

Cansancio mental y su repercusión en el desempeño académico

Mental fatigue and its impact on academic performance

Santa Rocío Toala Ponce

santa.toala.ponce@utelvt.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-2794-4717>

Universidad Técnica Luis Vargas Torres de Esmeraldas-Ecuador

Carmen Karina Hurtado Toral

carmen.hurtado@utelvt.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-8952-4772>

Universidad Técnica Luis Vargas Torres de Esmeraldas-Ecuador

Miryán Verónica Vera Mera

miryan.vera.mera@utelvt.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-5647-8156>

Universidad Técnica Luis Vargas Torres de Esmeraldas-Ecuador

Nubia Simona Galván Gracia

nubia.galvan.gracia@utelvt.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0009-7425-041X>

Universidad Técnica Luis Vargas Torres de Esmeraldas-Ecuador

Héctor García Arroyo

hector.garcia@utelvt.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0008-5157-8985>

Universidad Técnica Luis Vargas Torres de Esmeraldas-Ecuador

RESUMEN

El objetivo de este estudio fue examinar cómo la fatiga mental afecta el desempeño académico de los estudiantes de la Facultad de la Pedagogía de la Universidad Técnica "Luis Vargas Torres" de Esmeraldas. Para abordar esta temática, se aplicó la metodología que incluyó el método histórico-lógico, sistema estructural, empírico y técnicas de análisis documental de investigaciones, así como una encuesta con preguntas cerradas dirigida a 240 estudiantes y 20 docentes. Los hallazgos subrayan la importancia de reconocer y abordar la fatiga mental como un factor significativo que puede influir de manera notable en el desempeño académico de los estudiantes. Esto se debe al agotamiento emocional y mental que no debe menospreciarse, ya que puede tener efectos negativos tanto en la calidad de la enseñanza como en el bienestar de los estudiantes. Los niveles elevados de estrés, la dificultad para mantener la concentración y la disminución de la motivación, tal como informaron los estudiantes, se perfilan como factores de riesgo significativos que pueden llevar a consecuencias desfavorables, incluyendo un rendimiento académico inferior. En este sentido, abordar de manera adecuada estos factores se convierte en una medida esencial para prevenir posibles desafíos relacionados con el ámbito académico y la salud mental.

Palabras clave: Cansancio mental; Desempeño Académico; Motivación, Aprendizaje.

ABSTRACT

The purpose of this research was to analyze how mental fatigue affects the academic performance of students of the Faculty of Pedagogy of the "Luis Vargas Torres" Technical University of Esmeraldas. Therefore, the methodology used to carry out this research was the historical-logical method, structural, empirical system and the techniques of documentary analysis of researchers and the survey of 240 students and 20 teachers with closed questions. The results highlight the need to take into consideration and address mental fatigue as an element that can have a notable impact on students' academic performance. This is because emotional and mental exhaustion should not be underestimated, as it can have negative effects on both the quality of teaching and the well-being of students. High levels of stress, difficulty maintaining concentration, and decreased motivation, as reported by students, emerge as significant risk factors that can lead to unfavorable consequences, including lower academic performance. In this sense, adequately addressing these factors becomes an essential measure to prevent possible challenges related to academics and mental health.

Palavras-chave: Mental fatigue; Academic Performance; Motivation, Learning.

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, el cansancio mental se ha convertido en un fenómeno cada vez más común y preocupante en la sociedad moderna. La evolución y el estilo de vida de las personas, marcado por avances tecnológicos, cambios en la forma de trabajo y la presión constante de las demandas sociales, ha dado lugar a una creciente fatiga mental que afecta a

personas de todas las edades en todos los ámbitos de la vida. Este agotamiento mental no solo ha impactado en la salud y bienestar general, sino que también ha dejado su huella en áreas cruciales, como el rendimiento académico de los estudiantes.

A medida que se avanza hacia un mundo más conectado y competitivo, los desafíos mentales y emocionales a los que se enfrentan los estudiantes han evolucionado significativamente. El ajetreo constante, las expectativas sociales y la presión por tener éxito académico han contribuido a un aumento en los niveles de cansancio mental. Este fenómeno, que a menudo se conoce como agotamiento estudiantil, se ha convertido en una preocupación creciente en el ámbito educativo.

En el contexto ecuatoriano, las estadísticas revelan cifras preocupantes. Según un estudio nacional realizado en el ámbito universitario, se encontró que un 70% de los estudiantes universitarios ha experimentado niveles significativos de cansancio mental en algún momento de su vida académica. Este agotamiento no solo tiene un impacto negativo en su salud mental, sino que también repercute en su rendimiento académico, lo que puede llevar a una disminución en la calidad de su educación y, en última instancia, en su futuro como profesional (HEMEROTECA, 2018).

Y es que el cansancio mental afecta negativamente la capacidad de concentración, la memoria y la toma de decisiones, por lo que cabe indicar que los estudiantes que experimentan altos niveles de fatiga mental tienen dificultades para absorber nueva información, lo que se traduce en un menor rendimiento en los exámenes y en las tareas académicas. También puede manifestarse en una disminución de la motivación y el interés por el aprendizaje, lo que agrava aún más la situación académica.

Uno de los factores más prominentes es la necesidad económica que lleva a una gran cantidad de alumnos a trabajar mientras cursan sus estudios universitarios, ya que las dificultades financieras los obligan a asumir empleos a tiempo parcial o incluso a tiempo completo para costear sus gastos, lo que resulta en largas horas de trabajo y la consecuente fatiga física y mental. Esta realidad afecta directamente su capacidad para concentrarse en sus estudios, participar activamente en el aula y mantener un equilibrio saludable entre la vida laboral y académica.

Además, se suma la carga de responsabilidades familiares que algunos estudiantes universitarios deben afrontar. Esto incluye el cuidado de hijos, hermanos menores o el apoyo en las labores del hogar. La combinación de estas responsabilidades familiares con los compromisos académicos aumenta la carga emocional y mental de ellos, lo que los puede llevar a niveles de agotamiento insostenibles.

Adicionalmente, hay alumnos que, ante la falta de cupos en sus ciudades de origen, se ven obligados a trasladarse a provincias que ofrecen oportunidades educativas. Este proceso de adaptación a una nueva cultura, ambiente y estilo de vida puede ser abrumador y desencadenar el agotamiento mental.

Esta situación se ha manifestado claramente en la provincia de Esmeraldas, donde un gran número de estudiantes, en búsqueda de oportunidades educativas, optan por desplazarse desde distintos cantones para matricularse en la Universidad Técnica Luis Vargas Torres. Este fenómeno es particularmente notorio entre aquellos que están inscritos en la Facultad de la Pedagogía. Como resultado de esta migración, los estudiantes se ven inmersos en una adaptación a un nuevo entorno, separados de sus redes de apoyo familiar y enfrentando la tarea de gestionar sus vidas en un lugar desconocido. En consecuencia, esta transición puede generar situaciones estresantes que contribuyen al agotamiento mental.

De este modo, el agotamiento mental se ha erigido como un desafío complejo y de múltiples dimensiones para los estudiantes universitarios en Ecuador, especialmente en la provincia de Esmeraldas. Elementos como la situación económica, las obligaciones familiares, la movilidad estudiantil y las presiones académicas se conjugan para crear una carga que ejerce un impacto adverso tanto en la salud mental como en el desempeño académico de los estudiantes. Es esencial que las instituciones educativas y las autoridades gubernamentales reconozcan y aborden esta problemática a fin de asegurar un entorno académico saludable y productivo para los estudiantes universitarios.

Por ende, la realización de esta investigación en la Facultad de la Pedagogía de la Universidad Técnica "Luis Vargas Torres" de Esmeraldas reviste una gran importancia y utilidad en el ámbito de la educación. En primer lugar, esta investigación aborda una problemática relevante y actual que afecta a los estudiantes universitarios, en particular a aquellos que se desplazan desde diferentes regiones y enfrentan desafíos socioeconómicos significativos. El cansancio mental es una realidad que impacta su bienestar emocional y su rendimiento académico, y comprenderlo a través de la investigación es el primer paso para abordarlo de manera efectiva.

Además, es importante destacar que esta investigación aporta un valor intrínseco significativo en el ámbito socioeducativo, al proporcionar valiosa información que resulta de gran utilidad para los docentes y profesionales de la educación, ya que les brinda una comprensión más profunda de las complejidades y los factores subyacentes que contribuyen al agotamiento mental en los estudiantes. Esto, a su vez, les permite ajustar sus enfoques pedagógicos y ofrecer un apoyo más efectivo. Asimismo, puede llevar a la identificación de estrategias específicas destinadas a ayudar a los estudiantes a enfrentar el cansancio mental y fomentar su bienestar emocional.

En consecuencia, el objetivo principal de esta investigación es analizar de qué forma el cansancio mental repercute en el desempeño académico de los estudiantes de la Facultad de la Pedagogía de la Universidad Técnica "Luis Vargas Torres" de Esmeraldas.

En relación a esto, Mendoza (2021) señala que hoy en día, la educación universitaria se enfrenta a una serie de factores estresantes que tienen un impacto negativo en el desempeño académico, la salud y el bienestar emocional de los estudiantes. En este contexto, los estudiantes están cada vez más preocupados por cuestiones relacionadas con su vida académica, como la sobrecarga de tareas y responsabilidades, la presión para cumplir con plazos ajustados, la falta de tiempo para completar sus trabajos, la necesidad de realizar un esfuerzo excesivo, las dificultades en el acceso al material de estudio y el sistema de evaluación. Estos desafíos, que son bastante amplios en su alcance, limitan las oportunidades de desarrollo personal y profesional para los estudiantes.

Así lo manifiesta de igual manera Hernandez, (2020) en sus estudios donde sugieren que el estrés crónico, la falta de motivación y el desgaste emocional son factores clave que interfieren en el éxito académico de los estudiantes. Además, destaca la importancia de las estrategias de afrontamiento y el apoyo social para mitigar estos efectos negativos.

En tanto que, AVECILLAS, (2021) centra su estudio en cómo el estrés y el agotamiento pueden afectar negativamente el rendimiento académico de los estudiantes. Sus investigaciones resaltan la necesidad de intervenciones que ayuden a los estudiantes a gestionar el estrés de manera efectiva, ya que esto puede tener un impacto significativo en su éxito académico.

Estos autores enfatizan que el estrés crónico y el agotamiento emocional pueden tener un impacto negativo en la motivación y el rendimiento académico de los estudiantes. Estos estudios resaltan la necesidad de intervenir de manera efectiva para ayudar a los estudiantes a gestionar el estrés y el agotamiento, especialmente en un entorno académico que a menudo implica una alta carga de trabajo y expectativas elevadas.

Fundamentando lo anterior Ayala, (2022) los estudios sugieren que el agotamiento mental puede llevar a problemas de salud mental y física, así como a un rendimiento académico deficiente. Además, destaca cómo el apoyo social y las estrategias de autocuidado pueden ser fundamentales para mitigar estos efectos negativos.

Este apartado guarda estrecha relación con Comella (2021), el cual ha explorado la relación entre el burnout, el agotamiento y el desempeño académico en estudiantes de educación superior. Sus hallazgos indican que el burnout puede tener un impacto significativo en el rendimiento académico y que abordar el bienestar mental de los estudiantes es esencial para mejorar su éxito en la universidad.

Estos autores profundizan en cómo el bienestar emocional y la salud mental de los estudiantes también pueden verse afectados por el burnout, lo que a su vez influye en su desempeño académico. Estos autores subrayan que el apoyo social y las estrategias de autocuidado son cruciales para prevenir o mitigar los efectos negativos del cansancio mental en los estudiantes.

Y es que un desempeño favorable en los estudiantes se manifiesta cuando logran alcanzar su máximo potencial académico y demuestran un compromiso activo en su proceso de aprendizaje. Sin embargo, es esencial señalar que este desempeño podría ser aún más sobresaliente si los estudiantes no estuvieran afectados por el cansancio mental. (García y Vega, 2018).

El buen desempeño académico es un objetivo deseado por todos los estudiantes universitarios, pero para alcanzarlo, es necesario tener en cuenta varios factores interconectados. Como menciona el autor Lopez, (2021), la gestión eficiente del tiempo es esencial para asegurar que el estudio y la preparación para exámenes se realicen de manera adecuada. Sin embargo, cuando el cansancio mental se convierte en una carga, la capacidad para gestionar el tiempo de manera efectiva se ve comprometida. Esto se debe a que el agotamiento emocional y mental disminuye la concentración y la productividad, haciendo que las horas de estudio sean menos efectivas de lo deseado.

De esta misma manera los estudios de Contreras (2021) sugieren que el agotamiento puede socavar la motivación intrínseca de los estudiantes, lo que a su vez afecta negativamente su desempeño académico. Cuando los estudiantes se sienten abrumados por múltiples demandas, su capacidad para concentrarse y retener información puede disminuir. Esto puede resultar en una disminución en la calidad de su trabajo académico y su capacidad para aprender de manera efectiva, ya que es más difícil para ellos retener información y prestar atención en clase. Esto puede llevar a dificultades para recordar detalles importantes, comprender conceptos complejos y participar de manera activa en el proceso de aprendizaje.

Aunque la motivación intrínseca, como argumenta Brown (2019), es un motor importante para el éxito académico. Los estudiantes que están motivados por el deseo interno de aprender y mejorar tienden a esforzarse más y a obtener mejores resultados. No obstante, el cansancio mental puede socavar esta motivación. Cuando los estudiantes están agotados, pueden perder interés en las materias y sentir que están simplemente tratando de "sobrevivir" en lugar de buscar activamente el aprendizaje.

Por lo que un elemento crucial es la consolidación de hábitos de estudio sólidos, como indica García (2021), poniendo de manifiesto que la creación de un ambiente de estudio adecuado, la organización de apuntes, la revisión constante de los materiales y la práctica regular son fundamentales para el aprendizaje efectivo.

En consonancia con lo planteado por varios autores en el campo de la psicología educativa, el logro de un buen desempeño académico por parte de los estudiantes universitarios está intrínsecamente ligado a la capacidad de equilibrar las diferentes dimensiones de sus vidas. Como menciona Johnson (2020), establecer metas académicas realistas y medibles proporciona una brújula para el éxito, pero este éxito solo es alcanzable cuando se combina con una planificación efectiva, como subraya Brown (2019). Además, el apoyo social, tal como destaca Taylor (2018), no solo puede aliviar la carga emocional, sino también ofrecer perspectivas y estrategias adicionales para el aprendizaje. Por otro lado, para minimizar el agotamiento mental, es esencial seguir los principios del autocuidado, como sugiere Smith (2020), y priorizar el bienestar físico y mental. La flexibilidad y la capacidad de adaptación, en línea con lo expuesto por García (2021), también son fundamentales, ya que la vida de un estudiante a menudo presenta desafíos imprevistos. En última instancia, el descanso adecuado, como enfatiza Johnson (2020), no solo es crucial para la concentración y la memoria, sino también para prevenir el agotamiento mental. En resumen, alcanzar un buen desempeño académico depende de la combinación de estos factores, y su interrelación es esencial para el éxito estudiantil.

Pero para poder establecer estas pautas es importante reconocer las afectaciones más predominante del agotamiento mental en el desempeño académico, por lo que García (2021) al ser el primero en identificar el síndrome de agotamiento mental, manifiesta que estas surgen como consecuencia del estrés académico y se manifiesta a través de una serie de síntomas, incluyendo el agotamiento emocional, físico y mental, la pérdida de la identidad personal, la disminución de la autoestima y la ineficacia, lo que finalmente lleva a la incompetencia y la incapacidad. Este fenómeno, conocido como Burnout, ha sido objeto de estudio en varios países y se ha relacionado tanto con las dificultades laborales como con problemas en el ámbito académico. En Europa, se ha diagnosticado como síndrome de neurastenia debido a su sintomatología asociada al trabajo y se ha clasificado como una enfermedad mental. Investigadores como García y Vega (2018) han resaltado que el Burnout es un problema que afecta a la salud no solo en el contexto laboral, sino también en el ámbito académico. Guillén y Flores (2019) señalaron que este síndrome se caracteriza por la aparición de sentimientos de agotamiento emocional, fatiga y falta de energía, generando actitudes negativas como la despersonalización hacia las personas, instituciones y organizaciones con las que interactúan diariamente. Además, los individuos que experimentan Burnout experimentan una disminución en su realización personal en el trabajo y en las tareas que cuestionan su desarrollo personal.

De igual forma, Méndez (2019) hace hincapié en que el síndrome del Burnout se origina debido a la sobrecarga de responsabilidades, la realización de tareas poco satisfactorias, la falta de participación en la toma de decisiones, la carencia de recursos y materiales para llevar a cabo las actividades académicas, así como una excesiva burocracia. Estos factores contribuyen al bajo rendimiento personal en el entorno educativo, lo que, a su vez, afecta la autoevaluación, el cumplimiento de las tareas y las relaciones profesionales.

Es importante recalcar que desde una perspectiva amplia, el cansancio mental puede considerarse como un fenómeno complejo que afecta significativamente el desempeño escolar de los estudiantes. Este agotamiento no solo está relacionado con el estrés académico, sino que también abarca aspectos emocionales, físicos y cognitivos. Cuando los estudiantes se sienten abrumados por la carga de trabajo, las responsabilidades familiares, la presión social y las expectativas académicas, su bienestar general se ve comprometido. Esta fatiga mental puede manifestarse a través de síntomas como la falta de concentración, la disminución de la motivación, la irritabilidad y la pérdida de interés en el aprendizaje. Como resultado, el rendimiento académico de los estudiantes se ve afectado negativamente, lo que puede llevar a resultados académicos deficientes y a una sensación de frustración y desmotivación (Vizoso y Arias, 2018).

El cansancio mental, en el ámbito del desempeño académico, es un fenómeno que ha cobrado cada vez más relevancia en el contexto educativo. Los estudiantes universitarios, en su búsqueda de formación y desarrollo personal, enfrentan una serie de desafíos que pueden tener un impacto significativo en su salud mental y, en última instancia, en su rendimiento académico. Este fenómeno complejo y multifacético está influenciado por una serie de factores, como la carga académica, la presión por el rendimiento, la falta de equilibrio entre el trabajo y la vida personal, entre otros (Mendoza, 2021). Entre estos factores se encuentran:

- Carga académica excesiva: Los estudiantes a menudo se enfrentan a una carga de trabajo académico abrumadora, que incluye tareas, proyectos, exámenes y trabajos grupales. Esta sobrecarga puede generar estrés y agotamiento mental.
 - Presión por el rendimiento: Las altas expectativas académicas y la presión por obtener calificaciones sobresalientes pueden aumentar el estrés y la ansiedad de los estudiantes, lo que contribuye al cansancio mental.

- Falta de equilibrio entre trabajo y vida personal: Los estudiantes que dedican la mayor parte de su tiempo al estudio y tienen poco tiempo para el descanso, las actividades recreativas y las relaciones sociales pueden experimentar agotamiento mental.
- Problemas personales: Los desafíos personales, como problemas familiares, financieros o de salud, pueden aumentar el estrés y afectar negativamente el rendimiento académico.
- Falta de habilidades de afrontamiento: Los estudiantes que carecen de habilidades efectivas para manejar el estrés y la presión pueden ser más propensos al agotamiento mental.
- Dificultades de organización y gestión del tiempo: La falta de planificación y la mala gestión del tiempo pueden dar lugar a situaciones de crisis académica que contribuyen al cansancio mental.
- Presión social: La comparación con otros estudiantes, la competencia académica y las expectativas sociales pueden aumentar la presión y el estrés.
- Problemas de salud mental: Las condiciones de salud mental, como la ansiedad y la depresión, pueden empeorar el agotamiento mental y viceversa, creando un ciclo negativo.
- Falta de apoyo: La falta de apoyo emocional y académico por parte de profesores, familiares o amigos puede aumentar la sensación de aislamiento y agotamiento.
- Tecnología y redes sociales: El uso excesivo de dispositivos electrónicos y las redes sociales pueden contribuir a la distracción, la falta de concentración y el agotamiento mental.

Estas causas pueden variar en intensidad y combinarse de diferentes maneras en la vida de un estudiante, lo que hace que el cansancio mental sea un fenómeno complejo y multifacético en el contexto del desempeño académico.

Es fundamental reconocer y abordar estas causas para promover un entorno académico saludable y productivo. Los esfuerzos para reducir la carga académica, proporcionar apoyo emocional y psicológico, promover el equilibrio entre el trabajo y la vida personal y fomentar una mayor conciencia sobre la importancia de la salud mental en el ámbito educativo son pasos clave en la dirección correcta. Por otro lado, Oblitas & Soto, (2019) aducen que cuando los estudiantes experimentan burnout académico, no solo se manifiestan signos a nivel psicológico, sino también físicos. Por tanto, es fundamental estar atentos a estas señales para abordar este trastorno a tiempo. Los síntomas más destacados son:

- Experimentar fatiga constante a pesar de haber descansado lo suficiente, lo que a menudo resulta en somnolencia en clases, un claro indicador del agotamiento académico.
- Aumento de la tensión corporal que conduce a dolores de cabeza, tensiones musculares y problemas en la mandíbula. La tensión en el cuello y las migrañas constantes pueden indicar un agotamiento excesivo, que puede desencadenar el burnout estudiantil.
- Sentirse aislado incluso cuando se trabaja en grupo, con la sensación de no ser considerado en decisiones importantes.
- Falta de motivación para cumplir con las responsabilidades académicas, lo que resulta en una aversión general hacia las tareas relacionadas con tu carrera.
- Experimentar ansiedad, depresión y otras condiciones de salud mental debido al estrés constante, ya que las situaciones de presión crónica pueden desencadenar episodios de ansiedad o depresión.
- Desinterés por participar en actividades en clase, como debates, talleres, reuniones o presentaciones relacionadas con tu campo de estudio.
- Ausencia de creatividad, con la desmotivación y el cansancio mental bloqueando la capacidad de ser creativo, lo que a menudo resulta en dificultades para comenzar tareas simples, como redacciones.
- Irritabilidad y conflictos frecuentes con personas en el entorno académico, incluyendo compañeros de equipo, profesores e incluso miembros de la familia.
- Falta de confianza en tu capacidad para obtener buenas calificaciones en exámenes, presentaciones u otras evaluaciones académicas.
- Sentimientos de decepción, aburrimiento o el deseo de abandonar tu trayectoria académica, lo que puede llevar a la idea de renunciar a todo lo que has logrado hasta el momento debido a la incomodidad.
- Incumplimiento de plazos debido a la falta de motivación, lo que resulta en una tendencia a postergar las tareas una y otra vez.

- Dificultad para mantener la concentración, particularmente en actividades grupales o cuando se requiere memorizar información.
- Autoestima baja, lo que puede llevarte a sentirte inferior a otros y dudar de tu valía en comparación con tus compañeros.
- Nerviosismo constante y taquicardia, especialmente al enfrentar situaciones de exposición o participación en clases.
- Problemas de comunicación, dificultades para mantener una comunicación efectiva en el entorno académico y en otras áreas de tu vida.
- Despersonalización, donde puedes sentirte extraño tanto con respecto a tu propio cuerpo como al entorno que te rodea.

Es importante destacar que las consecuencias negativas del Burnout no se limitan únicamente a la salud mental, sino que también pueden manifestarse como secuelas en el funcionamiento general del individuo. Los síntomas típicos del Burnout incluyen sentimientos de indefensión, fracaso, frustración, desesperanza, irritabilidad, entre otros. Estos síntomas pueden afectar la autoevaluación, la autoestima y la capacidad para realizar tareas de manera efectiva. A pesar de compartir algunos síntomas con trastornos de ansiedad y depresión, el Burnout se considera una entidad clínica distinta. Sin embargo, es importante reconocer que el síndrome puede coexistir con manifestaciones de ansiedad y depresión, lo que complica aún más su diagnóstico y tratamiento. Además, se ha observado que la relación entre el Burnout y la depresión puede ser compleja, con algunas investigaciones sugiriendo que estos trastornos pueden ser distintos, pero también pueden superponerse (Guillen y Flores, 2019).

La salud mental de los estudiantes universitarios es un aspecto fundamental para su bienestar y desarrollo futuro. Por lo tanto, comprender la relación entre el Burnout y los síntomas de malestar psicológico es esencial para identificar posibles intervenciones que ayuden a prevenir y abordar el agotamiento académico en sus primeras etapas, antes de que se convierta en un problema grave. Este conocimiento puede ser crucial para preservar la salud mental de la población estudiantil y su éxito académico (Mendoza, 2021). Tomando en cuenta lo propuesto, la discusión entre estos argumentos sugiere que el cansancio mental es un fenómeno multidimensional que puede tener un impacto significativo en el desempeño académico de los estudiantes universitarios. Para abordar este problema, es esencial implementar estrategias de apoyo y programas de bienestar que tengan en cuenta tanto los factores académicos como los contextuales. Al hacerlo, las instituciones educativas pueden ayudar a sus estudiantes a enfrentar los desafíos del cansancio mental y, en última instancia, mejorar su éxito académico.

Dado lo anterior, es importante recalcar que el desempeño académico se refiere a la capacidad de un estudiante para cumplir con éxito las tareas, responsabilidades y expectativas relacionadas con su educación y formación académica. Esta medida de éxito generalmente se basa en la calidad de los resultados obtenidos en exámenes, proyectos, tareas y evaluaciones, así como en la capacidad del estudiante para demostrar comprensión y aplicación del material de estudio.; por lo tanto para lograr un buen desempeño académico, es crucial comprender que la gestión del agotamiento mental es un componente esencial. El agotamiento mental puede obstaculizar significativamente la capacidad de un estudiante para concentrarse, aprender y retener información. Aquí, la autodisciplina desempeña un papel fundamental. Los estudiantes deben desarrollar la habilidad de autorregular su tiempo de estudio y descanso, evitando el exceso de trabajo y la fatiga mental. Establecer horarios de estudio efectivos y descansos regulares ayuda a mantener un equilibrio saludable. (Limaico, 2019)

Es por ello que entre las estrategias de apoyo que menciona Oblitas & Soto, (2019) para manejar el agotamiento mental en la Universidad, se puede indicar que es esencial que los docentes sean empáticos y estén atentos a las señales de agotamiento mental en sus alumnos. Como señala Rodríguez (2022), estar atentos a los cambios en el comportamiento de los estudiantes, como la falta de participación en clase o la disminución en la calidad de sus trabajos, puede ser un indicativo de que están experimentando agotamiento. Los docentes deben estar dispuestos a abordar estas cuestiones de manera comprensiva y proporcionar apoyo cuando sea necesario. De la misma forma los docentes pueden promover un ambiente de aprendizaje positivo donde se fomente el bienestar emocional y mental. Taylor (2018) destaca la importancia de crear espacios donde los estudiantes se sientan seguros para hablar sobre sus preocupaciones y buscar ayuda si es necesario.

Por otro lado un aspecto relevante es la distribución equitativa de la carga académica, como menciona Smith (2020), ya que esta puede ser un factor desencadenante del agotamiento. Los docentes pueden colaborar en la planificación de evaluaciones y tareas para evitar la acumulación de trabajo en momentos críticos, lo que reduciría el estrés de los estudiantes. En este sentido, Johnson (2019) enfatiza la importancia de una comunicación abierta entre docentes y estudiantes, donde estos últimos se sientan seguros para expresar sus preocupaciones y los docentes estén dispuestos a realizar ajustes cuando sea necesario.

La enseñanza de habilidades de afrontamiento es otro aspecto clave, según Brown (2019). Los docentes pueden

incorporar estrategias de manejo del estrés y el agotamiento en el plan de estudios para empoderar a los estudiantes en su capacidad para superar los desafíos académicos. Esta enseñanza no solo se traduce en un mejor desempeño académico, sino también en la preparación de los estudiantes para enfrentar situaciones similares en su vida futura. Además es fundamental establecer límites y prioridades. Como señala Smith (2020), los estudiantes deben aprender a decir no a compromisos innecesarios y enfocarse en las tareas y actividades que son realmente importantes para su crecimiento académico. Esto implica una gestión eficaz del tiempo y una planificación cuidadosa.

El autocuidado es otro componente esencial. Brown (2019) subraya la importancia de priorizar el bienestar físico y mental. Esto incluye mantener una rutina de sueño adecuada, llevar a cabo actividades de relajación y practicar el ejercicio regularmente. El equilibrio entre el trabajo y el descanso es esencial para prevenir el agotamiento. Asimismo, la organización es clave para manejar el agotamiento mental tal como lo señala Mendez, (2019) aduciendo que es importante planificar con anticipación, tener un espacio de estudio ordenado y utilizar métodos eficaces de organización, como la elaboración de calendarios y listas de tareas, puede ayudar a los estudiantes a abordar sus responsabilidades académicas de manera más eficiente. Esto reduce la presión y el estrés, lo que a su vez puede mitigar el agotamiento.

Otro aspecto que toma relevancia como menciona Ayala (2022) es el manejo eficaz de la vida personal y académica lo cual implica establecer prioridades, gestionar el tiempo, buscar apoyo social y emocional, es importante recalcar que no existe una fórmula única para la gestión efectiva de la vida personal y académica, ya que cada estudiante es único y enfrenta circunstancias diferentes. Por lo tanto, es fundamental que los estudiantes experimenten con diferentes estrategias y enfoques para encontrar el equilibrio que mejor funcione para ellos.

Finalmente, es importante recordar que la adaptabilidad es clave en la vida universitaria. García (2021) enfatiza que los estudiantes deben estar preparados para enfrentar desafíos inesperados y ajustar sus estrategias según sea necesario. La resiliencia y la capacidad de superar obstáculos son habilidades valiosas en el camino hacia un mejor desempeño académico.

METODOLOGÍA

Para llevar a cabo este artículo, se llevó a cabo un enfoque exploratorio basado en una investigación que generó resultados empíricos. En un primer momento, se realizó una búsqueda exhaustiva, recopilación y análisis de información proveniente de diversas fuentes bibliográficas. Estas fuentes proporcionaron una variedad de perspectivas sobre el tema central, que incluye el cansancio mental y el desempeño académico. Estos aspectos se consideran cruciales para comprender la calidad del proceso educativo. Además, se emplearon varios métodos de investigación, incluyendo el método histórico-lógico, el método empírico y el método sistemático-estructural. Estos enfoques permitieron un análisis desde diversas perspectivas y en función de una serie de factores interrelacionados. Se hizo especial hincapié en el análisis documental, que implicó una revisión exhaustiva de la literatura relacionada con el tema de estudio.

Asimismo, se aplicó la técnica de la encuesta con el propósito de obtener una comprensión más completa de los factores que influyen en el cansancio mental y cómo estos se relacionan con el desempeño académico de los estudiantes de la Facultad de la Pedagogía de la Universidad Técnica "Luis Vargas Torres" en la ciudad de Esmeraldas. Se llevaron a cabo encuestas con preguntas cerradas dirigidas a un grupo de docentes (compuesto por 15 mujeres y 5 hombres) y un grupo de estudiantes (compuesto por 200 mujeres y 40 hombres). Posteriormente, se procedió a tabular los resultados obtenidos a partir de estas encuestas.

Tabla # 1 Resumen: encuestas a estudiantes

N.º	Preguntas	Opción y porcentaje				Total	
		Si	%	No	%	Encuestas	%
1	¿Has experimentado dificultades para concentrarte en tus tareas académicas debido al cansancio mental?	150	63%	90	37%	240	100
2	¿Has notado que el cansancio mental afecta tu rendimiento en los exámenes?	175	73%	65	27%	240	100
3	¿Has notado una disminución en tu motivación para aprender debido al cansancio mental?	182	76%	58	24%	240	100
4	¿Tu desempeño académico es bueno?	140	58%	100	42%	240	100
5	¿Sientes que tus niveles de estrés son altos debido a las demandas académicas?	190	79%	50	21%	240	100

Fuente: encuesta dirigida a estudiantes de la FACPED Universidad Técnica "Luis Vargas Torres" de Esmeraldas.

Elaborado por: Lic. Santa Rocío Toala Ponce, M.Sc.; Lic. Carmen Karina Hurtado Toral, M.Sc.; Lic. Miryan Verónica Vera Mera, M.Sc.; Dra. Nubia Simona Galván Gracia, M.Sc.; Lic. García Arroyo Héctor, M.Sc.

Tabla # 2 Resumen: encuestas a docentes

N.º	Preguntas	Opción y porcentaje				Total	
		Si	%	No	%	Encuestas	%
1	¿Cree usted que los estudiantes se sienten motivados para aprender?	9	45%	11	55%	20	100
2	¿Ha implementado estrategias para ayudar a sus estudiantes a manejar el agotamiento mental?	15	75%	5	25%	20	100
3	¿Observa que sus estudiantes a menudo parecen agotados mentalmente en clase?	13	65%	7	35%	20	100
4	¿Sus estudiantes tienen buen desempeño académico?	11	55%	9	45%	20	100
5	¿Ha notado que el agotamiento mental impacta negativamente en la participación de los estudiantes en clase?	14	70%	6	30%	20	100

Fuente: encuesta dirigida a docentes de la FACPED Universidad Técnica "Luis Vargas Torres" de Esmeraldas

Elaborado por: Lic. Santa Rocío Toala Ponce, M.Sc.; Lic. Carmen Karina Hurtado Toral, M.Sc.; Lic. Miryan Verónica Vera Mera, M.Sc.; Dra. Nubia Simona Galván Gracia, M.Sc.; Lic. García Arroyo Héctor, M.Sc..

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En la Facultad de la Pedagogía de la Universidad Técnica "Luis Vargas Torres" de Esmeraldas, se realizó un estudio que involucró encuestas a un grupo de docentes (15 mujeres y 5 hombres) y estudiantes (200 mujeres y 40 hombres). Los resultados de estas encuestas proporcionan una visión valiosa de cómo el cansancio mental afecta tanto a los estudiantes como a los docentes en este entorno académico. Para comenzar, los resultados de la pregunta 1 indican que el 63% de los estudiantes encuestados ha experimentado dificultades para concentrarse en sus tareas académicas debido al cansancio mental. Esta cifra es significativa y sugiere que el agotamiento mental es una preocupación común entre los estudiantes. Además, la pregunta 2 revela que el 73% de los estudiantes ha notado que el cansancio mental afecta su rendimiento en los exámenes, lo que destaca la influencia negativa del agotamiento en los resultados académicos. La pregunta 3 aborda la motivación para aprender, y el 76% de los estudiantes informa que ha experimentado una disminución en su motivación debido al cansancio mental. Esto señala una conexión entre el cansancio mental y la motivación académica. Por otro lado, la pregunta 4 revela que el 58% de los estudiantes califica su desempeño académico como bueno, a pesar de los desafíos del cansancio mental. Esto podría indicar una capacidad de adaptación por parte de los estudiantes o una falta de conciencia sobre cómo el cansancio mental afecta su rendimiento. Finalmente, la pregunta 5 explora los niveles de estrés de los estudiantes debido a las demandas académicas, y el 79% informa niveles altos de estrés. Esto resalta la relación entre el agotamiento mental y el estrés en el entorno universitario. Por otro lado, las respuestas de los docentes también son significativas. Los resultados de la pregunta 1 indican que el 55% de los docentes ha observado que los estudiantes no sienten motivación por aprender, debido a un sinnúmero de factores por los que pasan. La pregunta 2 muestra que el 75% de los docentes ha implementado estrategias para ayudar a los estudiantes a manejar el agotamiento mental, lo que indica una preocupación activa por parte de los educadores.

La pregunta 3 revela que el 65% de los docentes observa que sus estudiantes a menudo parecen agotados mentalmente en clase, lo que respalda la percepción de que el cansancio mental es una preocupación real en el aula. Sin embargo, la pregunta 4 arroja resultados interesantes, ya que el 55% de los docentes cree que sus estudiantes tienen un buen desempeño académico. Esto podría indicar una brecha entre la percepción de los docentes sobre el rendimiento de los estudiantes y la autoevaluación de los propios estudiantes (pregunta 4 de los estudiantes). La pregunta 5 relaciona el agotamiento mental con la participación de los estudiantes en clase, y el 70% de los docentes informa que ha notado que el agotamiento mental impacta negativamente en la participación de los estudiantes en clase. Esto subraya la importancia de abordar el cansancio mental para promover un ambiente de aprendizaje más participativo. Es importante recalcar que los resultados de estas encuestas indican una correlación significativa entre el cansancio mental de los estudiantes y su desempeño académico, motivación y niveles de estrés. Además, los docentes están conscientes de estos desafíos y están tomando medidas para ayudar a los estudiantes a manejar el agotamiento mental. Estos hallazgos resaltan la importancia de implementar estrategias de apoyo tanto a nivel individual como institucional para abordar el cansancio mental en el entorno académico y mejorar el bienestar de los estudiantes.

Con estos estudios se pudieron deducir a partir de las reflexiones que el cansancio mental incide dentro del desempeño académico de los estudiantes. Esta afirmación coincide con lo manifestado por Rodríguez y otros (2019) en la cual aducen que el agotamiento mental agudo puede drenar las reservas de energía mental, lo que a su vez dificulta la concentración en tareas cognitivas. Además, autores como Rojas (2018) han destacado que el agotamiento puede reducir la capacidad de concentración y el compromiso en las actividades académicas, lo que puede traducirse en una menor calidad

del trabajo realizado.

En este contexto estos resultados están en consonancia con la perspectiva de autores como Sevilla y Sanchez (2021) quienes argumentan que el agotamiento académico puede minar la motivación intrínseca de los estudiantes y su capacidad para desempeñarse bien en evaluaciones. Además, la teoría de la autorregulación del aprendizaje de Rosales (2019) sugiere que el agotamiento puede afectar la planificación y la ejecución de estrategias de estudio efectivas, lo que se reflejará en un menor rendimiento en los exámenes.

Por otro lado, esta observación se alinea con la teoría de la autodeterminación de Vizoso y Arias (2018) que postulan que la motivación intrínseca es fundamental para el aprendizaje. Cuando los estudiantes experimentan agotamiento emocional, su motivación intrínseca puede verse socavada, lo que puede afectar su compromiso y su deseo de aprender. Es fundamental abordar esta cuestión para mantener el entusiasmo y la participación activa de los estudiantes en el proceso educativo. Así mismo Zamora (2018) manifiesta que es crucial reconocer que la percepción de un 'buen' desempeño académico puede variar según las expectativas individuales y las metas académicas. Algunos estudiantes pueden estar satisfechos con su rendimiento en circunstancias de agotamiento, mientras que otros pueden considerar que podrían haber alcanzado un nivel más alto en condiciones ideales. Esto enfatiza la importancia de tener conversaciones abiertas con los estudiantes para comprender sus metas y expectativas personales en relación con su desempeño.

Finalmente la percepción de los docentes en relación con el impacto del agotamiento mental en los estudiantes es coherente con la idea de que el cansancio mental puede influir en la concentración, el rendimiento académico, la motivación, los niveles de estrés y la participación en clase de los estudiantes, por lo cual Limaico, (2019) manifiesta que esta convergencia entre las opiniones de los docentes y las respuestas de los estudiantes destaca la importancia de abordar el bienestar emocional y la salud mental en el entorno académico. Es por ello, que los docentes desempeñan un papel crucial en la identificación y el apoyo a los estudiantes que puedan estar experimentando agotamiento mental, lo que a su vez puede mejorar la experiencia educativa y los resultados académicos.

La disposición de los docentes para implementar estrategias para ayudar a los estudiantes a manejar el agotamiento mental es un indicio positivo de su compromiso con el bienestar de los estudiantes. A pesar de la percepción general de un buen desempeño académico, es esencial que los docentes y las instituciones educativas sigan monitoreando y abordando el agotamiento mental de manera efectiva para garantizar un ambiente de aprendizaje saludable y apoyar el éxito académico continuo de los estudiantes. El agotamiento mental es un desafío real que puede tener un impacto significativo en el rendimiento y el bienestar de los estudiantes, y su reconocimiento y abordaje son esenciales en el contexto educativo actual.

CONCLUSIONES

A partir de los resultados obtenidos, este artículo resalta la necesidad de tomar en consideración y atender el cansancio mental como un elemento que puede tener un impacto notable en el rendimiento académico de los estudiantes. Esto se debe a que el agotamiento emocional y mental no debe menospreciarse, ya que puede tener efectos negativos tanto en la calidad de la enseñanza como en el bienestar de los estudiantes. Los niveles elevados de estrés, la dificultad para mantener la concentración y la disminución de la motivación, tal como informaron los estudiantes, se perfilan como factores de riesgo significativos que pueden llevar a consecuencias desfavorables, incluyendo un rendimiento académico inferior. En este sentido, abordar de manera adecuada estos factores se convierte en una medida esencial para prevenir posibles desafíos relacionados con el ámbito académico y la salud mental.

Este estudio ha destacado la importancia de comprender los factores que contribuyen al agotamiento mental de los estudiantes universitarios y cómo estos factores pueden obstaculizar su desempeño académico. La necesidad económica, las responsabilidades familiares y la adaptación a nuevos entornos son elementos claves que pueden generar altos niveles de estrés y agotamiento. Aunque estos factores pueden variar de un estudiante a otro, es fundamental reconocer que todos ellos tienen el potencial de afectar negativamente la capacidad de un estudiante para concentrarse en sus estudios y participar activamente en su educación.

Esta investigación ha proporcionado una visión clara de la desmotivación que aqueja a los estudiantes como consecuencia del cansancio mental, lo cual merece una atención prioritaria. Los resultados han demostrado de manera contundente que esta falta de motivación puede tener un efecto perjudicial en su desempeño académico, debilitando su participación activa en las actividades escolares y erosionando su interés genuino por el proceso de aprendizaje, lo que, en última instancia, se traduce en un rendimiento académico deficiente. Además de estos efectos directos, también se ha observado que las repercusiones de esta desmotivación se extienden más allá del ámbito académico, socavando la percepción general del proceso educativo y afectando negativamente la relación de los estudiantes con su propia formación. En consecuencia, este estudio destaca la urgente necesidad de abordar de manera proactiva esta problemática, enfocándose en la creación de un entorno académico que fomente la motivación intrínseca de los estudiantes, su bienestar emocional y su

capacidad para alcanzar su máximo potencial académico y personal.

La voluntad demostrada por los docentes de implementar estrategias encaminadas a ayudar a los estudiantes a enfrentar el agotamiento mental es un reflejo significativo de su compromiso inquebrantable con el bienestar de los alumnos. Los hallazgos de esta investigación subrayan la importancia de la empatía y la atención que brindan los educadores ante los desafíos emocionales y mentales que afrontan los estudiantes. Esta disposición para adaptar sus métodos pedagógicos y proporcionar apoyo adicional es esencial para establecer un entorno académico que promueva la salud y la productividad. A través del reconocimiento y la acción activa frente al agotamiento mental, los docentes desempeñan un rol vital en el éxito y el desarrollo integral de sus estudiantes.

La disposición activa y entusiasta de las autoridades de la Facultad de la Pedagogía, así como la participación activa de docentes y estudiantes en este estudio, resaltan la trascendental importancia de la investigación en el ámbito educativo. Este nivel de colaboración y compromiso demuestra una profunda voluntad de promover la mejora continua tanto en la calidad de la educación como en el bienestar de los estudiantes; puesto que no solo enriquece la base de conocimientos sobre el tema, sino que también establece un precedente valioso para futuras investigaciones y esfuerzos de mejora en el ámbito educativo. La Facultad de la Pedagogía de la Universidad Técnica "Luis Vargas Torres" debe tomar medidas concretas para abordar el agotamiento mental entre sus estudiantes, ya que los resultados de esta investigación revelan su impacto negativo en el rendimiento académico y el bienestar, puesto que el alto nivel de síntomas de cansancio mental y estrés, junto con la disminución de la motivación para aprender, subrayan la necesidad de una intervención efectiva, por ende, la Facultad tiene la responsabilidad de proporcionar un entorno académico favorable, lo que implica abordar y mitigar el cansancio mental, implementando estrategias como programas de bienestar estudiantil y capacitación para docentes, así como fomentar un equilibrio saludable entre el estudio y la vida personal. Solo con un enfoque decidido se brindarán a los estudiantes las herramientas necesarias para superar el cansancio mental y tener un rendimiento académico óptimo.

REFERENCIAS

- Avecillas, R. (2021). *Burnout académico. Factores influyentes en estudiantes de enfermería*. Revista Eugenio Espejo.
- Ayala, P. (2022). *Estilos de afrontamiento y burnout académico en estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana*. [Tesis de grado, Universidad Autónoma del Perú].
- Comella, L. (2021). *Burnout y rendimiento académico: efecto de la combinación de la actividad laboral remunerada e iniciar los estudios de grado universitario*. Retos.
- Contreras, A. (2021). *Variables predictoras del síndrome de burnout académico en estudiantes universitarios*. Fundación Universitaria Konrad Lorenz.
- García, E. (2021). *Burnout académico y engagement en los internos de la carrera de enfermería*. [Tesis de grado, Universidad Estatal del Sur de Manabí].
- García, V., & Vega, A. (2018). *Factores Asociados al Burnout Académico en Estudiantes de Internado Profesional de Fonoaudiología*. Ciencia & trabajo.
- Guillen, A., & Flores, E. (2019). *Incremento de síndrome de burnout en estudiantes de Medicina tras su primer mes de rotación clínica*. Educación Médica.
- HEMEROTECA. (2018). *Tasa de síndrome de burnout en estudiantes*. Edición Médica.
- Hernandez, H. (2020). *Resiliencia, burnout y fracaso académico en estudiantes de Ingeniería de la Universidad de Córdoba*. Revista Espacios.
- Limaico, C. (2019). *Factores que intervienen en el rendimiento académico de los estudiantes del primer nivel de Ingeniería Forestal de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo en la asignatura Matemática*. Polo del conocimiento.
- Lopez, A. (2021). *El engagement académico y su incidencia en el rendimiento del alumnado de grado de la Universidad de La Laguna*. Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa.
- Mendez, J. (2019). *Estrés laboral o síndrome de burnout*. Acta pediátrica de México.
- Mendoza, A. (2021). *Relación entre el estrés y Síndrome de Burnout académico, en educación no presencial por pandemia Covid-19, en estudiantes de tecnología médica de la Universidad Privada de Tacna*. [Tesis de grado, Universidad Privada de Tacna].
- Mendoza, A. (2021). *Relación entre el estrés y Síndrome de Burnout académico, en educación no presencial por pandemia Covid-19, en estudiantes de tecnología médica de la Universidad Privada de Tacna*. [Tesis de grado, Universidad Privada de Tacna].
- Oblitas, L., & Soto, D. (2019). *Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado*. Terapia psicológica. Terapia psicológica.
- Rodriguez, & y otros. (2019). *El burnout académico percibido en universitarios: comparaciones por género*. o. Formación Universitaria.
- Rojas, L. (2018). *Síndrome de Burnout en estudiantes de medicina de Santa Rosa del Aguay*. Revista Medicina Clínica y Central.
- Rosales, Y. (2019). *Burnout estudiantil universitario. Conceptualización y estudio*. Salud Mental.
- Sevilla, M., & Sanchez, M. (2021). *Síndrome de burnout*. Cuidate Plus. Obtenido de <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/sindrome-de-burnout.html>
- Vizoso, C., & Arias, O. (2018). *Resiliencia, optimismo y burnout académico en estudiantes universitarios*. European Journal of Education and Psychology.
- Zamora, A. (2018). *Síndrome de Burnout. La enfermedad de los profesionales*. Gea Salud.