

Burnout Académico, Ansiedad y Autoeficacia en Estudiantes de Ciencias Económico-Administrativas durante la Contingencia por Covid-19

Blanca Elizabeth Jiménez-Cruz¹² y Rigoberto León-Sánchez¹³

Resumen

Durante la contingencia por covid-19, los estudiantes universitarios se vieron expuestos a múltiples desafíos de carácter académico y personal, que exigieron de ellos una respuesta de adaptación que les permitiera continuar con sus estudios de la mejor manera, a pesar del potencial cansancio emocional que pudieran experimentar en relación con sus estudios (*burnout* académico). Ante situaciones como esta, la ansiedad rasgo y la autoeficacia pudieran jugar un rol importante en relación con la aparición del *burnout*. Con el objetivo de explorar la asociación entre estas tres variables, se realizó un estudio transversal, cuantitativo, de tipo no experimental, en el cual participaron 118 estudiantes mexicanos, quienes cursaban las licenciaturas de contaduría y administración en una universidad pública ubicada en la Ciudad de México. Se aplicaron tres instrumentos de autoinforme, cuyos resultados mostraron mayores niveles de ansiedad rasgo y de *burnout* académico tanto en hombres como en mujeres, en comparación con estudios previos a la pandemia, siendo las mujeres las más afectadas en el caso del *burnout*. Por el contrario, tanto hombres como mujeres percibieron altos niveles de autoeficacia. Asimismo, se confirmó la hipótesis de que, a mayor ansiedad rasgo, mayor *burnout* académico y, también, a mayores niveles de autoeficacia, menores niveles de ansiedad rasgo y de *burnout*. Los resultados se discuten en relación con la resiliencia de los estudiantes, así como con el papel del género en la afectación diferenciada durante la contingencia por covid-19.

Palabras clave: Ansiedad, Autoeficacia, Cansancio emocional, Estudiantes universitarios

Abstract

During the covid-19 contingency, university students were exposed to multiple academic and personal challenges, which required an adaptive response that would help them cope with their studies in the best possible way, despite the potential emotional exhaustion that could have experience concerning their studies (academic burnout). In situations like this, trait anxiety and self-efficacy could play an important role in relation to the appearance of burnout. In order to explore the association between these three variables, a cross-sectional, quantitative, non-experimental study was performed. Participated 118 Mexican students, who were pursuing accounting and administration degrees at a public university located in Mexico City. Three self-report instruments were applied. The results showed higher levels of trait anxiety and academic burnout in both men and women, compared to studies before the pandemic, with women being the most affected in the case of burnout. In contrast, both men and women perceived high levels of self-efficacy. Additionally, data confirmed the hypothesis that the higher trait anxiety, the higher academic burnout, and also, the higher levels of self-efficacy, the lower levels of trait anxiety and burnout. The results are discussed highlighting the resilience of the students, as well as the role of gender in the differentiated responses during the covid-19 contingency.

Keywords: Anxiety, Self-efficacy, Emotional exhaustion, University students

¹² Universidad Nacional Autónoma de México. 55 5622 8391. bjimenez@fca.unam.mx

¹³ Universidad Nacional Autónoma de México. 55 1005 3291. rigobert@unam.mx.

Introducción

A finales del 2019 se reportó un brote de covid-19 en la región de Wuhan (China), enfermedad ocasionada por el virus SARS-CoV-2, cuya rápida propagación, tanto en China como hacia otras partes del mundo, llevó a la Organización Mundial de la Salud a declarar una pandemia el 12 de marzo de 2020 (Ciotti et al, 2020). Como una forma de contener los contagios, se recomendó el encierro, el distanciamiento físico, el lavado constante de manos y el uso de cubrebocas. Todas esas recomendaciones no eliminaron la incertidumbre y el miedo, dado el aumento exponencial del número de contagios, el desconocimiento médico para su tratamiento y la ausencia de una vacuna, elementos que generaron en la población general estragos en su salud tanto física como mental (Chakraborty, 2020; Li, Wang, Xue, Zhao y Zhu, 2020). Un subconjunto de esa población fueron los estudiantes universitarios. Por ejemplo, una revisión sistemática llevada a cabo por Liyanage et al. (2022) mostró que la población universitaria reportó síntomas de ansiedad generados por el encierro, el aislamiento social y la interrupción de la vida diaria.

De hecho, los estudiantes universitarios se vieron expuestos a una serie de factores que exigieron de ellos una rápida adaptación, para poder continuar con sus estudios de la mejor manera posible (Rosario-Rodríguez, González-Rivera, Cruz-Santos y Rodríguez-Ríos, 2020).

Por una parte, desde el punto de vista académico, entre los cambios que los estudiantes universitarios sufrieron de manera inesperada, resalta el hecho de tomar clases desde sus casas, en muchos casos en condiciones poco propicias para ello: frecuentemente compartiendo el espacio con más familiares que también tuvieron que migrar sus actividades escolares y laborales al hogar; careciendo del mobiliario apropiado y/o de equipo de cómputo con los requerimientos técnicos necesarios, o para uso propio; problemas de conectividad; ruidos e interrupciones constantes; la necesidad de adoptar estrategias de autogestión del conocimiento, que implicaba aprender a reorganizar sus tiempos; el dejar de frecuentar a sus amigos y compañeros; encargarse de labores del hogar que antes no tenían asignadas, entre otras.

Por otra parte, desde el punto de vista personal, es importante no perder de vista que todo lo anterior estaba pasando en un contexto caracterizado por la incertidumbre relacionada con el riesgo de contagio -y posible agravamiento- propio y de familiares, con el riesgo de pérdida de trabajo y disminución de ingresos económicos en el hogar; con su futuro académico y profesional en función de planes preestablecidos, etc. y, en no pocos casos, duelos relacionados con la muerte de seres queridos.

Así, la ansiedad experimentada pudo haberse relacionado, en consecuencia, con una sensación de sobrecarga desde el punto de vista académico; sin embargo, al mismo tiempo, haber ocurrido en mayor medida en aquellos estudiantes que no se perciben a sí mismos con la capacidad de hacer frente a situaciones difíciles.

El conocer cómo interactúan las características psicológicas de los estudiantes universitarios y su respuesta ante situaciones particularmente demandantes, nos permitirá tener una mayor comprensión del tema desde el punto de vista teórico, pero también, brinda a los especialistas la posibilidad de idear estrategias de intervención y acompañamiento específicos para la población bajo estudio. Por lo tanto, el objetivo del presente trabajo fue explorar la relación entre el burnout académico, la ansiedad rasgo y la autoeficacia en estudiantes universitarios mexicanos, en el contexto de la contingencia por covid-19. Con base en la literatura, hipotetizamos que el cansancio emocional y la ansiedad correlacionarán de manera positiva entre sí, mientras que ambas lo harán negativamente respecto de la autoeficacia. A saber, a mayor autoeficacia menor cansancio emocional y ansiedad.

Fundamentación teórica

Diversos estudios han señalado elevados niveles de estrés, miedo e inquietud generalizada en los estudiantes universitarios, principalmente en las mujeres, en el contexto de la covid-19 (Wang y Zhao, 2020), particularmente en relación con el brote de la pandemia, el cierre del campus universitario y el cambio de modalidad presencial a virtual en las clases (von Keyserlingk, Yamaguchi-Pedroza, Arum y Eccles, 2021), una situación que afecta otros comportamientos, como la calidad del sueño (Benham, 2021), y una percepción de deterioro de la salud mental (Martínez-Líbano, Yeomans, González y Campos, 2021).

Como se señaló anteriormente, el aumento en los niveles de ansiedad fue un fenómeno frecuente en la población, en el contexto del confinamiento por covid-19. En lo que refiere a los estudiantes universitarios, la revisión de la literatura realizada por Liyanage et al. (2022) mostró, por región geográfica, una prevalencia de ansiedad del 33% en Asia, 51% en Europa y 56% en EE. UU.

Y, aunque en términos generales la ansiedad se caracteriza por sentimientos de tensión, preocupación, aprehensión, nerviosismo y pensamientos que resultan molestos para el individuo, Spielberger (1966) señaló la importancia de diferenciar entre la ansiedad como estado emocional (ansiedad estado) y la ansiedad como rasgo de personalidad (ansiedad rasgo). Mientras que en el caso de la ansiedad estado dicha sintomatología es pasajera y suele presentarse sólo bajo situaciones determinadas, en el caso de la ansiedad rasgo, tal conjunto

de pensamientos y sentimientos tiende a presentarse de manera cotidiana, haciendo más proclive al individuo de responder con mayores niveles de ansiedad ante situaciones particulares, en este caso, ante la contingencia por covid-19.

Como se ha documentado en diversos trabajos, incluso previos a la pandemia por covid-19, el malestar emocional puede afectar significativamente el rendimiento académico de los estudiantes (García, Hurtado, Quintero, Rivera y Ureña, 2018; Gutiérrez, Licona, Sánchez y Fernández, 2021; Limniou, Varga-Atkins, Hands y Elshamaa, 2021; Oliveira et al., 2022). En concordancia, en este periodo se observó que aquellos estudiantes que mostraban mayores niveles de ansiedad ante la covid-19, tenían un menor interés por aprender y creían menos que el trabajo escolar era importante (Vu y Bosmans, 2021), lo que denota posibles rasgos de burnout.

En el ámbito académico, el término *burnout*, *burnout* académico o cansancio emocional, sinónimos que en este trabajo se utilizarán indistintamente, hace referencia a una sensación de desgaste, pérdida de energía, fatiga y agotamiento de los recursos físicos y emocionales que psicológicamente se acompaña de una sensación de sobrecarga, siendo una de sus posibles repercusiones el impacto en el rendimiento escolar (Maslach, Leiter y Schaufeli, 2009; Madigan y Curran, 2018; Ribeiro et al., 2018). Dicha sintomatología se ha asociado con situaciones académicas típicas como lo son la presentación de exámenes, la carga de trabajo escolar, el estrés, etc., factores que parecen haberse intensificado durante el periodo de contingencia por covid-19, reportándose un incremento en el cansancio emocional (Martínez-Líbano, Yeomans, González y Campos, 2021).

Un recurso con el que cuentan las personas para hacer frente a situaciones negativas e impactantes es la autoeficacia, definida en la Teoría Cognitiva Social de Bandura (2012, 2021) como la creencia en la capacidad para llevar a cabo las acciones necesarias que posibiliten alcanzar los logros deseados. En este sentido, se ha observado que aquellas personas con una mayor percepción de su capacidad para resolver problemas suelen tener una mayor resiliencia afectiva y un mejor bienestar adaptativo. Siendo un recurso estable frente a situaciones estresantes (Joi-La Marle et al., 2021), la autoeficacia ayuda a desplegar una mejor actividad de los estudiantes en el ámbito educativo (Klassen y Klassen, 2018). De esta forma, de acuerdo con un estudio realizado en España, pareciera existir una relación inversa entre la percepción de autoeficacia académica y la ansiedad (Alemany-Arrebola, Rojas-Ruiz, Granda-Vera y Mingorance-Estrada, 2020). El objetivo de este estudio, como se mencionó previamente, fue explorar la relación entre el burnout académico, la ansiedad rasgo y la

autoeficacia en estudiantes universitarios mexicanos, en el contexto de la contingencia por covid-19.

Descripción del método

Tipo de estudio

Cuantitativo, no experimental, transversal.

Descripción de participantes

Participaron 118 estudiantes (78 mujeres y 40 hombres) de las licenciaturas de administración (n = 80), y contaduría (n = 38) inscritos en una universidad pública de la República Mexicana, ubicada en la Ciudad de México, en el sistema escolarizado (semestres segundo a octavo). La edad de los estudiantes se encontró entre 18 y los 23 años (M = 19.99, D.E. = 1.41).

Instrumentos

- *Escala de Autoeficacia General (EAG)*. Consta de 10 reactivos que evalúan el sentimiento de competencia personal para enfrentar y solucionar un conjunto de problemas y situaciones estresantes; por ejemplo, “Tengo confianza en que podría manejar eficazmente acontecimientos inesperados” y “Si me encuentro en una situación difícil, generalmente se me ocurre qué debo hacer”. El instrumento, el cual tiene una estructura unifactorial, fue construido y validado originalmente para población alemana, y posteriormente validado en diferentes poblaciones de habla hispana (Bueno-Pacheco, Lima-Castro, Peña-Contreras, Cedillo-Quizhpe y Aguilar-Sizer, 2018; Cid, Orellana y Barriga, 2010; Espada, González, Orgilés, Carballo y Piqueras, 2012), mostrando en todos los casos adecuados índices de validez y confiabilidad. Cada ítem se evalúa mediante un formato de respuesta tipo Likert de cinco puntos: nunca, pocas veces, algunas veces, casi siempre y siempre. Así, el puntaje mínimo posible es de 10, y el máximo de 50, siendo que, a mayor puntaje, mayor autoeficacia en el manejo de las situaciones estresantes. En este estudio se obtuvo una consistencia interna de $\alpha = .895$.
- *Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE-R)*. El instrumento evalúa la tendencia a presentar sintomatología ansiosa *generalmente*; por ejemplo “Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarlas” o “Cuando pienso en mis preocupaciones actuales me pongo tenso(a) y alterado(a)”. Consta de 20 ítems y en población mexicana ha mostrado una adecuada estructura interna (Silva, Hernández, Jiménez y Alvarado, 2016). Los ítems se califican con una escala Likert de cuatro puntos: casi nunca, algunas veces, frecuentemente, casi siempre; de esta forma, la puntuación mínima posible es de 20 puntos, y

la máxima de 80, siendo que a mayor puntaje mayor ansiedad. En el presente estudio se obtuvo una consistencia interna de $\alpha = .883$

- *Escala de Cansancio Emocional (ECE)*. Esta escala fue construida por Ramos et al. (2005) para evaluar la dimensión del *burnout* que suele presentarse en estudiantes, y que representa una respuesta básica al estrés. El instrumento se compone por diez ítems (por ejemplo; “Los exámenes me producen una tensión excesiva” o “Tengo dolor de cabeza y otras molestias que afectan a mi rendimiento”) los cuales consideran los 12 últimos meses de su vida estudiantil, y que se califican en una escala Likert de cinco puntos: nunca, pocas veces, algunas veces, muchas veces y siempre. De este modo el rango de respuestas va de 10 a 50 puntos, siendo que un puntaje alto significa mayor cansancio emocional. El cuestionario ha sido validado en población mexicana (González y Landeros, 2007) y utilizado previamente con estudiantes de la misma universidad que en el presente estudio (León-Sánchez y Jiménez-Cruz, 2016), encontrándose en ambas ocasiones adecuados niveles de confiabilidad. En el estudio actual se obtuvo una consistencia interna de $\alpha = .903$.

Procedimiento

Se creó una batería en línea mediante la plataforma Google Forms, compuesta por los instrumentos descritos previamente, así como por datos sociodemográficos (edad, sexo, semestre, carrera, etc.). Previo a la presentación de los instrumentos, en la carátula del cuestionario se describió el objetivo del estudio y se presentó una carta de consentimiento informado, en la cual se hacía saber el carácter voluntario de su participación, la posibilidad de interrumpir el llenado de los cuestionarios en cualquier momento si así lo decidían, así como la confidencialidad de su información y los datos de contacto de los investigadores para resolver cualquier duda que surgiera en relación con el estudio. Se les solicitó que, en caso de estar de acuerdo con los puntos señalados en el consentimiento, marcaran la opción en la que hicieran saber su anuencia para colaborar, mientras que, en caso contrario, abandonarían el sitio.

A los participantes se les contactó mediante correo electrónico, a partir de una base de datos de exalumnos de la primera autora del estudio, a quienes se le invitó a participar de manera libre y se les proporcionó la liga para acceder al formulario. Las respuestas fueron recabadas entre el 13 de junio y el 7 de julio de 2021, cuando los estudiantes, por su edad, aún no contaban con esquema de vacunación contra la covid-19.

Resultados y discusión

A continuación, se presentan los resultados para cada una de las variables para, posteriormente, analizar la relación entre éstas.

Ansiedad Rasgo

Tomando como referencia la distribución intercuartilar teórica del instrumento, tal como se muestra en la Figura 1, se observó que la mayoría de las mujeres (65.4%) y de los hombres (70%) reportaron niveles bajos o moderados de ansiedad rasgo, en tanto que únicamente alrededor del 30% puntuaron en niveles altos o muy altos, sin encontrarse diferencias significativas entre ambos sexos $t(116) = 1.794, p = .075$ ($M_{mujeres} = 46.5, D.E. = 11.68$; $M_{hombres} = 42.43, D.E. = 11.69$), ni relación entre el nivel de ansiedad y la edad de los participantes ($r = .134, p = .148$).

Este resultado, si bien puede llamar la atención por mostrar que sólo el 2.6% de las mujeres (y ningún hombre) señaló niveles muy altos de ansiedad, es importante recordar que la variable bajo estudio indica la presencia de ansiedad como rasgo de personalidad. De esta forma, puede notarse que, si bien hasta el 40% de los hombres y el 20.5% de las mujeres obtuvieron puntajes bajos, indicando que, de manera cotidiana, no tienden a responder con ansiedad, son aproximadamente dos terceras partes de la muestra quienes sí suelen reaccionar de manera ansiosa en el día a día y, que de acuerdo con la literatura, incrementa la posibilidad de que reaccionen con niveles más elevados de ansiedad ante situaciones específicas que representen un desafío. De hecho, en comparación con otro estudio en el cuál se exploró el nivel de ansiedad rasgo en universitarios, en la presente investigación se obtuvieron niveles bastante más elevados de ansiedad: mientras que Fernández, García, Portero y Cebrino (2021) encontraron una media de 26.49 (D.E. = 10.69), en el estudio actual la media fue de 45.12 (D.E. = 11.79).

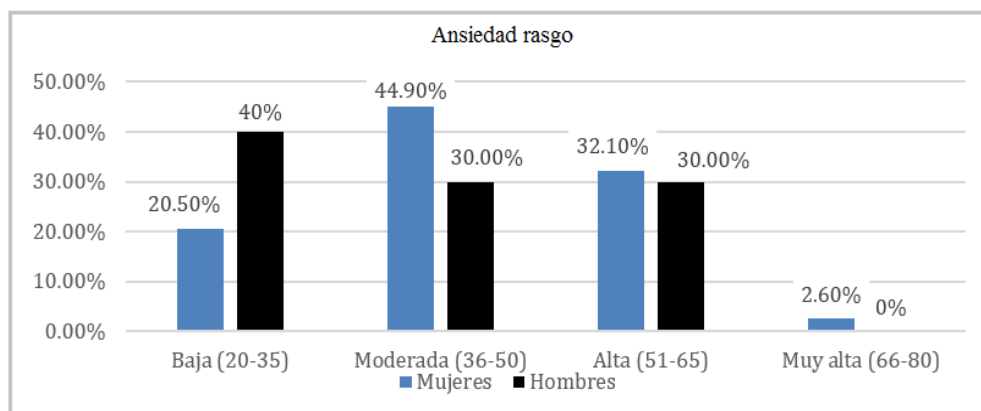


Figura 1. Nivel de ansiedad rasgo reportado por cada sexo
Fuente: Elaboración propia

Burnout académico

En cuanto al cansancio emocional de los estudiantes en relación con su trabajo académico, siguiendo el mismo procedimiento que con la variable ansiedad, se observó que la mayoría de las mujeres se concentraron en los niveles alto y muy alto de *burnout* académico (67.9%), en tanto que, en el caso de los hombres, casi el 50% de ellos indicaron un nivel moderado, y sólo el 33% indicaron niveles alto y muy alto, tal como se aprecia en la Figura 2. Dicha distribución por sexos fue significativamente diferente entre ellas ($M = 34.44$, $D.E. = 8.78$) y ellos ($M = 27.30$, $D.E. = 8.11$) $t(116) = 4.290$, $p < .001$, d de Cohen = 0.84, no encontrándose relación con la edad ($r = .088$, $p = .345$).

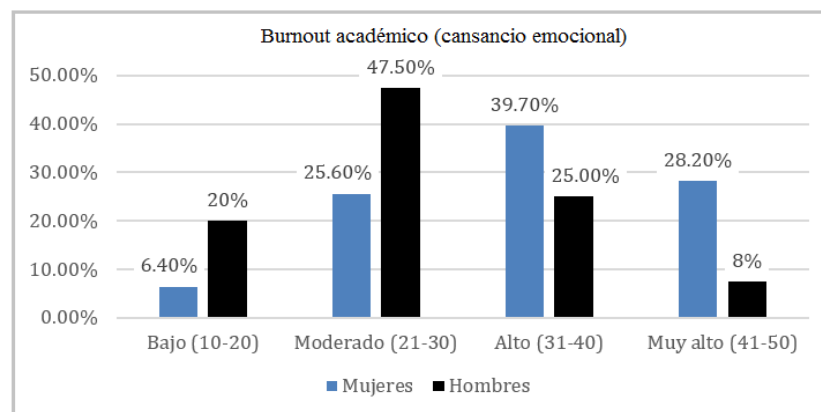


Figura 2. Nivel de burnout académico (cansancio emocional) por cada sexo
Fuente: Elaboración propia

Por una parte, este resultado es llamativo en el sentido de que la media obtenida ($M = 32.02$, $D.E. = 9.18$) es más alta que la que se ha reportado en otros trabajos: 26.86 y 26.80, en los trabajos de González y Landeros (2007), y León-Sánchez y Jiménez-Cruz (2016), respectivamente.

Por otra parte, llama particularmente la atención la diferencia entre sexos, siendo las mujeres quienes se sintieron emocionalmente más cansadas que los hombres en relación con el trabajo académico. Dicho hallazgo toma sentido y relevancia en el contexto de la contingencia por covid-19, en la cual se documentó un mayor impacto en las estudiantes universitarias que en los varones, en áreas como su salud física y mental, un mayor impacto negativo sobre los estudios, en las actividades cotidianas en el hogar, en las actividades recreativas, e incluso en los ingresos económicos (Infante, Peláez y Giraldo, 2021). En este caso, la experimentación de un mayor *burnout* pudo haber derivado en un pobre desempeño académico y en un incrementado riesgo de deserción, aumentando a su vez la vulnerabilidad de las estudiantes (Parada, 2014).

Autoeficacia

Por otra parte, en lo referente a la autoeficacia de los estudiantes, y siguiendo el mismo procedimiento que con las dos variables anteriores, se encontró que el 82.4% de las mujeres y el 85% de los hombres se percibieron a sí mismos con una alta o muy alta capacidad para resolver problemas y lograr sus objetivos, como puede apreciarse en la Figura 3, sin encontrarse diferencias entre sexos $t(116) = .937, p = .351$, ni relación con la edad de los participantes ($r = -.116, p = .210$).

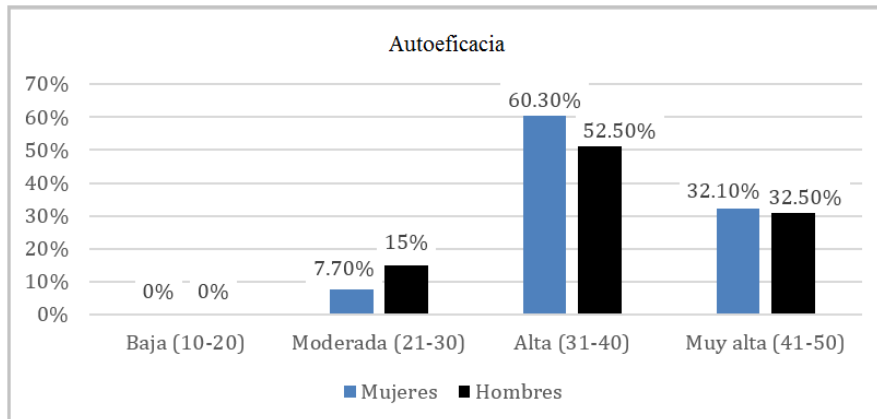


Figura 3. Nivel de autoeficacia por cada sexo
Fuente: Elaboración propia

En un contexto como lo es la contingencia por covid-19, altos niveles de autoeficacia pueden indicar una elevada capacidad resiliente por parte de los estudiantes universitarios, la cual les ayudaría a contender con el burnout académico y con la ansiedad experimentada. Así, por último se exploró la relación entre las tres variables mediante una prueba de Pearson. Se encontró que, a mayor ansiedad rasgo, mayor sensación de cansancio emocional ante el trabajo académico; asimismo, mayores niveles de autoeficacia se relacionaron tanto con menores niveles de ansiedad rasgo, como con menores niveles de cansancio emocional. Los resultados se presentan en la Tabla 1.

Tabla 1. Correlaciones entre las tres variables del estudio

	Autoeficacia	Ansiedad rasgo	Cansancio emocional
Autoeficacia	1	-.364**	-.221*
Ansiedad rasgo		1	.647**
Cansancio emocional			1

*La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

**La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Elaboración propia

Estos resultados, en conjunto, muestran que a pesar de que más del 80% de los participantes indicaron una autoeficacia elevada, ello no evitó que un tercio haya mostrado niveles de ansiedad también elevados, o que más del 50% haya señalado cansancio emocional también en los mayores niveles. Sin embargo, es importante notar que precisamente los estudiantes que habitualmente responden de manera ansiosa a los eventos, en el contexto de la contingencia por la covid-19 tuvieron un mayor impacto en la emoción de cansancio experimentada hacia el estudio; contribuyendo a su permanencia en la universidad el alto nivel de autoeficacia.

Si bien el estudio es de carácter transversal, puede inferirse dicha persistencia en tanto que al momento del levantamiento de los datos, ya había transcurrido un año cuatro meses desde el inicio del confinamiento. Y, a pesar de que, de acuerdo con la literatura, las mujeres más que los hombres habían enfrentado cambios desafiantes en su día a día, transcurrido ese tiempo tanto ellas como ellos continuaban sintiéndose confiados en sus habilidades para solucionar problemas y lograr sus objetivos.

Conclusión

Los hallazgos de este trabajo muestran un incremento en los niveles de ansiedad rasgo y de cansancio emocional, en comparación con otras investigaciones, lo cual se explicaría por el efecto de la contingencia por covid-19, coincidiendo con otros estudios que señalan que, en dicho contexto, las mujeres se vieron más afectadas que los hombres en diversas áreas vitales, incluyendo su relación con el estudio, por lo que no es de extrañar que se haya encontrado un mayor nivel de *burnout* académico en ellas, que en ellos. Finalmente, se corroboraron las hipótesis que indican que a mayor ansiedad rasgo, mayor cansancio emocional dirigido al estudio, y que mayores niveles de autoeficacia se relacionan con menores niveles de ansiedad rasgo y de cansancio emocional. De estos resultados se resalta la resiliencia de los estudiantes universitarios, a pesar no sólo de la situación por la cual atravesaban, sino también a pesar de sus propios rasgos de personalidad.

Asimismo, si bien este estudio se centró en la experiencia de los estudiantes, es importante resaltar la labor de los docentes que, seguramente, impactó sobre el sentir de los alumnos. Al respecto, se ha documentado que los profesores juegan un papel sumamente importante como impulsores de la motivación de los estudiantes, sea a través de estrategias centradas en el aprendizaje o, incluso, brindándoles apoyo emocional; dicha motivación favorece la autonomía de los alumnos para afrontar sus estudios y les ayuda a reducir la sensación de *burnout* (Reeve y Shein, 2020). En consecuencia, los estudiantes tienden a

mejorar su bienestar emocional, su autoeficacia y, por lo tanto, su compromiso académico (Ahmed, Umrani, Qureshi y Samad, 2018; Romano, Angelini, Consiglio y Fiorilli, 2021), aunque, como ocurrió durante la contingencia por covid-19, se encuentren atravesando dificultades para la administración del tiempo, para autorregular su aprendizaje y para redirigir su atención a las actividades académicas (Biwer et al., 2021).

Referencias bibliográficas

- Ahmed, U., Umrani, W. A., Qureshi, M. A., & Samad, A. (2018). Examining the links between teachers support, academic efficacy, academic resilience, and student engagement in Bahrain. *International Journal of Advanced and Applied Sciences*, 5(9), 39-46. <https://doi.org/10.21833/ijaas.2018.09.008>
- Alemany-Arrebola, I., Rojas-Ruiz, G., Granda-Vera, J., & Mingorance-Estrada, A. C. (2020). Influence of COVID-19 on the perception of academic self-efficacy, state anxiety, and trait anxiety in college students. *Frontiers in Psychology*, 11, 570017. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.570017>
- Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of Management*, 38(1), 9-44. DOI: 10.1177/0149206311410606
- Benham, G. (August 2021). Stress and sleep in college students prior to and during the COVID-19 pandemic. *Stress and Health*, 37(3), 504-515. <https://doi.org/10.1002/smi.3016>
- Biwer, F., Wiradhany, W., Oude Egbrink, M., Hospers, H., Wasenitz, S., Jansen, W., & De Bruin, A. (2021). Changes and adaptations: How university students self-regulate their online learning during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 642593. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.642593>
- Bueno-Pacheco, A., Lima-Castro, S., Peña-Contreras, E., Cedillo-Quizhpe, C., & Aguilar-Sizer, M. (2018). Adaptación al español de la Escala de Autoeficacia General para su uso en el contexto ecuatoriano. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica, RIDEP*, 48(3), 5-17. <https://doi.org/10.21865/RIDEP48.3.01>
- Chakraborty, N. (2020). The COVID-19 pandemic and its impact on mental health. *Progress in Neurology and Psychiatry*, 24(2), 21-24. <https://doi.org/10.1002/pnp.666>
- Cid, P., Orellana, A., & Barriga, O. (2010). Validación de la escala de autoeficacia general en Chile. *Revista Médica de Chile*, 138, 551-557.
- Ciotti, M., Ciccozi, M., Terriconi, A., Jiang, W. C., Wang, C. B., & Bernardini, S. (2020). The COVID-19 pandemic. *Critical Reviews in Clinical Laboratory Sciences*, 57(6), 365-388. doi: 10.1080/10408363.2020.1783198
- Espasa, J. P., González, M. T., Orgilés, M., Carballo, J. L., & Piqueras, J. A. (2012). Validación de la Escala de Autoeficacia General con adolescentes españoles. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(1), 355-370.
- Fernández-Castillo, A. (2021). State-anxiety and academic burnout regarding university access selective examinations in Spain during and after the COVID-19 lockdown. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.621863>

- Fernández, M., García, I., Portero, S., & Cebrino, J. (2021). Nivel de ansiedad en estudiantes universitarios. NURE investigación: *Revista Científica de Enfermería*, 18(112), 2-11.
- García, M. Hurtado, P. A., Quintero, D. M., Rivera, D. A., & Ureña, Y. C. (2018). La gestión de las emociones, una necesidad en el contexto educativo y en la formación profesional. *Espacios*, 39(49).
- González, M. T., & Landeros, R. (2007). Escala de Cansancio Emocional (ECE) para estudiantes universitarios: Propiedades psicométricas en una muestra de México. *Anales de Psicología*, 23(2), 133-140.
- Gutiérrez, R. A. G., Licon, N. A., Sánchez, A. R., & Fernández, P. L. R. (2021). Malestar psicológico, medidas sanitarias y estado de salud en estudiantes universitarios. *Nova Scientia*, 13. <https://doi.org/10.21640/ns.v13ie.2602>
- Infante, C., Peláez, I., & Giraldo, L. (2021). Covid-19 y género: efectos diferenciales de la pandemia en universitarios. *Revista Mexicana de Sociología, número especial*, 169-196.
- Joie-La Marle, C., Parmentier, F., Vinchon, F., Storme, M., Borteyrou, X., & Lubart, T. (2021). Evolution and impact of self-efficacy during French COVID-19 confinement: A longitudinal study. *The Journal of General Psychology*, 148(3), 360-381. <https://doi.org/10.1080/00221309.2021.1904815>
- Klassen, R. M., & Klassen, J. R. (2018). Self-efficacy beliefs of medical students: A critical review. *Perspectives on Medical Education*, 7(2), 76-82. <https://doi.org/10.1007/s40037-018-0411-3>
- León-Sánchez, R., & Jiménez-Cruz, B. E. (2016). "Engagement" académico y cansancio emocional en estudiantes de psicología. Ponencia presentada en el 2° Congreso Latinoamericano para el Avance de la Ciencia Psicológica, CLACIP-2016. Buenos Aires, Argentina, 12-15 de octubre.
- Li, S., Wang, Y., Xue, J., Zhao, N., & Zhu, T. (2020). The impact of COVID-19 epidemic declaration on psychological consequences: a study on active Weibo users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 2032. <https://doi.org/10.3390/ijerph17062032>
- Limniou, M., Varga-Atkins, T., Hands, C., & Elshamaa, M. (2021). Learning, student digital capabilities and academic performance over the COVID-19 pandemic. *Education Sciences*, 11(7), 361. <https://doi.org/10.3390/educsci11070361>
- Liyanage, S., Saqib, K., Khan, A. F., Thobani, T. R., Tang, W. C., Chiarot, C. B., & Butt, Z. A. (2021). Prevalence of Anxiety in University Students during the COVID-19 pandemic: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 62. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010062>
- Madigan, D. J., & Curran, T. (2021). Does burnout affect academic achievement? A meta-analysis of over 100,000 students. *Educational Psychology Review*, 33(2), 387-405. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09533-1>
- Martínez-Líbano, J., Yeomans, M. M., González, N., & Campos, E. (2021). Emotional exhaustion and mental health in a sample of Chilean social science students during the COVID-19 pandemic. *Psocial*, 7(2), 69-81.
- Maslach, C., Leiter, M. P., & Schaufeli, W. B. (2009). Measuring burnout. En C. L. Cooper & S. Cartwright (Eds.), *The Oxford handbook of organizational well-being* (pp. 86-108). Oxford University Press.

- Oliveira, E. N., Vasconcelos, M. I. O., Almeida, P. C., Pereira, P. J. D. A., Linhares, M. S. C., Ximenes Neto, F. R. G., & Aragão, J. M. N. (2022). Covid-19: Repercussions on the mental health of higher education students. *Saúde em Debate*, 46(1), 206-220. <https://doi.org/10.1590/0103-11042022E114>
- Parada, M., & Pérez, C. E. (2014). Relación del engagement académico con características académicas y socioafectivas en estudiantes de odontología. *Educación Médica Superior*, 28(2), 199-215.
- Ramos, F., Manga, D., & Moran, C. (2005). *Escala de Cansancio Emocional (ECE) para estudiantes universitarios: Propiedades psicométricas y asociación*. 6° Congreso Virtual de Psiquiatría. Interpsiquis. Obtenido de Researchgate: https://www.researchgate.net/profile/Maria-Consuelo-Astorga/publication/271846180_Escala_de_cansancio_emocional_ECE_para_estudiantes_universitarios/links/5888d718a6fdcc9a35c13ff1/Escala-de-cansancio-emocional-ECE-para-estudiantes-universitarios.pdf
- Reeve, J., & Shin, S. H. (2020). How teachers can support students' agentic engagement. *Theory Into Practice*, 59(2), 150-161. <https://doi.org/10.1080/00405841.2019.1702451>
- Ribeiro, I. J., Pereira, R., Freire, I. V., de Oliveira, B. G., Casotti, C. A., & Boery, E. N. (2018). Stress and quality of life among university students: A systematic literature review. *Health Professions Education*, 4(2), 70-77. <https://doi.org/10.1016/j.hpe.2017.03.002>
- Rosario-Rodríguez, A., González-Rivera, J. A., Cruz-Santos, A., & Rodríguez-Ríos, L. (2020). Demandas tecnológicas, académicas y psicológicas en estudiantes universitarios durante la pandemia por covid-19. *Revista Caribeña de Psicología*, 4(2), 176-185. <https://doi.org/10.37226/rcp.v4i2.4915>
- Silva, C., Hernández, A., Jiménez, B. E., & Alvarado, N. (2016). Revisión de la estructura interna de la subescala de rasgo del Inventario de Ansiedad de Rasgo-Estado para jóvenes de habla hispana. *Psicología y Salud*, 26(2), 253-262.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. En C.D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and Behavior* (pp. 3-22). New York: Academic Press.
- Vu, B. T., & Bosmans, G. (2021). Psychological impact of COVID-19 anxiety on learning burnout in Vietnamese students. *School Psychology International*, 42(5), 486-496. DOI: 10.1177/01430343211013875
- von Keyserlingk, L., Yamaguchi-Pedroza, K., Arum, R., & Eccles, J. S. (2022). Stress of university students before and after campus closure in response to COVID-19. *Journal of Community Psychology*, 50(1), 285-301. <https://doi.org/10.1002/jcop.22561>
- Wang, C., & Zhao, H. (2020). The impact of COVID-19 on anxiety in Chinese university students. *Frontiers in Psychology*, 11, 1168. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01168>