

UNIVERSIDAD DE ESPECIALIDADES ESPÍRITU SANTO

FACULTAD DE HUMANIDES

FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA COMO FACTOR PROTECTOR EN EL SÍNDROME DE BURNOUT EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE GRADO

TRABAJO DE TITULACIÓN QUE SE PRESENTA COMO REQUISITO PREVIO A OPTAR EL GRADO DE LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

ESTUDIANTES:

ERICK SEBASTIAN ZAMBRANO MORA

KIARA VALESKA ESPÍN MONTERO

TUTOR:

LUIS ANTONIO ÁLVAREZ SILVA

SAMBORONDÓN, DICIEMBRE, 2025

Resumen

El *burnout* académico es un síndrome que afecta de manera emocional, cognitiva y conductual al bienestar de estudiantes universitarios y está compuesto por tres dimensiones: agotamiento, cinismo e ineficacia académica. Esto hace manifiesta la necesidad de un factor protector ante este síndrome. La flexibilidad psicológica es un candidato apto, al relacionarse con varios factores de la adaptabilidad humana como la resiliencia y la regulación emocional. Se define como el contacto pleno con el momento presente, sin defensas innecesarias, manteniendo un comportamiento en base a ciertos valores elegidos. La metodología de la investigación fue cuantitativa con un objetivo relacional, en la que se realizó una selección de muestreo por conveniencia.

El objetivo general fue analizar la relación entre la flexibilidad psicológica y el burnout académico mediante la correlación entre estas. Siendo la hipótesis de esta investigación que la flexibilidad psicológica estuviera asociada negativamente con el burnout académico. Para este fin, se realizaron encuestas en línea a 304 estudiantes de grado (62% mujeres, edad promedio = 22.15), en las que se utilizaron el Multidimensional Psychological Flexibility Inventory para medir la flexibilidad psicológica y el Maslach Burnout Inventory - Student Survey para medir el *burnout* académico. No se encontró una correlación significativa entre el *burnout* promedio y la flexibilidad psicológica ($r = .042$, $p = .478$). Pero sí se hallaron relaciones significativas de flexibilidad psicológica con dimensiones del *burnout*: una correlación positiva con el agotamiento ($rho = .170$, $p = .004$) y una correlación negativa con el cinismo y la ineficacia académica ($rho = -.176$, $p = .003$).

Palabras claves: *Burnout* académico, flexibilidad psicológica, Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI).

Abstract

Academic burnout is a syndrome that affects the emotional, cognitive, and behavioral well-being of university students and consists of three dimensions: exhaustion, cynicism, and academic ineffectiveness. This highlights the need for a protective factor against this syndrome. Psychological flexibility is a suitable candidate, as it is related to several factors of human adaptability, such as resilience and emotional regulation. It is defined as being in total contact with the present moment, without unnecessary defenses, maintaining behavior based on a specific set of chosen values. The research methodology was quantitative with a relational objective, in which convenience sampling was used to select participants.

The general objective was to analyze the relationship between psychological flexibility and academic burnout by determining the correlation between the two. The research hypothesis was that psychological flexibility was negatively associated with academic burnout. To this end, online surveys were conducted with 304 undergraduate students (62% women, average age = 22.15), using the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory to measure psychological flexibility and the Maslach Burnout Inventory - Student Survey to measure academic burnout. No significant correlation was found between average burnout and psychological flexibility ($r = .042$, $p = .478$). However, significant relationships were found between psychological flexibility and dimensions of burnout: a positive correlation with exhaustion ($rho = .170$, $p = .004$) and a negative correlation with cynicism and academic inefficacy ($rho = -.176$, $p = .003$).

Keywords: Academic burnout, psychological flexibility, Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI).

Introducción

El Impacto del Síndrome de Burnout en el Contexto Profesional

El síndrome de *burnout* se ha convertido en uno de los problemas más relevantes dentro del campo de la salud mental actual. Este se describe como una sensación de fracaso y agotamiento resultado de demandas excesivas de energía y recursos personales, un "quemarse" a nivel físico y mental (Freudenberger, 1974). El *burnout* tiene un impacto considerable en la energía, comportamiento y autopercepción en trabajadores, afectando no solo su rendimiento laboral sino también su bienestar.

Además, el síndrome de burnout está relacionado con la presencia de sintomatología de distintos tipos: síntomas emocionales como la irritación, depresión y apatía; síntomas cognitivos como la desconcentración, dificultad en el aprendizaje y la pérdida de valores en relación con sus responsabilidades; síntomas conductuales como el absentismo, mal manejo del tiempo y evasión de responsabilidades (Buendía & Ramos, 2001). Los efectos preocupantes que el síndrome de burnout puede llegar a tener en las personas se vuelven más alarmantes cuando se estudia el predominio de este en distintas profesiones, especialmente en áreas de salud, educación y los servicios sociales.

Un metaestudio encontró una prevalencia del 35.7% en médicos residentes; otro estudio reportó una prevalencia del 51.98% en enfermeras; algunos estudios en Perú analizaron la prevalencia de burnout en otras profesiones, encontrando un 93.7% moderado y 6.3% severo en profesores masculinos, un 54.3% en conductores de transporte y una presentación grave del 53% en policías (Lovo, J., 2020). La relevancia y urgencia del burnout ha alcanzado tal punto que la Organización Mundial de la Salud lo incorporó en la CIE-11, reconociéndolo como un padecimiento ocupacional asociado directamente al estrés crónico (OMS, 2019).

Aunque el burnout ha sido estudiado principalmente en profesionales de la salud y otras áreas laborales, en los últimos años ha surgido un creciente interés por analizar este en el contexto universitario. Esto se debe a que los estudiantes enfrentan exigencias como las altas cargas académicas y presión por el rendimiento, expuesto en el estudio de Estrada-Araoz (2024) que, sin el uso de estrategias de afrontamiento adecuadas, fácilmente pueden desembocar en un estrés crónico que resulte en este síndrome.

También se puede notar la prevalencia del síndrome en universidades en estudios como el de la UNIANDES (2023) en un contexto ecuatoriano; en el que se demostró una prevalencia moderado/alta de burnout del 47.7% en Universidad Regional Autónoma de los Andes, también se encontró un burnout 49.64% moderado y un 43.47% grave en la Pontificia

Universidad Católica del Ecuador. Esto resalta la importancia de estudiar el síndrome de burnout en un contexto universitario, al igual que en un ambiente universitario ecuatoriano.

La Conceptualización del Burnout Académico

Antes de profundizar en la relación entre los temas abordados en el presente estudio, se debe dejar clara la definición del síndrome de *burnout* en un contexto universitario. El *burnout* académico supone una respuesta prolongada al estrés crónico causado por las exigencias y presiones académicas, y es caracterizado por tres dimensiones. Estas dimensiones han sido descritas por los autores Buendía & Ramos (2001), al igual que Caballero et al. (2015).

Primero, el agotamiento emocional que se manifiesta como una sensación profunda y persistente de cansancio extremo, tanto físico como mental, y una significativa pérdida de energía emocional. Este agotamiento es una respuesta directa a las constantes y abrumadoras exigencias de los estudios, tales como la carga de tareas, los exámenes, las presentaciones y la presión por mantener un alto rendimiento.

Los estudiantes que experimentan esta dimensión se sienten drenados, sin los recursos psíquicos necesarios para afrontar nuevas demandas académicas, lo cual incide directamente en su bienestar psicológico. La investigación de Klinkenberg et al. (2023) evidencio que estudiantes universitarios con perfiles de alto agotamiento emocional fueron asociados con menores niveles de bienestar, al experimentar mayores niveles de estrés y síntomas depresivos, al igual que menores niveles de resiliencia. Esta es considerada la dimensión central y el núcleo del síndrome, reflejando el impacto directo del estrés crónico y la sobrecarga académica.

Segundo, está el cinismo, el cual se refiere al desarrollo de actitudes negativas, frías, distantes e incluso cínicas hacia los estudios, los contenidos académicos, los compañeros de estudio y los profesores. Esta dimensión se manifiesta cuando el estudiante empieza a percibir sus obligaciones académicas como meros "trámites" o "problemas a resolver" sin un valor intrínseco o un propósito significativo.

Se produce un desapego emocional y una pérdida de entusiasmo por el aprendizaje; esta dimensión se ha visto asociada con un menor desempeño académico al igual que una menor calidad de la experiencia educativa (Chong et al., 2025; Charkhabi et al., 2013). También se ha asociado negativamente el cinismo con la capacidad de empatía de los individuos (Sturzu et al., 2019). Si bien esta actitud surge como un mecanismo defensivo para protegerse del desgaste emocional y la frustración, a largo plazo erosiona la calidad de aprendizaje, y dificulta el procesamiento emocional y social.

Por último, la baja eficacia académica se expresa en percepción de ineficacia o incompetencia en el propio desempeño como estudiante. Aquellos que experimentan esta dimensión suelen sentir que sus esfuerzos académicos carecen de impacto positivo, que no están logrando sus metas de aprendizaje o que su contribución es insignificante.

Esto puede manifestarse en pensamientos autocríticos como "no soy lo suficientemente bueno", "mis esfuerzos son inútiles" o "no estoy aprendiendo nada significativo". Esta dimensión no sólo se ha visto relacionada con menores niveles de motivación y autoeficacia en estudiantes (Ma, 2024). Sino que también incrementa significativamente el riesgo de desarrollar problemas de salud mental como la ansiedad, la baja autoestima y la depresión.

Desde la introducción del concepto del burnout a la literatura científica, ha habido una gran cantidad de estudios que han intentado determinar aquellos factores que llevan a la presentación de este síndrome en los individuos. Los diferentes modelos etiológicos del burnout que han emergido a lo largo del tiempo se los puede clasificar en seis teorías con distintos enfoques: Teoría Sociocognitiva del Yo, Teoría del Intercambio Social, Teoría Organizacional, Teoría Estructural, Teoría de las Demandas y los Recursos Laborales, y la Teoría del Contagio Emocional. (Martínez Pérez, 2010; Edú-Valsania, 2022). Cada teoría presenta una perspectiva distinta sobre la etiología del burnout, siendo de gran valor para el entendimiento integral de este fenómeno. Sin embargo, para los fines de esta investigación, la Teoría Estructural fue la seleccionada.

Esta teoría establece que el síndrome del burnout es una respuesta al estrés crónico, cuando las estrategias del individuo para afrontar los estresores en su vida fallan. Primero, los estresores laborales o académicos provocarán una serie de estrategias de afrontamiento. Cuando estas respuestas para el estrés fallan, esto lleva al fracaso profesional y se desarrollan sentimientos de ineficacia académica y agotamiento emocional. Para lidiar con estos nuevos sentimientos, la persona emplea una actitud de cinismo como una nueva estrategia de afrontamiento. (Edú-Valsania et. al., 2022)

La Flexibilidad Psicológica y su Potencial Función Protectora

Los efectos preocupantes anteriormente mencionados del burnout en la salud mental del universitario, al igual que las consecuencias como el bajo rendimiento, la desmotivación y la insatisfacción académica (Ramos, 1999) que este supone en la vida de universitarios, expone la necesidad de buscar factores psicológicos que puedan disminuir o proteger a estudiantes de las consecuencias de este síndrome.

Aquí es donde se demuestra la importancia de flexibilidad psicológica dentro del estudio, al estar compuesta por distintos procesos psicológicos que están asociados con factores de la adaptabilidad humana como la resiliencia al estrés, regulación emocional y flexibilidad cognitiva (Machulska & Klucken, 2025; Fang et al., 2023; Grant & Cassidy, 2022). Otras investigaciones también han encontrado que la flexibilidad psicológica se relaciona con la disminución de síntomas psicológicos dañinos como la depresión, la ansiedad y el estrés (Jiang et al., 2024; Wang et al., 2023; Gloster et al., 2020).

Esto resalta el valor práctico de estudiar la relación entre la flexibilidad psicológica y el síndrome de burnout. Ya que, en el caso de encontrarse una correlación negativa, los resultados de este estudio pueden apoyar la literatura científica que ha encontrado esta misma asociación entre estas variables. Lo cual puede servir de fundamento para un enfoque en intervenciones para el incremento de la flexibilidad psicológica en personas que se encuentran afectadas por burnout.

Profundizando en la conceptualización de esta variable; la flexibilidad psicológica se puede definir como el contacto con el momento presente, plenamente y sin defensas innecesarias, y manteniendo o cambiando un determinado comportamiento en relación a ciertos valores elegidos (Hayes et al., 2016). La teoría que respalda esta conceptualización opera bajo el supuesto que las personas, generalmente, están más motivadas a experimentar más sensaciones y emociones agradables, y experimentar menos aquellas que son desagradables o negativas. Sin embargo, es en la adopción de esta misma actitud hacia los propios pensamientos y sentimientos que suele llevar a la evitación experiencial.

En sí, la evitación experiencial es el patrón de comportamientos dirigidos a escapar o evadir estas mismas experiencias internas no deseadas, debido al malestar que su contenido produce. Es en este mismo intento de evitar o suprimir experiencias internas desagradables que llevan a los individuos a ciclos de sufrimiento en que la evitación del malestar causa aún más malestar; la sintomatología de la evitación experiencial se tiende a manifestar en el desarrollo de trastornos depresivos, ansiosos, obsesivos-compulsivos y de estrés (Akbari et al., 2022).

La flexibilidad psicológica va en contra de este comportamiento; ya que esta capacidad implica que la persona se enfrenta con sus sentimientos y pensamientos presentes, sin tratar de evitarlos o suprimirlos con defensas indebidas, redirigiendo su energía en cambio a aquellos objetivos y metas que les traen felicidad y satisfacción (Hayes et al., 2016; Doorley et al., 2020).

Siguiendo los postulados anteriores, el sufrimiento se entiende como una consecuencia natural de vivir, no obstante, las personas sufren más de lo necesario cuando su rigidez mental les impide afrontar apropiadamente emociones y pensamientos negativos. Es bajo estos mismos supuestos que Hayes et al. (2016), presenta el modelo de flexibilidad psicológica como un conjunto de seis procesos mentales que están relacionados con la adaptabilidad humana y el cambio conductual.

Primero, la aceptación implica reconocer y admitir pensamientos y sentimientos desagradables sin tratar de cambiarlos. La acción directa en contra de las experiencias internas dirige a las personas hacia la evitación experiencial. Segundo, la defusión supone separarse de los propios pensamientos y sentimientos, para observarlos sin emitir juicio sobre estos o sobre uno mismo. Según la teoría, las experiencias internas negativas no son la fuente del problema, más bien son el apego y la reacción involuntaria a estas que llevan a la evitación y se asocian con distintos malestares psicológicos descritos anteriormente en el estudio de Akbari (2022).

Tercero, la atención flexible al momento presente significa estar completamente enfocado en el momento actual, sin distraerse con el futuro o el pasado. A pesar de que técnicamente no hay más opción que vivir en el presente, hay veces en que pueden surgir pensamientos recurrentes sobre eventos negativos que pueden ocurrir o que ya han ocurrido. La atención flexible al momento presente se ha visto asociada negativamente con este tipo de respuestas desadaptativas: Quickert y MacDonald (2020) determinaron que mayores niveles de atención al momento presente se asoció con menores niveles de rumiación, mientras que Kachadourian et al. (2021) establecieron que la atención al momento presente mediaba parcialmente la relación entre experiencias traumáticas y síntomas del trastorno de estrés postraumático.

Cuarto, el yo como contexto es entender que el “yo” no son los mismos pensamientos o sentimientos, más bien es la conciencia que se encuentra separada de estas experiencias, pero que las observa y experimenta. Este se diferencia significativamente del “yo” como concepto, en el cual la persona se define bajo estos contenidos mentales, tratándolos como una descripción literal y rígida de sí misma. El “yo” como concepto se ha visto relacionado positivamente con depresión, ansiedad y estrés (Moran et al., 2018).

Quinto, los valores suponen generar propósito y significado único para la vida del individuo. Es importante que los valores identificados sean elegidos libremente por la persona, sin que estos hayan sido una elección forzada por otras personas u otras presiones ambientales. De esta manera, la motivación intrínseca ocasionada por valores genuinos

impulsará a la persona al cambio conductual; noción apoyada por el estudio de Vansteenkiste et al. (2004) en el que estudiantes se vieron más interesados y comprometidos con sus estudios cuando se plantearon a través de metas intrínsecas, en comparación a reforzadores extrínsecos.

Sexto, el compromiso con la acción implica orientar el comportamiento hacia los valores elegidos. Aquí, se busca un patrón conductual en el que la persona en cada momento asume la responsabilidad de dirigir su vida hacia los valores que seleccionó. Lo cual se apoya en la investigación de Bardi y Schwartz (2003), en la cual los valores expresados por los participantes se asociaron con las conductas respectivas que las expresan.

Es importante notar que existen ciertas similitudes entre los procesos de la flexibilidad psicológica, ya que estos se apoyan entre sí para promover la adaptabilidad de la persona y llegar al cambio conductual deseado. De tal forma que el empoderamiento de una de las habilidades puede resultar en una mejora en la flexibilidad psicológica global, al igual que la falencia de una puede suponer el deterioro en otra.

La Relación Teórica entre el Burnout y la Flexibilidad Psicológica

Según lo postulado anteriormente sobre la Teoría Estructural, el síndrome de burnout se puede interpretar como una respuesta desadaptativa al estrés crónico después de que las otras estrategias de afrontamiento del individuo fallaron, llevando a los comportamientos y síntomas dañinos relacionados con este.

Conectando esto al rol de la flexibilidad psicológica en el funcionamiento cognitivo; es importante recalcar que los varios procesos psicológicos que forman parte de este, suponen un cambio en la relación que uno tiene con sus pensamientos y sentimientos. Se busca aceptar los pensamientos y sentimientos desagradables, observándolos sin juzgar y separarse de ellos: apoyándose la persona de los procesos de aceptación, defusión y yo como contexto.

De esta manera, los procesos mentales de la flexibilidad psicológica implican una oportunidad para que la persona recontextualice aquellos pensamientos y sentimientos negativos que son producto del estrés crónico por el que está pasando, protegiéndola de la manifestación inicial del burnout conocida como el agotamiento emocional.

Así, los procesos que forman parte de la flexibilidad psicológica suponen una respuesta alternativa que puede llevar a resultados más adaptativos y positivos en la persona, al equipar a las personas con un conjunto de recursos mentales efectivos para manejar su estrés que evitan el desarrollo del síndrome de burnout. De la misma manera que en el estudio de Huang et al. (2021) se observó como la flexibilidad psicológica media la relación

entre el estrés y la manifestación de síntomas de depresión y ansiedad, se espera una relación similar con el burnout.

Aparte de la Teoría Estructural, la misma naturaleza de la flexibilidad psicológica supone una búsqueda de los valores importantes para uno y una reorientación del comportamiento hacia estos. Esto va directamente en contra de la manifestación del cinismo que se puede observar en el burnout; en la cual la persona percibe que sus responsabilidades carecen de valor y que estas no se encuentran dirigidas a cumplir sus metas profesionales. De tal manera, los procesos de valores y compromiso con la acción en la flexibilidad psicológica pueden ayudar a que la persona se mantenga dirigida hacia sus valores y metas profesionales durante sus estudios.

Lo cual se demostró en un experimento en el que se vio un incremento del desempeño académico y en la importancia de valores relacionados a los estudios en estudiantes que participaron en un programa de clarificación de valores y compromiso con la acción (Paliliunas et al., 2018). También se puede concluir la forma en que estos procesos de flexibilidad psicológica impiden la consolidación de las percepciones negativas del cinismo al igual que en la ineficacia académica.

Evidencia empírica

En base a la relación teórica expuesta entre el burnout académico y la flexibilidad psicológica, se esperaba que la flexibilidad psicológica estuviera asociada negativamente con el síndrome del burnout en un contexto universitario. Por lo cual se tuvo como objetivo analizar la relación entre la flexibilidad psicológica y el burnout académico mediante la determinación de la correlación entre estas mismas. Más allá de la justificación dentro de la teoría, se ha visto una cantidad considerable de estudios empíricos que han establecido esta misma relación entre estos dos constructos.

En los últimos años se ha ido acumulando un cuerpo sólido de estudios que, en distintos contextos y poblaciones, apunta en la misma dirección: a mayor flexibilidad psicológica, menor presencia e intensidad del burnout.

En entornos laborales, sobre todo en profesiones de alta demanda emocional, la relación inversa aparece de forma consistente. Por ejemplo, en enfermería geriátrica (Sarabia-Cobo et al., 2021), en unidades de cuidados intensivos durante la pandemia (El-Ashry et al., 2024), en trabajadores generales españoles (Ruiz & Odriozola-González, 2017) y en profesionales de salud mental (Ortiz-Fune et al., 2020) se encontraron correlaciones negativas significativas entre la flexibilidad psicológica (tanto general como específica del trabajo) y las tres

dimensiones clásicas del burnout: agotamiento emocional, despersonalización/cinismo y baja realización personal/ineficacia.

En poblaciones no sanitarias también se replica el patrón. Slowiak y Jay (2023) observaron que, en analistas de conducta durante la COVID-19, la flexibilidad psicológica mediaba parcialmente la relación entre demandas laborales y burnout. Chong et al. (2023), comparando enfermeras de Hong Kong y Suiza en plena pandemia, confirmaron que la flexibilidad psicológica amortiguaba el impacto del burnout sobre el bienestar mental.

En el ámbito académico, aunque hay menos estudios, los resultados son igualmente claros. Asikainen y Katajavuori (2023) hallaron correlaciones negativas significativas entre flexibilidad psicológica y las tres subescalas del burnout académico (agotamiento, cinismo e ineficacia) en universitarios durante la pandemia. Chang et al. (2018), aunque en deportistas universitarios, mostraron un efecto moderador muy interesante: cuando la flexibilidad psicológica era alta, una identidad atlética fuerte protegía del burnout; cuando era baja, la misma identidad fuerte lo aumentaba.

Las intervenciones basadas en Terapia de Aceptación y Compromiso (TAC), cuyo objetivo principal es precisamente incrementar la flexibilidad psicológica, refuerzan estos hallazgos. Puolakanaho et al. (2020) demostraron que un programa de TAC reducía significativamente el burnout en empleados comparado con tratamiento habitual, y que dichos cambios estaban mediados por el aumento de flexibilidad psicológica. Resultados similares obtuvieron Archer et al. (2024) en personal de manufactura (mejora en resiliencia al estrés y reducción de agotamiento emocional y baja realización personal) y Lloyd et al. (2013) en trabajadores gubernamentales británicos (disminución específica del agotamiento emocional mediada por flexibilidad psicológica). Solo Ditton et al. (2023), usando una app de TAC con estudiantes australianos, no lograron cambios significativos en burnout a pesar de aumentar la flexibilidad psicológica, lo que sugiere que la dosis o el formato de la intervención pueden ser determinantes.

En conjunto, la evidencia —tanto correlacional como experimental— apoya de forma robusta consistente que la flexibilidad psicológica actúa como factor protector frente al burnout, ya sea directamente (correlaciones negativas), como mediador (amortiguando el efecto del estrés) o como mecanismo de cambio en intervenciones validadas (Archer et al., 2024; Chong et al., 2023; Lloyd et al., 2013; Puolakanaho et al., 2020; Sarabia-Cobo et al., 2021).

Método

Tipo y Diseño de Investigación

La investigación es de tipo cuantitativa ya que el análisis de los fenómenos se dio a través de medidas numéricas cuyas relaciones fueron determinadas a través de métodos estadísticos. Además, esta es una investigación no-experimental, ya que no se tuvo como fin manipular la variable independiente (flexibilidad psicológica). Más bien, el objetivo fue medir las variables para encontrar la asociación entre estas, lo cual hace que el objetivo del estudio sea relacional.

Diseño Muestral

La recolección de datos se llevó a cabo durante el período comprendido entre el mes de septiembre y el mes de octubre del presente año. Las evaluaciones se realizaron en las instalaciones de la Universidad de Especialidades Espíritu Santo, el proceso se desarrolló en ambientes que aseguraron la privacidad y el anonimato de los participantes, minimizando cualquier posible distracción.

La muestra final estuvo conformada por un total de 304 estudiantes universitarios de grado activos. Las edades de los participantes oscilaron entre los 18 y 29 años (M = 22.15; D.E = 2.87). En cuanto a la distribución por sexo, 183 fueron mujeres (62%) y 112 hombres (38%), procedentes de diversas carreras universitarias.

Se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia. La selección de este método respondió a la accesibilidad de los participantes, a las limitaciones de tiempo y recursos disponibles, y a la necesidad de obtener la muestra dentro del período establecido para la recolección de datos.

El estudio se llevó a cabo respetando rigurosamente las consideraciones éticas pertinentes. Previo a la administración de los instrumentos, se obtuvo el consentimiento informado de cada participante, al cual se le explicó de manera detallada los objetivos de la investigación, el procedimiento de la evaluación y la voluntariedad de su participación, asegurándoles que podían retirarse en cualquier momento sin penalización. Adicionalmente, se garantizó la confidencialidad y el anonimato de la información recolectada, la cual sería procesada de forma agregada y utilizada exclusivamente con fines académicos y de investigación. Finalmente, como incentivo simbólico y en reconocimiento al tiempo invertido, se entregó una recompensa en dulces al concluir la aplicación de los cuestionarios.

Instrumentos

Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI). Este inventario fue desarrollado en 2016 por Rolffs Rogge y Wilson. Está constituido por 60 ítems que están divididos entre la dimensión de flexibilidad psicológica (30 ítems) y la inflexibilidad psicológica (30 ítems). Para el propósito de esta investigación, solo se utilizó la dimensión de

la flexibilidad psicológica, la cual se divide en seis subescalas que corresponden a los procesos mentales del modelo teórico: aceptación, defusión, contacto con el momento presente, yo como contexto, valores y acción comprometida. Cada una de estas subescalas está conformada por cinco ítems.

Las respuestas de los sujetos a los enunciados se dan en una escala de Likert de 1 a 6 puntos. Puntajes altos en las subescalas de esta dimensión suponen un funcionamiento superior de los procesos mentales correspondientes. Para obtener el puntaje de la flexibilidad psicológica global, se calculó el promedio de las respuestas en todas las subescalas. Un mayor promedio en la flexibilidad psicológica global supone un mayor funcionamiento de esta capacidad compuesta (Association for Contextual Behavioral Science, n.d.). Para la aplicación del MPFI en la población objetivo, se utilizó la adaptación al español de este instrumento realizada por Simkin et al. (2023).

Primero, se realizó el análisis factorial exploratorio de los resultados de los ítems en el MPFI. Se comprobó el cumplimiento de los supuestos del análisis factorial; el valor total de MSA en la prueba de Kaiser-Meyer-Olkin fue de .935 y el test de Bartlett fue significativo, χ^2 (270) = 625.090, $p < .001$; demostrando que los datos fueron adecuados para el análisis.

Tabla 1

Análisis Paralelo del MPFI

Factor	Datos reales: Autovalores	Datos simulados: Autovalores
Factor 1*	12.946	0.722
Factor 2*	1.999	0.578
Factor 3*	1.021	0.502
Factor 4*	0.763	0.443
Factor 5*	0.617	0.394
Factor 6*	0.471	0.347

Factor 7	0.145	0.298
Factor 8	0.134	0.257
Factor 9	0.036	0.224
Factor 10	-0.026	0.180

Un primer análisis paralelo encontró seis factores latentes con autovalores superiores a los datos simulados, indicando que estos deberían ser retenidos. Los seis factores explicaron alrededor del 64% de la varianza (F1 = .44, F2 = .08, F3 = .04, F4 = .03, F5 = .03, F6 = .02). Sin embargo, del factor 3 a 6, cada uno explicó una varianza menor al 5%. Se observó varias correlaciones entre factores mayor a .5, (F1 ∧ F5, F2 ∧ F1/F3/F4) lo cual demostró un solapamiento notable entre factores.

La matriz de estructura de las cargas factoriales mostró que la gran mayoría de los ítems (28 de 30 ítems) tenían cargas cruzadas en distintos factores. Es decir, cargas factoriales superiores a .40 en tres o más de los factores. La pequeña varianza explicada por algunos factores, altas correlaciones entre ciertos factores y la estructura factorial difusa no apoyo la solución de seis factores del instrumento, lo cual no se alinea con lo esperado teóricamente.

Tabla 2

Correlación entre Solución de 6 Factores del MPFI

	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4	Factor 5	Factor 6
Factor 1	1.000	0.559	0.375	0.320	0.505	0.261
Factor 2	0.559	1.000	0.601	0.557	0.460	0.416
Factor 3	0.375	0.601	1.000	0.472	0.435	0.483
Factor 4	0.320	0.557	0.472	1.000	0.328	0.345
Factor 5	0.505	0.460	0.435	0.328	1.000	0.261
Factor 6	0.261	0.416	0.483	0.345	0.261	1.000

Por lo anteriormente expuesto, se realizó un análisis factorial exploratorio con tres factores. Se tomó en cuenta esta cantidad de factores en base a una propuesta teórica alternativa de la flexibilidad psicológica en la que se entiende esta como un constructo tridimensional, pero no concuerda con la estructura típica del instrumento.

Los tres factores explicaron alrededor del 55% de la varianza (F1 = 44, F2 = .07, F3 = .04), aunque el tercer factor solo explicó el 4% de esta. Además, las correlaciones entre todos los factores fueron mayor a .5, igualmente se pudo ver solapamiento entre los factores del modelo. Similarmente, la solución de tres factores tuvo cargas cruzadas en la mayoría de los ítems al igual que altas correlaciones entre cada uno de los factores, por lo que tampoco se consideró como una formulación estadística factible del instrumento.

Debido a los anteriores resultados, el análisis factorial se realizó con un solo factor, entendiéndose que todos los ítems del instrumento miden exclusivamente la flexibilidad psicológica, y no las distintas dimensiones como propone la teoría. Este factor explicó alrededor de un 43% de la varianza y tuvo cargas factoriales superiores al punto de corte aceptable de 0.4. a excepción del ítem *FP1*.

Tabla 3

Cargas factoriales de solución de 1 factor del MPFI (Estructura de matriz)

Ítem	Factor 1	Factor teórico
FP1. Me permití tener pensamientos…	0.356	Flexibilidad
FP2. Cuando tuve un pensamiento o…	0.602	Flexibilidad
FP3. Estuve dispuesto/ta a observar…	0.421	Flexibilidad
FP4. Trate de reconciliarme con mis…	0.607	Flexibilidad
FP5. Acepte todas mis emociones…	0.639	Flexibilidad
FP6. Preste mucha atención a lo que…	0.664	Flexibilidad
FP7. Estuve atento/ta y consciente a…	0.739	Flexibilidad
FP8. Estuve en contacto con el ir y…	0.667	Flexibilidad
FP9. Estuve en sintonía con mis…	0.673	Flexibilidad
FP10. Me esforcé por estar atento/ta…	0.678	Flexibilidad
FP11. Trate de mantenerme centrad…	0.719	Flexibilidad
FP12. Incluso cuando me sentí asusta...	0.775	Flexibilidad
FP13. Incluso cuando me sentí herid…	0.741	Flexibilidad
FP14. Cuando me sucedió algo…	0.730	Flexibilidad

FP15. Logre atravesar momentos…	0.742	Flexibilidad
FP16. Pude dejar que las emociones…	0.580	Flexibilidad
FP17. Cuando estuve enojado/da…	0.563	Flexibilidad
FP18. Cuando estuve asustado/da…	0.627	Flexibilidad
FP19. Pude tomar distancia y notar…	0.605	Flexibilidad
FP20. En situaciones difíciles pude…	0.581	Flexibilidad
FP21. Estuve muy conectado con lo…	0.713	Flexibilidad
FP22. Intente conectarme diariament…	0.714	Flexibilidad
FP23. Me mantuve aferrado/da a las…	0.697	Flexibilidad
FP24. Trate de priorizar las cosas…	0.705	Flexibilidad
FP25. Mis valores centrales orientar…	0.663	Flexibilidad
FP26. Incluso ante el fracaso no deje…	0.616	Flexibilidad
FP27. Aun en tiempo difíciles, pude…	0.674	Flexibilidad
FP28. Incluso en tiempos difíciles…	0.706	Flexibilidad
FP29. No permití que las adversidad…	0.664	Flexibilidad
FP30. No deje que mis propios tem…	0.666	Flexibilidad

A pesar de que la solución unifactorial no se ajuste perfectamente a la concepción teórica de la variable y que la varianza no alcance proporciones ideales, esta solución es una propuesta significativamente más estable y clara que las anteriores formulaciones. Se puede concluir que el MPFI se debía analizar como una estructura unidimensional en este estudio.

Se calcularon dos coeficientes de confiabilidad principales: el alfa de Cronbach y el coeficiente omega de McDonald, ambos indicadores ampliamente aceptados para evaluar la consistencia interna de instrumentos psicológicos.

El alfa de Cronbach obtenido fue de 0.951 con un intervalo de confianza del 95% entre 0.941 y 0.960. Este coeficiente indica un nivel excelente de consistencia interna, lo que refleja que los ítems del MPFI miden homogéneamente el constructo de flexibilidad psicológica. Por su parte, el coeficiente omega de McDonald también fue de 0.951, coincidiendo con el alfa y confirmando la robustez de la confiabilidad.

El análisis "si ítem fuera eliminado" para ambos coeficientes mostró que la eliminación de cualquier ítem no hubiera resultado en una mejora significativa en cuanto a

los valores de alfa ni de omega, lo que reafirma la contribución positiva de cada reactivo al instrumento. Ningún ítem fue problemático o afectó negativamente la consistencia interna del MPFI.

Tabla 4

Estadísticas de fiabilidad de la escala frecuentista MPFI

			95% CI	
Coeficiente	Estimado	Error Et.	Inferior	Superior
Coeficiente ω	0.9.51			
Coeficiente α	0.950	0.005	0.940	0.960
Correlación media entre ítems	0.388			

En el presente estudio, el MPFI mostró indicadores psicométricos sólidos, lo que respalda su uso en población universitaria. Las cargas factoriales se situaron en rangos adecuados (todas por encima del valor mínimo recomendado de 0.50) y los índices de confiabilidad interna, tanto mediante omega de McDonald como alfa de Cronbach, superaron el umbral de 0.70, lo que evidencia una buena consistencia interna de las escalas y subescalas. Además, los coeficientes de estabilidad temporal obtenidos en el test-retest indicaron una adecuada estabilidad de las puntuaciones a lo largo del tiempo.

Estos hallazgos se encuentran en línea con los resultados psicométricos reportados en otras adaptaciones del MPFI. Por ejemplo, en la muestra italiana de Landi et al. (2021) se confirmó un modelo de dos factores de segundo orden (flexibilidad e inflexibilidad psicológica global) con buen ajuste, alta correlación entre factores y coeficientes alfa cercanos a 0.94 en las escalas globales y entre 0.85 y 0.94 en las subescalas. De forma similar, los estudios de Simkin et al. (2023) en población argentina, Hekmati et al. (2024) en población persa y Tabrizi et al. (2022) en población sueca respaldan el modelo de 12 factores con cargas factoriales que, en general, superan los puntos de corte recomendados y con

índices de confiabilidad interna (omega, alfa de Cronbach o fiabilidad compuesta) que se sitúan en rangos aceptables o altos.

Finalmente, el trabajo de Thomas et al. (2021) aporta evidencia adicional al confirmar, en una muestra angloparlante, un modelo bifactorial para la escala de flexibilidad psicológica, donde las cargas factoriales en el factor general y en las subescalas resultan adecuadas, aun cuando estas últimas tienden a ser más bajas. En conjunto, la convergencia de estos estudios en diferentes contextos culturales y lingüísticos apoya la validez factorial y la confiabilidad del MPFI, lo que refuerza su elección como instrumento apropiado para los objetivos de la presente investigación.

El instrumento elegido para medir la flexibilidad psicológica, conocido como el MPFI, es un inventario relativamente nuevo al ser compuesto en el año 2016 y que aún tiene una aplicación escasa en estudios actuales que miden esta misma variable. Esto contrasta con el instrumento más utilizado en investigaciones sobre flexibilidad psicológica llamado Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II = 80; Cherry et al. 2021). Este ha sido validado y revisado en varias ocasiones, sin embargo, el uso del AAQ-II para evaluar esta variable supone varias inquietudes metodológicas.

Primero, el instrumento está diseñado para medir inflexibilidad psicológica, pero es utilizado para medir la flexibilidad psicológica mediante la ausencia de inflexibilidad, lo cual asume que este concepto opera como un continuo perfecto entre flexibilidad e inflexibilidad, lo cual sigue siendo una noción problemática en la comunidad científica. Segundo, el cuestionario trata a la flexibilidad psicológica como un concepto unidimensional a pesar de tener sus bases en un modelo compuesto por seis procesos interrelacionados.

Tercero, según lo han evaluado otros estudios; los constructos que están siendo medidos, aparte de la inflexibilidad psicológica, son la aceptación y la evitación experiencial. Estos factores, a pesar de estar relacionados con la flexibilidad psicológica, son insuficientes para medir la totalidad del concepto y carecen de sus propias subescalas dentro del instrumento para ser evaluadas como habilidades separadas. (Cherry et al. 2021)

Son estos los problemas por los cuales se decidió evitar usar el AAQ-II, optando por el MPFI que mide la flexibilidad psicológica junto con sus seis procesos correspondientes. Además de que la literatura psicométrica vista con anterioridad, por más escasa que era, demostraba resultados prometedores que validaban la existencia estadística de los factores que el instrumento pretende medir.

El análisis psicométrico del presente estudio presentó resultados considerablemente distintos de los esperados tras la revisión literaria previa. A pesar de que el análisis paralelo demostró que seis factores debían ser retenidos, la estructura factorial fue difusa al tener cargas cruzadas en varios factores, en 28 de los 30 ítems de la flexibilidad psicológica. Al final, se optó por utilizar la solución de un solo factor al tener resultados psicométricos estables. Por lo cual se analizó la flexibilidad psicológica como un resultado unidimensional.

Esto hace manifiesta la necesidad de reevaluar la redacción de los ítems, ya que posiblemente no están reflejando de manera lo suficientemente distintiva las dimensiones de la flexibilidad psicológica, resultando en la mezcla de los conceptos en las respuestas del inventario. También cabe la posibilidad de que el hecho de que el inventario haya sido completado en un formulario en línea y sin la supervisión de los investigadores, haya supuesto que ciertas variables externas a la investigación no hayan permitido la respuesta apropiada de los ítems, reflejándose en una estructura factorial difusa con seis factores.

Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS). Esta adaptación del inventario fue desarrollada en 2002 por Bakker, Martínez, Marques-Pinto, Salanova y Schaufeli. Se encuentra conformado por 15 ítems, los cuales están divididos en tres subescalas que corresponden a las dimensiones del *burnout* académico: agotamiento (cinco ítems), cinismo (cuatro ítems) y eficacia académica (seis ítems).

Las respuestas de los enunciados se dan en una escala de Likert de 1 a 7 puntos. Normalmente, puntajes altos en las subescalas de agotamiento y cinismo representan una mayor severidad de *burnout*, mientras que puntajes altos en la subescala de eficacia académica suponen una menor severidad de *burnout*. Para facilitar la interpretación de resultados, en el presente estudio se invirtió el significado de los enunciados de esta última subescala. Por lo cual, los puntajes altos en cada subescala suponen una mayor severidad del *burnout*. Para obtener el puntaje del *burnout* académico global, se calculó el promedio de las respuestas de los sujetos de las anteriores subescalas.

Se realizó el análisis factorial exploratorio de los resultados de los ítems en el MBI-SS. Se comprobó el cumplimiento de supuestos para considerar el uso de datos en este análisis factorial; el valor total de MSA en la prueba de Kaiser-Meyer-Olkin fue de .887 y el test de Bartlett fue significativo, χ^2 (91) = 2872.116, $p < .001$; demostrando que los datos fueron adecuados para el análisis.

Tabla 5

Análisis Paralelo del MBI-SS

	Datos reales: Autovalores	Datos simulados: Autovalores
Factor 1*	6.118	0.513
Factor 2*	1.843	0.315
Factor 3*	0.611	0.252
Factor 4	0.116	0.186
Factor 5	-0.005	0.123

El análisis paralelo encontró tres factores latentes que tuvieron autovalores superiores a los datos simulados, indicando que estos deberían ser retenidos. Los tres factores explicaron alrededor del 66% de la varianza (F1 = .45, F2 = .16, F3 = .05). Solo se observó una correlación entre factores mayor a .5 en cuanto al Factor 1 y el Factor 3, esto indicó solapamiento entre estos. La matriz de estructura de las cargas factoriales demostró que la gran mayoría de los ítems (11 de 14 ítems) tenían cargas cruzadas en distintos factores. Esta estructura factorial tan difusa no apoya la solución de tres factores del instrumento, lo cual no se alinea con lo esperado teóricamente.

Tabla 6

Correlación entre Solución de 3 Factores del MBI-SS

	Factor 1	Factor 2	Factor 3
Factor 1	1.000	0.533	0.522
Factor 2	0.533	1.000	0.619
Factor 3	0.522	0.619	1.000

Consecuentemente, se realizó un análisis factorial exploratorio con dos factores para evaluar la posibilidad de una solución aceptable de dos factores. Los dos factores explicaron alrededor de un 60% de la varianza (F1 = .45, F2 = .15). La correlación entre estos dos factores fue de .358. Esta solución de dos factores carga de forma aceptable en dos dimensiones respectivas, con excepción de los ítems B5, B11 y B12 que tuvieron cargas mayores a .40 en ambos factores.

Tabla 7

Cargas factoriales de solución de 2 factores del MBI-SS

(Estructura de matriz)

	Factor 1	Factor 2	Factor teórico
B1. Me encuentro agotad...	0.127	0.695	Agotamiento
B2. Estoy exhausto/ta de…	0.191	0.793	Agotamiento
B3. Estoy cansado/da en la…	0.386	0.813	Agotamiento
B4. Las actividades acadé…	0.363	0.805	Agotamiento
B5. Estudiar o ir a clases…	0.434	0.711	Agotamiento
B6. He perdido interés en…	0.766	0.261	Cinismo / Ineficacia académica
B7. He perdido entusiasm…	0.779	0.294	Cinismo / Ineficacia académica
B8. Me he distanciado de…	0.841	0.245	Cinismo / Ineficacia académica
B9. Dudo de la importanci…	0.829	0.213	Cinismo / Ineficacia académica
B10. En mi opinión soy mal estudiante.	0.725	0.388	Cinismo / Ineficacia académica
B11. Creo que falló en contribuir efectivamente en las clases de la universidad	0.722	0.466	Cinismo / Ineficacia académica
B12. Durante las clases, me siento inseguro/ra de finalizar eficazmente las cosas	0.665	0.461	Cinismo / Ineficacia académica
B13. Soy incapaz de resolver de manera eficaz los problemas relacionados con mis estudios	0.696	0.360	Cinismo / Ineficacia académica
B14. Me resulta indiferente conseguir objetivos en mis estudios	0.792	0.210	Cinismo / Ineficacia académica

Considerando las cargas más altas de los ítems, esta estructura factorial mantiene en gran medida la conceptualización teórica del *burnout* académico ya que todos los ítems del *agotamiento* cargaron en el factor 1 y los ítems del *cinismo* e *ineficacia académica* cargaron en el factor 2. Por lo cual, se demostró que el MBI-SS se debía analizar como una estructura bidimensional en este estudio.

En cuanto a la confiabilidad del MBI-SS, ambos factores demostraron índices altamente satisfactorios bajo los coeficientes de alfa de Cronbach y omega de McDonald, confirmando así la homogeneidad y estabilidad interna de cada dimensión. El factor del *agotamiento* presentó un alfa de Cronbach de 0.853, con un intervalo de confianza del 95% que oscila entre 0.821 y 0.885. Este índice muestra una consistencia interna robusta, donde los ítems del factor demostraron una adecuada correlación entre sí, indicando que evalúan adecuadamente el constructo de agotamiento. El coeficiente omega acompaña esta evaluación con un valor similar de 0.855, confirmando la fiabilidad apta del factor.

El segundo factor de *cinismo/ineficacia académica* demostró un alfa de Cronbach de 0.889 con un intervalo de confianza del 95% que oscila entre 0.863-0.915 y un coeficiente omega también en torno a 0.889, lo cual reafirma la calidad y la precisión de la medición de la dimensión de cinismo e ineficiencia académica. La estabilidad de estos indicadores evidencia que los ítems que lo componen son congruentes y miden un constructo claramente definido.

Por medio del análisis “si ítem fuera eliminado”, se evidenció que la eliminación de cualquier ítem no mejoraría de forma significativa los coeficientes de consistencia interna ni modificaría la precisión de las subescalas. Esta observación sugiere que todos los ítems incluidos son pertinentes y contribuyen a la calidad psicométrica del cuestionario. Se concluyó que el promedio de los puntajes en los ítems del *cinismo* y la *ineficacia académica* se debía calcular como una sola dimensión, mientras que el *agotamiento* se mantuvo con su método de puntuación original.

Tabla 8

Estadísticas de fiabilidad de la escala frecuentista MBI-SS

			95% CI	
Coeficiente	Estimado	Error Et.	Inferior	Superior

Coeficiente ω	0.898			
Coeficiente α	0.897	0.010	0.877	0.917
Correlación media entre ítems	0.383			

Finalmente, las correlaciones ítem-total corregidas para ambos factores superaron los valores mínimos recomendados (generalmente 0.30), mostrando que cada reactivo aporta significativamente a la selección final y que el instrumento resultante es coherente y homogéneo en la medición del *burnout* académico.

A diferencia de la versión inicial del MBI cuyos ítems están diseñados para personas con cargos relacionados a servicios humanos, la versión Student Survey está dirigida a estudiantes universitarios al tener enunciados relacionados a la percepción que tienen estos sobre sus estudios y su reacción a la carga académica (MindGarden, n.d.). Para la aplicación del MBI-SS en la población objetivo, se utilizó la adaptación al español de este instrumento por Hederich-Martínez y Caballero-Domínguez (2016), el cual fue validado en universitarios colombianos.

Zumárraga-Espinosa y Cevallos-Pozo (2023), en una muestra de 361 estudiantes universitarios ecuatorianos, realizaron un análisis factorial confirmatorio que respaldó la estructura trifactorial original del MBI-SS con buen ajuste (todos los índices cumplían los criterios establecidos, salvo χ^2, que es sensible al tamaño muestral). Las cargas factoriales estandarizadas oscilaron entre 0.65 y 0.86 (superiores al mínimo recomendado de 0.50). En cuanto a la confiabilidad, los coeficientes α de Cronbach variaron entre 0.83 y 0.90, y los ω de McDonald entre 0.83 y 0.90 en las tres subescalas.

Portoghese et al. (2018), con 7 757 estudiantes universitarios italianos, obtuvieron mediante análisis factorial exploratorio una solución trifactorial que explicó el 46.3 % de la varianza total. El posterior análisis factorial confirmatorio mostró un ajuste adecuado. Las cargas factoriales estandarizadas se situaron entre 0.49 y 0.90, y la consistencia interna (α de Cronbach) osciló entre 0.77 y 0.86 en las tres dimensiones.

Campos y Maroco (2012), en una muestra combinada de 958 estudiantes brasileños y 556 portugueses, confirmaron mediante análisis factorial confirmatorio la estructura trifactorial con ajuste satisfactorio. Los coeficientes α de Cronbach se ubicaron entre 0.83 y 0.88.

Pérez-Fuentes et al. (2020), con 1 209 estudiantes universitarios españoles, llevaron a cabo un análisis factorial confirmatorio con el modelo de tres factores y 12 ítems, obteniendo buen ajuste. La confiabilidad interna mostró valores de $\alpha = 0.75$ (agotamiento emocional), $\alpha = 0.83$ (cinismo) y $\alpha = 0.79$ (eficacia académica), todos dentro del rango aceptable.

Lopez-Gomez et al. (2025), en 413 estudiantes universitarios tailandeses, encontraron mediante análisis factorial exploratorio una solución trifactorial que explicó el 85.068 % de la varianza. El análisis factorial confirmatorio posterior confirmó un excelente ajuste del modelo. Las cargas factoriales estandarizadas variaron entre 0.786 y 0.947 (superando ampliamente el umbral de 0.40). La consistencia interna fue alta: tanto α de Cronbach como ω de McDonald superaron 0.70, y la confiabilidad compuesta fue superior a 0.60 en las tres subescalas.

En cuanto al instrumento para evaluar *burnout* académico; el MBI y su versión respectiva para el *burnout* académico llamada MBI-SS, fue utilizada al ser el inventario estandarizado más utilizado y validado en cuestiones investigativas sobre este síndrome. La previa revisión literaria breve sobre el comportamiento psicométrico del inventario demostró resultados alineados con la conceptualización tridimensional del *burnout* académico.

El análisis psicométrico que se condujo en esta investigación reveló resultados en cierta medida diferentes a los vistos en los anteriores estudios. El análisis paralelo demostró que tres factores debían ser retenidos, sin embargo, esta estructura factorial mantenía varias cargas cruzadas en distintos factores. Una solución de dos factores obtuvo resultados psicométricos más viables, por lo cual se analizó el *burnout* académico a través de dos dimensiones: *agotamiento* y *cinismo* junto a *ineficacia académica*.

Los resultados anormales en que las dimensiones del *cinismo* y la *ineficacia académica* se perciben como un factor, no concuerdan con la distinción tridimensional ni las fases del *burnout*; en el cual se vería más relacionado el agotamiento con la ineficacia académica al aparecer en conjunto, que esta última con el cinismo que se ve como la última manifestación del síndrome (Edú-Valsania et. al., 2022).

Sin embargo, la relación conceptual entre el *cinismo* y la *ineficacia académica* se puede observar en el hecho de que se presenta una pérdida del propósito o la contribución de los estudios en la vida de la persona (Buendía & Ramos, 2001; Caballero et al., 2015). Lo cual puede explicar la fusión de factores en el análisis factorial exploratorio. También cabe recalcar que la inversión en la redacción de los enunciados de eficacia académica para transformarlo a ineficacia académica puede haber contribuido a esta fusión.

Análisis de Datos

Todo análisis estadístico realizado en este estudio fue realizado a través del software estadístico gratuito y de código abierto *JASP*, el cual es apoyado principalmente por la Universidad de Ámsterdam.

Comportamiento psicométrico de los Instrumentos. Para comprobar la validez factorial de los instrumentos se realizó un análisis factorial exploratorio con el método de extracción de mínimo de cuadrados sin ponderar con una rotación oblicua de Oblimin. Se empleó el análisis paralelo de Horn para determinar el número de factores de los instrumentos. Para analizar la confiabilidad interna de factores encontrados en los instrumentos, se utilizó el alfa de Cronbach y la omega de McDonald. Además, se analizó el coeficiente de alfa y omega "si el ítem fuera eliminado", para detectar posibles ítems que afectaran la consistencia interna.

Análisis Descriptivo. El análisis descriptivo detalla medidas de tendencia central de las variables (media, mediana, moda, etc.). También se reportan estadísticas de dispersión como la desviación típica, la varianza y el coeficiente de variación. Se incluyó la comprobación de los supuestos de normalidad a través de la prueba de Shapiro-Wilk y del Q-Q plot, exclusivamente en la variable dependiente.

Análisis Correlacional. Para analizar la relación entre la flexibilidad psicológica y el *burnout* académico, se empleó el coeficiente de correlación de Pearson cuando se encontró una distribución normal, y el coeficiente de Spearman cuando se encontró una distribución atípica. Se evaluó el supuesto de normalidad en base a los resultados de la prueba de Shapiro-Wilk para estos mismos fines. Ambos coeficientes de correlación se utilizan para medir la fuerza y el tipo de relación entre las variables.

Análisis de regresión. En base a los resultados correlacionales anteriores, se empleó el análisis de regresión lineal simple en aquellas dimensiones del *burnout* académico que demostraron correlaciones significativas con la flexibilidad psicológica total. De esta manera, se realizó tanto un modelo predictivo entre la flexibilidad psicológica y el *agotamiento*, al igual que uno entre la flexibilidad psicológica y el *cinismo/ineficacia académica*.

Para validar la precisión y certitud de los modelos, se analizó el supuesto de independencia de errores a través de Durbin-Watson, el supuesto de normalidad de errores con el histograma y gráfico Q-Q de residuos estandarizados, y el supuesto de la homocedasticidad mediante el diagrama de dispersión de los residuos estandarizados frente a valores predichos. En cuanto a la efectividad del modelo; se analizaron los grados de libertad y el estadístico F para comprobar la significancia estadística, y el R-cuadrado para indicar la

varianza explicada. Finalmente, para determinar la fuerza de la relación del modelo, se analizaron los coeficientes de correlación estandarizados y no estandarizados, al igual que el error estándar.

Resultados

Análisis descriptivo de las variables

El análisis descriptivo de las variables clave, flexibilidad psicológica (FP Promedio) y síndrome de *burnout* (B Promedio) fueron los siguientes. Para la flexibilidad psicológica, los resultados indicaron una media aritmética de 3.994 (DE = 0.831), con una mediana de 3.967 y una moda de 3.738, sugiriendo un nivel moderado-alto de esta capacidad en el contexto universitario analizado.

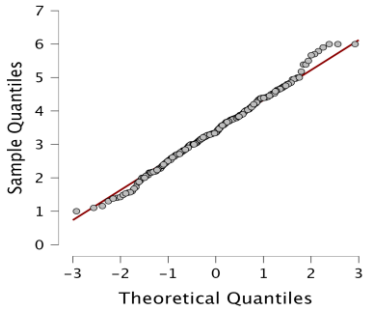
El rango de variación se extendió de 1.000 a 6.000, con un intervalo intercuartílico (IQR) entre el percentil 25 (3.433) y el percentil 75 (4.567), lo que muestra una distribución relativamente centrada. La desviación típica de 0.831 y un coeficiente de variación de 0.208 (clasificado como heterogéneo) muestran una dispersión moderada alrededor de la media. En términos de forma, la asimetría (-0.020) y la curtosis (0.165) se encuentran dentro del rango de -0.50 a +0.50, sugiriendo una distribución normal.

En cuanto al síndrome de *burnout*, la media aritmética fue de 3.429 (DE = 0.956), con una mediana de 3.344 y una moda de 3.285, mostrando un nivel moderado del síndrome en la muestra. El rango se mantuvo entre 1.000 y 6.000, con un IQR entre 2.822 y 4.033. La desviación típica de 0.956 y un coeficiente de variación de 0.279 (clasificado como muy heterogéneo) demuestran una mayor variabilidad en los niveles de *burnout* entre los participantes.

La asimetría (0.086) y la curtosis (0.115) también se situaron dentro del rango de normalidad (±0.50), y el test de Shapiro-Wilk (W = 0.994, p = 0.335) confirmó la distribución normal, apoyado por la alineación de los puntos en el Q-Q Plot.

Figura 1

Grafico Q-Q Plot de Burnout Promedio

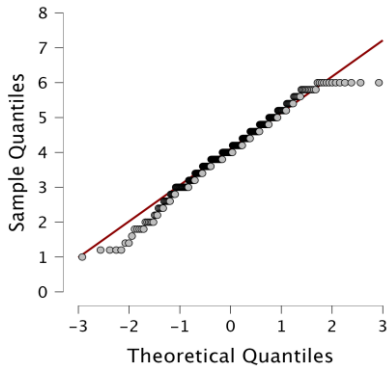


Para la dimensión de agotamiento emocional, la media aritmética fue de 4.033 (DE = 1.120), con una mediana de 4.000 y una moda de 4.005, mostrando un nivel moderado-alto en la muestra. El rango se extendió entre 1.000 y 6.000, con un IQR entre 3.400 y 4.800. La desviación típica fue de 1.120 y un coeficiente de variación de 0.278 (clasificado como heterogéneo) sugieren una dispersión moderada en los niveles de agotamiento entre los participantes.

La asimetría (-0.324) y la curtosis (-0.194) se ubicaron dentro del rango de aproximada normalidad (±0.50), aunque el test de Shapiro-Wilk (W = 0.980, p < 0.001) rechazó la hipótesis de distribución normal, lo que sugiere posibles desviaciones leves apoyadas por el análisis visual en el Q-Q Plot.

Figura 2

Gráfico Q-Q Plot de Burnout - Agotamiento

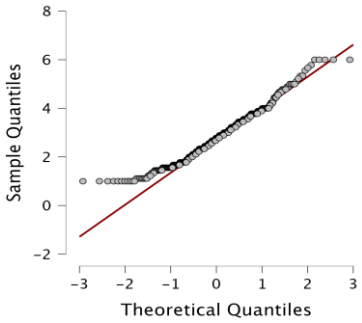


Para la dimensión de cinismo/ineficacia académica, la media aritmética fue de 2.825 (DE = 1.170), con una mediana de 2.778 y una moda de 2.736. Esto refleja un nivel bajo-moderado en la muestra. El rango se mantuvo entre 1.000 y 6.000, con un IQR entre 1.778 y 3.556. La desviación típica de 1.170 y un coeficiente de variación de 0.414 (clasificado como heterogéneo) muestran una mayor variabilidad en los niveles de cinismo/ineficacia entre los participantes.

La asimetría (0.536) y la curtosis (-0.167) se situaron cerca del rango de aproximada normalidad (±0.50), aunque el test de Shapiro-Wilk (W = 0.965, p < 0.001) rechazó la hipótesis de distribución normal, indicando posibles desviaciones leves apoyadas por el análisis visual en el Q-Q Plot.

Figura 3

Gráfico Q-Q Plot de Burnout – Cinismo / Ineficacia Académica



Análisis inferenciales

Correlación. Se comenzó con el contraste de Shapiro-Wilk para la normalidad bivariante de cada uno de los pares de correlación, para comprobar el supuesto de normalidad. Se obtuvieron valores *p* significativos en los pares la flexibilidad psicológica promedio junto a las dimensiones del *burnout* además de violarse los supuestos de normalidad de estas dimensiones en el análisis descriptivo, por lo cual se interpretará el coeficiente de Spearman en estas variables al violarse el supuesto de normalidad bivariado. Por otro lado, se obtuvo un valor p no significativo en el par de flexibilidad psicológica promedio y *burnout* al igual que se cumplieron los supuestos de normalidad en el análisis descriptivo, así que se utilizará el coeficiente de Pearson por el cumplimiento del supuesto de normalidad.

Tabla 9

Contraste de Shapiro-Wilk para la Normalidad Bivariante

			Shapiro-Wilk	p
FP - Promedio	-	B Promedio	0.995	.454
FP - Promedio	-	B - Agotamiento	0.990	.010
FP - Promedio	-	B - Cinismo/Ineficacia	0.980	< .001

Continuando con los resultados de correlación en sí; no se obtuvo una correlación significativa entre la flexibilidad psicológica promedio y el *burnout* promedio (r = .042, p = .787). Sin embargo, se pudo observar una correlación positiva significativa entre la flexibilidad psicológica promedio y el *agotamiento* (rho = .170, p = .004). Lo cual determina que, cuando la flexibilidad psicológica incrementa, también lo hace el *agotamiento*.

Por otro lado, se obtuvo una correlación negativa significativa entre la flexibilidad psicológica promedio y *cinismo/ineficacia académica* (rho = -.176, p = .003). Lo cual establece que, cuando la flexibilidad psicológica sube, el *cinismo* e *ineficacia académica* bajan. A pesar de ser significativas estas correlaciones, se puede considerar que las relaciones son relativamente pequeñas o débiles entre estas variables.

Tabla 10

Tabla de Correlación

		Pearson		Spearman	
		r	p	rho	p
FP Promedio	B Promedio	0.042	.478	-0.016	.787
FP Promedio	B Agotamiento	0.154	.009	0.170	.004
FP Promedio	B Cinismo/Ineficacia	-0.079	.182	-0.176	.003

Modelos de regresión. Se realizó un análisis de regresión lineal simple con aquellas variables que tuvieron correlaciones significativas. Primero, se analizó un modelo con la flexibilidad psicológica como variable independiente y el agotamiento como variable dependiente. Se analizaron los supuestos de independencia de errores (Durbin-Watson), normalidad de errores (Histograma y Gráfico Q-Q Plot de residuos estandarizados) y de homocedasticidad (Diagrama de dispersión de los residuos estandarizados frente a valores predichos).

Figura 4

Diagrama de Dispersión FP y A

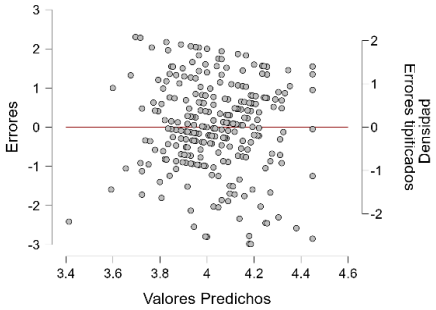


Figura 5

Histograma FP y A

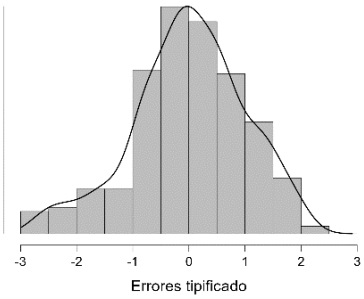
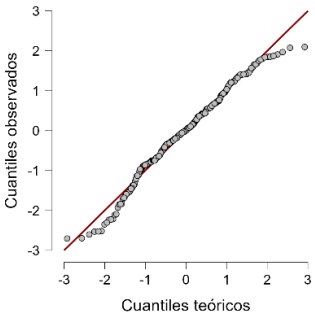


Figura 6

Q-Q Plot FP y A



Con un valor *p* no significativo en Durbin-Watson (p = .307), una aproximación a una distribución normal en el histograma, un gráfico Q-Q con puntos que siguen la mayoría una línea recta y un diagrama de dispersión con puntos en lugares relativamente aleatorios; se cumplieron todos los supuestos para continuar con la interpretación del modelo.

Se encontró que el modelo de flexibilidad psicológica fue estadísticamente significativo, F(1,287) = 6.957, p = .009, y explicó el 2.4% de la varianza del agotamiento. La flexibilidad psicológica predijo significativamente el agotamiento (B = .207, SE = .079, β = .154, *p* < .009), lo que indica que, a mayor nivel de flexibilidad psicológica, mayor nivel de agotamiento.

Por último, se analizó un modelo con la flexibilidad psicológica como variable independiente y cinismo-ineficacia académica como variable dependiente. Se analizaron nuevamente los supuestos de independencia de errores, normalidad de errores y de homocedasticidad. Con un valor *p* no significativo en Durbin-Watson (p= .270) y un diagrama de dispersión con un patrón aleatorio alrededor de la línea horizontal, se cumple los supuestos de independencia de errores y de homocedasticidad. Sin embargo, se observó una curtosis alta y una asimetría positiva en el histograma con un Q-Q Plot con desviaciones importantes en los extremos de la línea recta, por lo cual se violó el supuesto de normalidad de errores.

Figura 7

Diagrama de Dispersión FP y C/In

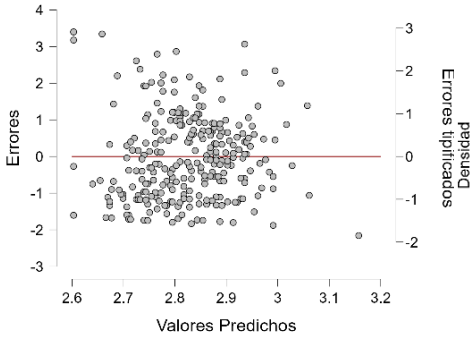


Figura 8

Histograma FP y C/In

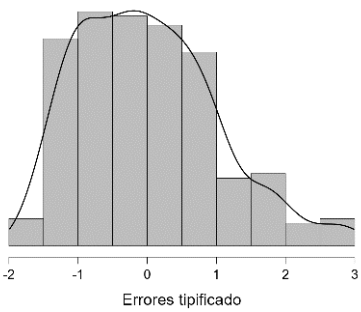
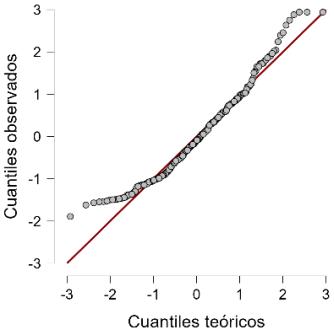


Figura 9

Q-Q Plot FP y C/In



Esto puede estar afectando las predicciones de valores p y la estimación de los errores estándar. Se encontró que el modelo de flexibilidad psicológica no fue significativo, F(1,287) = 1.789, p = .182, por lo cual no explico el efecto predictivo que se tiene en el cinismo-ineficacia académica.

Discusión de resultados

El análisis correlacional entre las variables de la investigación no resultó en una relación significativa entre la flexibilidad psicológica y el *burnout* académico promedio. No obstante, se hallaron correlaciones significativas entre la flexibilidad psicológica y las dimensiones del *burnout* que demuestran una relación más compleja entre las variables; una correlación baja positiva en agotamiento y una correlación baja negativa en cinismo/ineficacia académica.

Para entender la correlación positiva entre agotamiento y flexibilidad psicológica que va en contra de lo observado en la evidencia empírica. Primero; es importante recordar que los estudios citados como evidencia, al igual que la gran mayoría de estudios que miden la flexibilidad psicológica, utilizaron el instrumento AQQ-II para medir esta variable independiente. Con anterioridad, se mencionó que la investigación de Cherry et al. (2021)

indicó que este instrumento en realidad media la inflexibilidad psicológica, además de tomar en cuenta exclusivamente la aceptación y evitación experiencial que solo es una parte de este fenómeno.

Al medirlo de manera incompleta e inversa, puede ser que la evidencia empírica presentada esté exponiendo solo una parte de la relación que la flexibilidad psicológica tiene con el *burnout*. Mientras que el presente estudio evidencia una asociación diferente y más compleja entre las variables. Aunque esta no pueda ser observada mediante las distintas dimensiones de la flexibilidad psicológica debido a la solución psicométrica en este estudio.

Segundo, se debe recalcar que la flexibilidad psicológica no tiene como intención directa disminuir pensamientos y emociones negativas, más bien, estos procesos buscan que los individuos acepten este malestar como una parte natural de vivir. Se espera que esta nueva relación con el sufrimiento propio disminuya el malestar innecesario añadido por la evitación experiencial y otros procesos contraproducentes, aunque no necesariamente signifique la disminución de la presentación del malestar. Lo cual puede ser evidenciado en la investigación de Marcks y Woods (2005) en la cual la aceptación disminuyo el malestar ocasionado por pensamientos intrusivos, sin embargo, no disminuyó su frecuencia.

Esta apertura al malestar supone un mayor reconocimiento a estas experiencias negativas ya existentes. A través de la aceptación que admite los pensamientos y sentimientos que generan cansancio, y la atención flexible al momento presente que implica el contacto en el momento actual con estos mismos, la persona es más consciente y observa con más claridad el agotamiento causado por el *burnout*. Esto puede estar elevando el autoinforme de agotamiento debido a estas mismas habilidades de flexibilidad psicológica, sin necesariamente o no suponer el deterioro característico del *burnout*.

Varios estudios han observado que las facetas de mindfulness relacionadas a la observación de experiencias internas desagradables están asociadas a constructos maladaptativos y de distrés psicológico (Kohtala et. al., 2018). Dentro de esta misma investigación; en una intervención de ACT se pudo ver que estos niveles de observación en mindfulness se correlacionaron positivamente con síntomas depresivos, a pesar de que estos niveles se mantenían iguales antes y después del tratamiento, los síntomas depresivos disminuyeron significativamente.

Es posible que otras habilidades del mindfulness sean de mayor importancia o se integren de tal manera que los procesos de observación del malestar tengan los efectos positivos que se esperan del ACT. Al tener mecanismos de cambio similares a la flexibilidad psicológica con el mindfulness, cabe la posibilidad de que esté ocurriendo lo mismo en este;

en el que ciertas dimensiones de la flexibilidad psicológica están asociadas positivamente con constructos maladaptativos como el agotamiento del burnout, pero que el resto de las habilidades impidan la manifestación total de las consecuencias relacionadas con el síndrome de *burnout*.

Se debe notar que se pudo determinar una relación predictiva de la flexibilidad psicológica con el agotamiento. Más allá de la correlación anterior que se observó, este modelo predictivo señala que la presencia de flexibilidad psicológica puede explicar los niveles de agotamiento en la persona, señalando una relación causal entre las variables.

La correlación negativa en cuanto al cinismo y la ineficacia académica puede estar demostrando la faceta protectora que supone la flexibilidad psicológica en la manifestación plena del *burnout*. Esto corresponde a los resultados de algunos estudios en los que, a medida que aumenta la flexibilidad psicológica, disminuyen las dimensiones de cinismo e ineficacia académica del *burnout* (Archer et al., 2024; Asikainen & Katajavuori, 2023; Ortiz-Fune, 2020; Ruiz & Odriozola-Gonzales, 2017).

Se debe recalcar que el cinismo supone la estrategia de afrontamiento desadaptativa que lleva al deterioro de la experiencia educativa, incluyendo la ineficacia académica que por su parte implica múltiples efectos preocupantes en la salud mental de universitarios. La flexibilidad psicológica parece tener una contribución leve a que el síndrome no desarrolle aquellas fases finales.

Esto puede verse explicado por el hecho de que los procesos de valores y compromiso con la acción mantengan el comportamiento de uno apegado a valores esenciales para la orientación académica propia, evitando la pérdida de la motivación y el propósito de los estudios que son característicos del cinismo y la ineficacia académica (Paliliunas et al., 2018; Vansteenkiste et al., 2004). Esto a pesar del incremento de agotamiento emocional ocasionado por procesos de flexibilidad psicológica que buscan la reconciliación con pensamientos y emociones negativas, impidiendo la manifestación de estas dos últimas fases.

El modelo predictivo entre la flexibilidad psicológica y el cinismo/ineficacia académica no fue estadísticamente significativo. Esto puede estar indicando que la correlación sea tan pequeña entre flexibilidad psicológica y cinismo/ineficacia académica que, por más que sea significativa, no permita establecer una relación causal entre las mismas. Por lo cual, es posible que otras variables están prediciendo el incremento o la disminución del cinismo/ineficacia académica que no son la flexibilidad psicológica. Cabe recalcar que, al utilizarse una medida no paramétrica para determinar la correlación entre las

variables, es posible que este tipo de análisis esté interpretando un supuesto patrón que no se refleja como un fenómeno real en la población.

Conclusiones

El análisis correlacional no demostró una relación significativa entre la flexibilidad psicológica y el burnout académico promedio; sin embargo, sí se encontraron asociaciones bajas pero significativas con sus dimensiones, revelando una relación más compleja entre las variables.

La correlación positiva entre la flexibilidad psicológica y el agotamiento, contraria a lo observado en la evidencia previa, puede verse explicada por las diferencias en la medición del constructo. Mientras que la gran mayoría de estudios utilizan el AAQ-II, que mide principalmente inflexibilidad psicológica y sólo una parte del fenómeno, el instrumento empleado en este estudio evalúa dimensiones más amplias, lo que podría mostrar patrones no antes observados en la relación de este con el burnout.

La flexibilidad psicológica implica mayor apertura y reconocimiento del agotamiento ya existente. Lo cual, al ser reportado con mayor claridad, podría elevar los niveles autoinformados de agotamiento sin implicar o no el deterioro visto en el síndrome. Investigaciones previas en *mindfulness* muestran una relación similar, donde la observación del malestar puede vincularse con indicadores de constructos psicológicos negativos sin impedir que otras habilidades empleen su función protectora ante estos. Al ser mecanismos relacionados teóricamente, lo mismo puede estar ocurriendo en la flexibilidad psicológica, en la que está aumente el agotamiento, pero disminuye el cinismo y la ineficacia académica. El modelo predictivo confirmó que la flexibilidad psicológica explica parte del agotamiento, indicando una relación causal entre ambos.

En contraste, la correlación negativa con el cinismo y la ineficacia académica sugiere un posible efecto protector, correspondiendo con estudios que señalan que la flexibilidad psicológica puede impedir el avance hacia estas últimas fases del burnout. Los procesos de valores y acción comprometida podrían estar evitando la pérdida de motivación académica pese al incremento del agotamiento emocional. Sin embargo, el modelo predictivo para estas dimensiones no fue significativo. Esto indica que, aunque exista una asociación, esta no es lo suficientemente fuerte como para establecer causalidad y que probablemente intervengan en mayor medida otras variables. Además, el uso de una medida no paramétrica podría estar captando patrones que no representan verdaderamente un fenómeno en la población.

En conjunto, los resultados sugieren que la relación entre flexibilidad psicológica y burnout académico no es lineal, sino que incluye procesos que pueden aumentar la

percepción del agotamiento mientras, simultáneamente, protegen contra las otras fases de cinismo e ineficacia académica.

Recomendaciones

El análisis psicométrico del presente estudio presentó resultados considerablemente distintos de los esperados tras la revisión literaria previa. Se optó por utilizar la solución de un solo factor al tener resultados psicométricos más estables que la solución de seis factores. Eso hace manifiesta la necesidad de reevaluar la redacción de los ítems, ya que posiblemente no están reflejando de manera lo suficientemente distintiva las dimensiones de la flexibilidad psicológica, resultando en la mezcla de los conceptos en las respuestas del inventario.

De esta manera, futuros estudios pueden tomar en cuenta la multidimensionalidad de esta variable en la relación de la flexibilidad psicológica con el *burnout*. También cabe la posibilidad de que la modalidad online de la aplicación del inventario y la falta de supervisión de los investigadores, haya supuesto la introducción de ciertas variables externas a la investigación que no hayan permitido la respuesta apropiada de los ítems, reflejándose en una estructura factorial difusa con seis factores.

Se debe recalcar que, aunque la encuesta en línea facilitó el acceso a un mayor número de participantes y permitió una aplicación más fácil de los instrumentos, también puede haber introducido sesgos que afecten la calidad y exactitud de las respuestas. La participación en línea tiende a depender del nivel de motivación de los sujetos, lo que puede generar un sesgo ya que es posible que quienes deciden responder sean aquellos con mayor interés en la temática o con experiencias más marcadas de estrés y agotamiento, impactando la variabilidad. Mientras que la falta de supervisión directa durante la respuesta dificulta garantizar que el participante haya respondido en un entorno adecuado y libre de distracciones, o que haya dedicado el tiempo necesario para reflexionar sobre cada ítem; afectando así la precisión de las respuestas.

El hecho de que el estudio solo tomo en cuenta las variables de burnout y la flexibilidad psicológica, puede significar que no se haya considerado otros aspectos importantes en cuanto a los efectos dañinos del burnout. Se sugiere la introducción de otras variables en futuras investigaciones como la depresión, la ansiedad o el estrés en cuanto a indicadores de efectos negativos.

Esto puede ayudar a evidenciar si el incremento de agotamiento por la flexibilidad psicológica supone una afectación en el bienestar de las personas o que la presencia de esta faceta del síndrome no resulta en un daño real en la salud mental de las personas, además de otras formas únicas que estas variables pueden estar beneficiando o protegiendo a los

individuos. Se recomienda un análisis correlacional, además de un análisis de mediación: en el que se busca ver las relaciones entre las variables, además de analizar el rol mediador de la flexibilidad psicológica entre el burnout y los distintos síntomas psicológicos dañinos expuestos con anterioridad.

Referencias

American Psychological Association. (2018). *Acceptance and commitment therapy*. En APA Dictionary of Psychology. https://dictionary.apa.org/acceptance-and-commitment-therapy

Akbari, M., Seydavi, M., Hosseini, Z. S., Krafft, J., & Levin, M. E. (2022). Experiential avoidance in depression, anxiety, obsessive-compulsive related, and posttraumatic stress disorders: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *24*, 65–78. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.03.007

Archer, R., Lewis, R., Yarker, J., Zernevora, L., & Flaxman, E. (2024). *I*ncreasing workforce psychological flexibility through organization-wide training: Influence on stress resilience, job burnout, and performance. *Journal of Contextual Behavioral Science, 33*, 100799. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100799

Asikainen, H., & Katajavuori, N. (2023). Exhausting and difficult or easy: the association between psychological flexibility and study related burnout and experiences of studying during the pandemic. *Frontiers in Education*, *8*. https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1215549

Association for Contextual Behavioral Science. (n.d.). *Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI).* https://contextualscience.org/multidimensional_psychological_flexibility_inventory_mpfi

Bardi, A., & Schwartz, S. H. (2003). Values and behavior: Strength and structure of relations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *29*(10), 1207–1220. https://doi.org/10.1177/0146167203254602

Buendía, J. & Ramos, F. (2001): *Empleo, Estrés y Salud*. (1.a ed.) Ediciones Pirámide.

Caballero, C. C., Bresó, É., & González Gutiérrez, O. (2015). Burnout en estudiantes universitarios. *Psicología desde el Caribe*, *32*(3), 424–441. https://www.redalyc.org/pdf/213/21342681007.pdf

Campos, J. A. D. B., & Maroco, J. (2012). Maslach Burnout Inventory - Student Survey: Portugal-Brazil cross-cultural adaptation. *Revista De Saúde Pública*, *46*(5), 816–824. https://doi.org/10.1590/s0034-89102012000500008

Chang, W. H., Wu, C., Kuo, C., & Chen, L. H. (2018). The role of athletic identity in the development of athlete burnout: The moderating role of psychological flexibility. *Psychology of Sport and Exercise, 39*, 45–51. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.07.014

Charkhabi, M., Azizi Abarghuei, M., & Hayati, D. (2013). The association of academic burnout with self-efficacy and quality of learning experience among Iranian students. *SpringerPlus, 2*, 677. https://doi.org/10.1186/2193-1801-2-677

Cherry, J., Singh, G., & Buck, M. (2024). Psychological flexibility as a mediator in the relationship between resilience and academic burnout among Doctor of Physical Therapy students: A structural equation modeling study. Health science reports, 7(11), e2291. https://doi.org/10.1002/hsr2.2291

Cherry, K. M., Hoeven, E. V., Patterson, T. S., & Lumley, M. N. (2021). Defining and measuring "psychological flexibility": A narrative scoping review of diverse flexibility and rigidity constructs and perspectives. *Clinical Psychology Review*, *84*, 101973. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101973

Chong, Y. Y., Frey, E., Chien, W. T., Cheng, H. Y., & Gloster, A. T. (2023). The role of psychological flexibility in the relationships between burnout, job satisfaction, and mental health among nurses in combatting COVID-19: A two-region survey. *Journal of Nursing Scholarship*, *55*(5), 1068–1081. https://doi.org/10.1111/jnu.12874

Chong, L. Z., Foo, L. K., & Chua, S. L. (2025). Student Burnout: A Review on Factors Contributing to Burnout Across Different Student Populations. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland), 15*(2), 170. https://doi.org/10.3390/bs15020170

Ditton, E., Knott, B., Hodyl, N., Horton, G., Oldmeadow, C., Walker, F. R., & Nilsson, M. (2023). Evaluation of an APP-Delivered Psychological Flexibility Skill Training Intervention for medical student burnout and Well-being: randomized controlled trial. *JMIR Mental Health*, *10*, e42566. https://doi.org/10.2196/42566

Doorley, J. D., Goodman, F. R., Kelso, K. C., & Kashdan, T. B. (2020). Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know. *Social and Personality Psychology Compass*, *14*(12), 1–11. https://doi.org/10.1111/spc3.12566

Edú-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: A Review of Theory and Measurement. *International journal of environmental research and public health, 19*(3), 1780. https://doi.org/10.3390/ijerph19031780

El-Ashry, A. M., Seweid, M. M., Ghoneam, M. A., Abdelaliem, S. M. F., & Sabek, E. M. (2024). Resilience in the face of pandemic: exploring the influence of psychological flexibility on turnover intentions and burnout among critical care nurses in COVID-19 hospitals. *BMC Nursing, 23*. 471. https://doi.org/10.1186/s12912-024-02039-z

El Universo. (16 de julio de 2024). 'Universidades privadas dan acceso al mercado laboral internacional con becas y especializaciones', dice Isidro Fierro, rector de la UEES. *El Universo*. https://www.eluniverso.com/noticias/informes/universidades-privadas-dan-acceso-al-mercado-laboral-internacional-con-becas-y-especializaciones-dice-isidro-fierro-rector-de-la-uees-nota/

Estrada-Araoz, E. G. (2024). Estresores académicos como predictores del burnout académico en estudiantes universitarios de la Amazonía peruana. *Gaceta Médica De Caracas, 132*(4). https://doi.org/10.47307/gmc.2024.132.4.19

Fahroedin, D., & Morris, E. (2025). Perfectionism and allied health professional training: the role of psychological flexibility in burnout and depression. Clinical Psychologist, 1–18. https://doi.org/10.1080/13284207.2025.2533125

Fang, S., Ding, D., Zhang, R., & Huang, M. (2023). Psychological mechanism of acceptance and commitment therapy and rational emotive behavior therapy for treating hoarding: Evidence from randomized controlled trials. *Frontiers in Public Health*, *11*, 1084467. https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1084467

Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues, 30*(1), 159–165. https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x

Gil-Monte, P. R., & Peiró, J. M. (1999). Perspectivas teóricas y modelos interpretativos para el estudio del síndrome de quemarse por el trabajo. *Anales De Psicología, 15*(2), 261–268. https://www.um.es/analesps/v15/v15_2pdf/12v98_05Llag2.PDF

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., & Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses.

Journal of Contextual Behavioral Science, *18*, 181–192. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.009

Grant, A., & Cassidy, S. (2021). Exploring the relationship between psychological flexibility and self-report and task-based measures of cognitive flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *23*, 144–150. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.12.006

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2016). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change* (2.a ed.). Guilford Press. https://students.aiu.edu/submissions/profiles/resources/onlineBook/N8Z3q9_1609189620.pdf

Hederich-Martínez, C., & Caballero-Domínguez, C. (2016). Validación del cuestionario Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) en contexto académico colombiano. *Revista CES Psicología, 9*(1), 1-15. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2011-30802016000100002

Hekmati, I., Ranjbar, H. A., Ciarrochi, J., Laghaei, M., Golezani, H. R., & Eskin, M. (2023). Psychometric properties and measurement invariance of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory- Persian (MPFI-P): An extensive investigation of long and short versions in community and clinical samples. *Journal of Contextual Behavioral Science, 31*, 100717. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.100717

Huang, C., Xie, J., Owusua, T., Chen, Z., Wang, J., Qin, C., & He, Q. (2021). Is psychological flexibility a mediator between perceived stress and general anxiety or depression among suspected patients of the 2019 coronavirus disease (COVID-19)? *Personality and Individual Differences*, *183*, 111132. https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111132

INEC. (2022). *Resultados - Censo Ecuador*. Censo Ecuador. https://www.censoecuador.gob.ec/resultados-censo/#resultados

Jiang, X., Sun, J., Song, R., Wang, Y., Li, J., & Shi, R. (2024). Acceptance and commitment therapy reduces psychological distress in patients with cancer: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1253266. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1253266

Kachadourian, L. K., Harpaz-Rotem, I., Tsai, J., Southwick, S., & Pietrzak, R. H. (2021). Mindfulness as a mediator between trauma exposure and mental health outcomes: Results from the National Health and Resilience in Veterans Study. *Psychological*

trauma : theory, research, practice and policy, *13*(2), 223–230. https://doi.org/10.1037/tra0000995

Klinkenberg, E. F., Versteeg, M., & Kappe, R. F. (2024). Engagement and emotional exhaustion among higher education students; a mixed-methods study of four student profiles. *Studies in Higher Education*, *49*(11), 1837–1851. https://doi.org/10.1080/03075079.2023.2281533

Kohtala, A., Muotka, J., & Lappalainen, R. (2018). Changes in Mindfulness Facets and Psychological Flexibility Associated with Changes in Depressive Symptoms in a Brief Acceptance and Value Based Intervention: An Exploratory Study. *Jyväskylä University Digital Archive (University Of Jyväskylä)*, *18*(1), 83-98. https://www.ijpsy.com/volumen18/num1/484/changes-in-mindfulness-facets-and-psychological-EN.pdf

Landi, G., Pakenham, K. I., Giovannetti, A. M., Presti, G., Boccolini, G., Cola, A., Grandi, S., & Tossani, E. (2021). Italian validation of the Italian multidimensional psychological flexibility inventory (MPFI). *Journal of Contextual Behavioral Science*, *21*, 57–65. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.05.007

Lloyd, J., Bond, F. W. & Flaxman, P. E. (2013). The value of psychological flexibility: Examining psychological mechanisms underpinning a cognitive behavioural therapy intervention for burnout. *Work & Stress: An International Journal of Work, Health & Organisations, 27*(2), 181-199. https://doi.org/10.1080/02678373.2013.782157

López-Gómez, E., González-Fernández, R. & Khampirat, B. (2025). Psychometric study of the Maslach Burnout Inventory-Student Survey on Thai university students. *Scientific Reports 15*, 1802. https://doi.org/10.1038/s41598-024-84829-8

Lovo, J. (2020). Síndrome de burnout: Un problema moderno. *Entorno*, (70), 110–120. https://doi.org/10.5377/entorno.v0i70.10371

Machulska, A., & Klucken, T. (2025). The interplay between perceived stress, psychological flexibility, and interpretation biases in undergraduate mental health. *Scientific Reports*, *15*, 38992. https://doi.org/10.1038/s41598-025-26492-1

Marcks, B. A., & Woods, D. W. (2004). A comparison of thought suppression to an acceptance-based technique in the management of personal intrusive thoughts: a controlled evaluation. *Behaviour Research and Therapy*, *43*(4), 433–445. https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.03.005

Martínez Pérez, A., (2010). El Síndrome de Burnout. Evolución Conceptual y Estado Actual de la Cuestión. *Vivat Academia,* (112), 42-80. https://doi.org/10.15178/va.2010.112.42-80

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior, 2*(2), 99–113. https://doi.org/10.1002/job.4030020205

Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (2016). Maslach Burnout Inventory: Manual. (4.ª ed.). Mind Garden.

MindGarden. (n.d.). *Maslach Burnout Inventory - General Survey for students.* https://www.mindgarden.com/313-mbi-general-survey-for-students#horizontalTab3

Moran, O., Almada, P., & McHugh, L. (2018). An investigation into the relationship between the three selves (Self-as-Content, Self-as-Process and Self-as-Context) and mental health in adolescents. *Journal of Contextual Behavioral Science, 7*, 55–62. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.01.002

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

Ortiz-Fune, C., Kanter, J. W., & Arias, M. F. (2020). Burnout in Mental Health Professionals: The Roles of Psychological Flexibility, Awareness, Courage, and Love. *Clínica y Salud, 31*(2), 85 - 90. https://doi.org/10.5093/clysa2020a8

Paliliunas, D., Belisle, J., & Dixon, M. R. (2018). A Randomized Control Trial to Evaluate the Use of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to Increase Academic Performance and Psychological Flexibility in Graduate Students. *Behavior analysis in practice, 11*(3), 241–253. https://doi.org/10.1007/s40617-018-0252-x

Pérez-Fuentes, M. C., Molero Jurado, M. M., Simón Márquez, M. M., Oropesa Ruiz, N. F., & Gázquez Linares, J. J. (2020). Validación del Maslach Burnout Inventory-Student Survey en adolescentes españoles. *Psicothema, 32*(3), 444–451. https://doi.org/10.7334/psicothema2019.373

Portoghese, I., Leiter, M. P., Maslach, C., Galletta, M., Porru, F., D'Aloja, E., Finco, G., & Campagna, M. (2018). Measuring burnout among university students: factorial validity, invariance, and latent profiles of the Italian version of the Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS). *Frontiers in Psychology, 9*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02105

Puolakanaho, A., Tolvanen, A., Kinnunen, S. M., & Lappalainen, R. (2019). A psychological flexibility -based intervention for Burnout: A randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science, 15,* 52–67. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.11.007

Quickert, R. E., & MacDonald, T. K. (2020). Being in the Moment So You Can Keep Moving Forward: Mindfulness and Rumination Mediate the Relationship between Attachment Orientations and Negative Conflict Styles. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(18), 6472. https://doi.org/10.3390/ijerph17186472

Rolffs, J. L.; Rogge, R. D.; Wilson, K. G. . (2016). Disentangling Components of Flexibility via the Hexaflex Model: Development and Validation of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI). *Assessment, 25* (4), 458-482. https://doi.org/10.1177/1073191116645905

Ruiz, Francisco J. & Odriozola-González, P. (2017). The Predictive and Moderating Role of Psychological Flexibility in the Development of Job Burnout. *Universitas Psychologica, 16*(4). https://doi.org/https://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-4.pmrp

Sarabia-Cobo, C., Pérez, V., de Lorena, P., Fernández-Rodríguez, Á., González-López, J. R., & González-Vaca, J. (2021). Burnout, Compassion Fatigue and Psychological Flexibility among Geriatric Nurses: A Multicenter Study in Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(14), 7560. https://doi.org/10.3390/ijerph18147560

Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *33*(5), 464–481. https://doi.org/10.1177/0022022102033005003

Simkin, H., Freiberg-Hoffmann, A., Caselli, G., Prozzillo, P., Rogge, R. D., & Wilson, K. G. (2023). Adaptación y validación al Español del Inventario Multidimensional de Flexibilidad Psicológica (MPFI): evidencia de validez interna e invarianza factorial. *Revista AJAYU, 21*(2), 111–130. https://doi.org/10.35319/ajayu.212188

Slowiak, J. M., & Jay, G. M. (2023). Burnout among behavior analysts in times of crisis: The roles of work demands, professional social support, and psychological flexibility. *Research in Autism Spectrum Disorders, 105*, 102185. https://doi.org/10.1016/j.rasd.2023.102185

Sturzu, L., Lala, A., Bisch, M., Guitter, M., Dobre, D., & Schwan, R. (2019). Empathy and Burnout - A Cross-Sectional Study Among Mental Healthcare Providers in France. *Journal of medicine and life, 12*(1), 21–29. https://doi.org/10.25122/jml-2018-0050

Tabrizi, F. F., Larsson, A. B., Grönvall, H., Söderstrand, L., Hallén, E., Champoux-Larsson, M. F., Jansson, B. (2022). Psychometric evaluation of the Swedish Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI). *Cognitive Behaviour Therapy, 52*(4), 295–316. https://doi.org/10.1080/16506073.2022.2153077

Thomas, K. N., Bardeen, J. R., Witte, T. K., Rogers, T. A., Benfer, N., & Clauss, K. (2021). An examination of the factor structure of the multidimensional psychological flexibility inventory. *Assessment, 29*(8), 1714–1729. https://doi.org/10.1177/10731911211024353

Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Sheldon, K. M., & Deci, E. L. (2004). Motivating Learning, Performance, and Persistence: The Synergistic Effects of Intrinsic Goal Contents and Autonomy-Supportive Contexts. *Journal of Personality and Social Psychology, 87*(2), 246–260. https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.2.246

Wang, J., Fang, S., Yang, C., Tang, X., Zhu, L., & Nie, Y. (2023). The Relationship Between Psychological Flexibility and Depression, Anxiety and Stress: A Latent Profile Analysis. *Psychology research and behavior management, 16*, 997–1007. https://doi.org/10.2147/PRBM.S400757

Wersebe, H., Lieb, R., Meyer, H., Hofer, P., & Gloster, T. (2018). The link between stress, well-being, and psychological flexibility during an Acceptance and Commitment Therapy self-help intervention. *International Journal Of Clinical And Health Psychology, 18*(1), 60-68. https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2017.09.002.

Ye, B., Chen, X., Zhang, Y., & Yang, Q. (2022). Psychological flexibility and COVID-19 burnout in Chinese college students: A moderated mediation model. Journal of contextual behavioral science, 24, 126–133. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.04.003

Zumárraga-Espinosa, M., & Cevallos-Pozo, G. (2023). Psychometric study of the Maslach Burnout Inventory (MBI-SS) in the Ecuadorian university context. *Ansiedad Y Estrés, 29*(2), 78–87. https://doi.org/10.5093/anyes2023a9