

# Propuesta de implementación del Momento Dinámico Intencionado (MID) para prevenir el burnout académico en estudiantes de Música e Ingeniería en Audio de la Escuela de Música del Estado de Hidalgo

## Proposal for the implementation of the Intentional Dynamic Moment (IDM) to prevent academic burnout in Music and Audio Engineering students at the School of Music of the State of Hidalgo

Miriam Olvera Cueyar<sup>1</sup> y Emilio Alejandro Castro Soto<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidad Politécnica de Tulancingo, miriam.olvera@upt.edu.mx, <https://orcid.org/0000-0002-4276-504X>, México

<sup>2</sup>Universidad Politécnica de Tulancingo, emilio.castro2231046@upt.edu.mx, <https://orcid.org/0009-0004-5258-7541>, México

---

### Información del Artículo

#### *Trazabilidad:*

Recibido 15-02-2026

Revisado 16-02-2026

Aceptado 01-04-2026

---

#### *Palabras Clave:*

Momento Dinámico Intencionado  
Burnout académico  
Bienestar estudiantil  
Innovación pedagógica

---

#### *Keywords:*

Intentional Dynamic Moment  
Academic burnout  
Student well-being  
Pedagogical innovation

---

### RESUMEN

El presente reporte de investigación propone la integración del Momento Dinámico Intencionado (MID) como estrategia pedagógica para prevenir el burnout académico en estudiantes de la Escuela de Música del Estado de Hidalgo (EMEH). Un diagnóstico inicial mediante el Maslach Burnout Inventory (MBI) mostró que el 90.9 % de una muestra de 22 estudiantes presenta niveles críticos de agotamiento emocional y despersonalización. Ante este escenario, se plantea el diseño de pausas activas y ejercicios de relajación adaptados al contexto artístico y técnico. Este documento expone el marco teórico, análisis diagnóstico, propuesta metodológica detallada y reflexiones sobre la viabilidad del MID, con el objetivo de implementarlo en el futuro y evaluar su impacto en la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes.

---

### ABSTRACT

This research report proposes the Intentional Dynamic Moment (MID) as a pedagogical strategy to prevent academic burnout among students at the Escuela de Música del Estado de Hidalgo (EMEH). An initial diagnosis using the Maslach Burnout Inventory (MBI) revealed that 90.9% of a sample of 22 students exhibit critical levels of emotional exhaustion and depersonalization. In response, a design of active breaks and relaxation exercises tailored to artistic and technical contexts is proposed. This document presents the theoretical framework, diagnostic analysis, a detailed methodological proposal, and reflections on the feasibility of the MID, aiming for future implementation and assessment of its impact on students' mental health and academic performance.

---

## INTRODUCCIÓN

El ámbito educativo contemporáneo enfrenta desafíos crecientes relacionados con la salud mental de sus estudiantes, siendo el burnout académico un fenómeno de particular preocupación por su impacto negativo en el rendimiento, la motivación y el bienestar general. Este síndrome, definido por Maslach y Jackson (1986) como un estado caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, ha adquirido una relevancia crítica, especialmente en el contexto de la educación superior. En México, la situación no es ajena a esta tendencia global, con reportes recientes que indican una prevalencia de burnout superior al 50% entre estudiantes universitarios, manifestándose a través de fatiga crónica, ansiedad, desmotivación e incluso, en casos severos, abandono escolar.

Particularmente, las disciplinas que exigen un alto compromiso de tiempo, energía y precisión técnica, como la Música y la Ingeniería en Audio, incrementan la vulnerabilidad de sus estudiantes al estrés crónico. La formación en estas áreas demanda extensas horas de práctica instrumental, composición, ensayos y una

participación activa en escenarios reales, lo que puede conducir a una sobrecarga mental y física. Este escenario de alta exigencia, si bien fomenta la excelencia académica y artística, también expone a los alumnos a niveles significativos de tensión y sobrecarga mental. La Escuela de Música del Estado de Hidalgo (EMEH), con programas académicos intensivos como la Licenciatura en Música (que consta de 92 asignaturas) y la Ingeniería en Audio (caracterizada por extensas cargas técnicas y prácticas), se enmarca precisamente en este contexto de riesgo.

Ante la necesidad de abordar esta problemática de manera proactiva, el presente reporte de investigación propone la integración del Momento Dinámico Intencionado (MID) como una estrategia pedagógica innovadora orientada a la prevención del burnout académico en los estudiantes de la EMEH. La propuesta se alinea con las directrices de la Nueva Escuela Mexicana, que subraya la urgencia de incorporar estrategias integrales que fusionen aspectos cognitivos, emocionales y físicos dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje. En este marco, las pausas activas han probado ser herramientas eficaces para reducir el estrés, potenciar la concentración y contrarrestar el agotamiento, gracias a su capacidad para estimular la circulación, mitigar la tensión muscular y facilitar desconexiones mentales que son cruciales para sostener la creatividad y la atención.

El punto de partida para esta propuesta fue un diagnóstico preliminar llevado a cabo en la EMEH mediante la aplicación del Maslach Burnout Inventory (MBI). Los resultados de esta evaluación, realizada en una muestra de 22 estudiantes de segundo cuatrimestre, evidenciaron un riesgo considerable y una alta prevalencia de los indicadores clave del síndrome. El diagnóstico reveló que un alarmante 90.9% de la muestra total presenta niveles críticos en al menos una de las dimensiones del burnout. Desglosando los hallazgos, el 59.1% de los estudiantes (13 alumnos) reportó un agotamiento emocional alto, el 9.1% (2 alumnos) manifestó despersonalización crítica, y un 50% (11 alumnos) experimentó baja realización personal. Adicionalmente, un análisis FODA identificó como amenazas la fatiga constante, el sedentarismo y la falta de pausas durante las jornadas académicas. Los estudiantes también reportaron sintomatología física específica, como dolores musculares y tensión en hombros y cuello, junto con dificultades para mantener la concentración en clases prolongadas. Estos datos confirmaron la urgente necesidad de una intervención dirigida a mitigar el deterioro que el burnout puede causar en el rendimiento académico, la creatividad y la pasión por sus respectivas disciplinas.

Frente a este panorama, el Momento Dinámico Intencionado (MID) se concibe como una intervención pedagógica proactiva. La propuesta metodológica del MID se basa en la integración sistemática de pausas activas de 5 a 10 minutos en las sesiones académicas, tanto teóricas como prácticas. Sus objetivos específicos buscan disminuir el agotamiento emocional a través de ejercicios físicos breves, fomentar la desconexión mental para prevenir la saturación cognitiva, promover la relajación muscular adaptada a las necesidades específicas de músicos e ingenieros de audio, e incrementar la percepción de bienestar y disfrute en el proceso educativo.

La implementación del MID se estructura en cuatro fases interconectadas:

1. Capacitación docente: Se enfoca en formar a los profesores en el diseño y la conducción de pausas activas contextualizadas, abordando la fisiología del estrés, técnicas de relajación y la integración orgánica del MID en el flujo pedagógico.
2. Elaboración de un catálogo institucional: Creación de un banco de recursos digital con actividades específicas adaptadas a las asignaturas de Música (como estiramientos para manos y muñecas) e Ingeniería en Audio (como ejercicios visuales y respiratorios para contrarrestar la fatiga por pantallas).
3. Integración del MID en horarios académicos: Establecimiento de un protocolo para realizar pausas de 5 a 10 minutos, idealmente dos veces por sesión, en materias troncales de alta demanda como Armonía o Acústica.
4. Evaluación de impacto: Medición de la efectividad mediante la reapiación del MBI y la realización de entrevistas semiestructuradas a estudiantes y docentes para recopilar evidencia cuantitativa y cualitativa sobre la mejora en el bienestar y el rendimiento académico.

El MID se distingue de otras estrategias por su adaptación específica al contexto artístico y técnico, ofreciendo ejemplos de actividades como estiramientos para instrumentistas, juegos rítmicos, respiración diafragmática guiada y dinámicas de *mindfulness* musical. Este diseño metodológico busca transformar el MID en un componente estructural del proceso educativo, fomentando una cultura institucional centrada en el cuidado y el bienestar.

Este documento tiene como propósito exponer el marco teórico que sustenta la propuesta, detallar el análisis diagnóstico que justifica su urgencia, presentar la propuesta metodológica detallada para su implementación y ofrecer una discusión sobre su viabilidad y potencial impacto. En última instancia, aunque la efectividad del MID requiere ser demostrada a través de futuros estudios empíricos y pilotos con seguimiento

longitudinal, su sólida fundamentación teórica y diseño metodológico lo perfilan como una respuesta pertinente y sólida para integrar el cuidado físico, emocional y cognitivo en la dinámica educativa de los estudiantes de Música e Ingeniería en Audio.

## MATERIALES Y MÉTODOS

El fenómeno del burnout académico ha adquirido relevancia creciente en el ámbito educativo por su impacto negativo en el rendimiento y la salud mental de los estudiantes. Maslach y Jackson (1986) lo definen como un síndrome caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal. En México, estudios recientes reportan una prevalencia de más del 50 % de burnout entre universitarios (Guzmán et al., 2020), manifestándose en fatiga crónica, ansiedad, desmotivación y, en casos extremos, abandono escolar.

La música y la ingeniería en audio son disciplinas que demandan no solo habilidades técnicas y artísticas, sino un compromiso de tiempo y energía extraordinarios. Los estudiantes de estas áreas enfrentan extensas horas de práctica instrumental, composición, ensayos y participación en escenarios reales, lo que incrementa su vulnerabilidad al estrés crónico (SEP, 2023). Charris (2021) destaca que la falta de pausas activas es un factor de riesgo importante para el desarrollo de fatiga cognitiva y emocional, pues interrumpe el flujo de aprendizaje y contribuye a la saturación mental.

La Nueva Escuela Mexicana (SEP, 2023) enfatiza la necesidad de estrategias integrales que combinen aspectos cognitivos, emocionales y físicos en el proceso educativo. Entre ellas, las pausas activas han demostrado reducir el estrés, mejorar la concentración y prevenir el agotamiento, pues estimulan la circulación, disminuyen la tensión muscular y permiten desconexiones mentales que favorecen la creatividad y la atención sostenida.

### Diagnóstico preliminar

La Escuela de Música del Estado de Hidalgo (EMEH) ofrece programas académicos de alta exigencia, como la Licenciatura en Música, compuesta por 92 asignaturas, y la Ingeniería en Audio, caracterizada por cargas técnicas y prácticas extensas. Este entorno intensivo, si bien favorece la excelencia académica y artística, también expone a los estudiantes a niveles significativos de estrés y sobrecarga mental.

Para dimensionar la magnitud del problema, se aplicó el Maslach Burnout Inventory (MBI) a una muestra de 22 estudiantes del segundo cuatrimestre, arrojando los siguientes resultados:

- **Agotamiento emocional alto** en el 59.1 % (13 estudiantes).
- **Despersonalización crítica** en el 9.1 % (2 estudiantes).
- **Baja realización personal** en el 50 % (11 estudiantes).

Además, se realizó un análisis FODA que identificó como amenazas la fatiga constante, el sedentarismo, y la falta de pausas durante las jornadas académicas. Los estudiantes reportaron dolores musculares, tensión en hombros y cuello, y dificultades para mantener la concentración en sesiones prolongadas.

Estos datos evidencian un riesgo considerable de burnout, el cual puede deteriorar no solo el rendimiento académico, sino la creatividad y la pasión por la música y la tecnología, elementos esenciales en estas disciplinas.

### Propuesta metodológica

El Momento Dinámico Intencionado (MID) se plantea como una intervención pedagógica proactiva, cuyo objetivo es prevenir el desarrollo del burnout antes de que se convierta en un síndrome incapacitante. Su propuesta metodológica se basa en pausas activas de 5 a 10 minutos, integradas de manera sistemática en las sesiones académicas, tanto teóricas como prácticas.

### Objetivos específicos del MID:

- Disminuir niveles de agotamiento emocional mediante ejercicios físicos breves.
- Promover la desconexión mental para evitar la saturación cognitiva.
- Favorecer la relajación muscular específica de músicos e ingenieros de audio.
- Incrementar la percepción de bienestar y disfrute del proceso educativo. Las pausas activas, como las que propone el MID, han demostrado ser efectivas para reducir el estrés, mejorar la concentración y prevenir el agotamiento, al estimular la circulación, disminuir la tensión muscular y permitir desconexiones mentales que favorecen la creatividad y la atención sostenida (Secretaría de Educación Pública, 2023).

#### Ejemplos de actividades MID:

- **Estiramientos para instrumentistas:** Ejercicios suaves para muñecas, dedos y hombros, diseñados para prevenir lesiones por sobreuso.
- **Juegos rítmicos:** Actividades breves como “Calles y Avenidas” o ejercicios de palmas para reconectar cuerpo y ritmo, estimulando simultáneamente aspectos físicos y musicales.
- **Respiración diafragmática guiada:** Ejercicios de respiración profunda para reducir la tensión emocional.
- **Dinámicas de mindfulness musical:** Escuchar fragmentos breves de música relajante y observar sensaciones corporales, promoviendo la atención plena.

#### Diseño de implementación:

- **Fase 1: Capacitación docente en diseño y conducción de pausas activas contextualizadas.** Esta fase incluirá talleres intensivos para los profesores, enfocados en la fisiología del estrés y el *burnout*, así como en técnicas de relajación y ejercicios físicos adaptados. Se hará énfasis en cómo incorporar el MID sin interrumpir el flujo pedagógico y en el reconocimiento de señales de fatiga en los estudiantes. La capacitación también abordará la importancia de la música y la ingeniería en audio para la salud mental, explorando cómo las pausas activas pueden integrarse de manera orgánica en la práctica instrumental, los ensayos y las clases teóricas de alta demanda.
- **Fase 2: Elaboración de un catálogo institucional de actividades MID, adaptadas a cada asignatura.** Se propone el uso de un banco de recursos con actividades específicas para las asignaturas de la Licenciatura en Música (que consta de 92 asignaturas) y la Ingeniería en Audio, caracterizada por cargas técnicas y prácticas extensas. Por ejemplo, para las clases de instrumento, se diseñarán estiramientos específicos para manos, muñecas, hombros y cuello, zonas de alta tensión para músicos. Para asignaturas teóricas o de software en Ingeniería en Audio, se crearán pausas que incluyan ejercicios visuales, respiración diafragmática y movimientos para contrarrestar el sedentarismo y la fatiga ocular y mental derivada del uso prolongado de pantallas y equipos. Este catálogo será accesible digitalmente para todos los docentes.
- **Fase 3: Integración del MID en horarios académicos, dos veces por sesión.** La implementación inicial del MID se focalizará en materias con mayor contenido temático o duración en horas, donde la carga mental y el sedentarismo son más pronunciados. Esto incluye asignaturas troncales como Armonía, Contrapunto, Orquestación, Composición, Acústica y Diseño de Sonido. Se establecerá un protocolo para la realización de pausas de 5 a 10 minutos en puntos estratégicos de la sesión (por ejemplo, a la mitad de una clase de dos horas o después de un bloque de práctica intensa), previamente acordados con los docentes y adaptados a la dinámica de cada materia. La flexibilidad será clave para permitir que los profesores ajusten el MID según la necesidad de sus estudiantes y el ritmo de aprendizaje.
- **Fase 4: Evaluación de impacto, mediante reaplicación del MBI y entrevistas semiestructuradas.** Para medir la efectividad del MID, se replicará el Maslach Burnout Inventory (MBI) en la muestra de estudiantes participantes y, si es posible, en una muestra más amplia, tras un periodo de implementación. Adicionalmente, se realizarán entrevistas semiestructuradas a estudiantes y docentes. Estas entrevistas explorarán la percepción de bienestar, la mejora en la concentración, la disminución de dolores físicos reportados, el disfrute del proceso educativo, y la facilidad de integración del MID en las dinámicas académicas, buscando tanto datos cuantitativos como cualitativos sobre su impacto en la salud mental y el rendimiento académico.

Este diseño pretende que el MID no sea un agregado esporádico, sino un componente estructural del proceso educativo, creando una cultura institucional de cuidado y bienestar.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El MID representa una respuesta innovadora y necesaria frente a la elevada prevalencia de burnout en contextos artísticos, su propuesta se sostiene en la evidencia que demuestra los beneficios de las pausas activas, tanto en el plano físico como en el cognitivo (Charris, 2021; SEP, 2023). La particularidad del MID radica en su adaptación específica al ámbito de la música y la tecnología, algo que lo distingue de otras estrategias genéricas.

Entre sus principales fortalezas se encuentra su potencial para disminuir la tensión muscular asociada con la práctica instrumental prolongada, así como para revitalizar el enfoque cognitivo y creativo de los estudiantes. Además, actividades lúdicas como los juegos rítmicos podrían contribuir a fortalecer el sentido de comunidad y disfrute dentro del aula.

Sin embargo, la propuesta también pone de frente algunos obstáculos, su implementación requiere sensibilización y formación docente, pues muchos profesores podrían percibir las pausas activas como distracciones o pérdidas de tiempo. Asimismo, será necesario establecer criterios claros para evaluar su efectividad y documentar sus resultados en contextos reales.

Por ello, es indispensable que la implementación futura del MID incluya un protocolo de seguimiento que recoja evidencia empírica de su impacto, tanto en indicadores de salud mental como en el rendimiento académico de los estudiantes.

La evidencia obtenida en el diagnóstico preliminar confirma la urgente necesidad de intervenir para prevenir el burnout académico en la EMEH. El Momento Dinámico Intencionado se perfila como una propuesta sólida y pertinente, capaz de integrar el cuidado físico, emocional y cognitivo en la dinámica educativa de estudiantes de Música e Ingeniería en Audio.

Aunque su efectividad aún debe ser demostrada mediante estudios empíricos, su fundamentación teórica y diseño metodológico ofrecen una base sólida para su futura aplicación. La implementación del MID no sólo tendría implicaciones positivas en la salud mental de los estudiantes, sino que podría traducirse en una experiencia educativa más humana, creativa y sostenible.

Se recomienda dar continuidad al proyecto mediante estudios piloto, con seguimiento longitudinal y muestras más amplias, para consolidar el MID como una estrategia pedagógica institucional que favorezca el bienestar y el éxito académico, reconociendo que la salud mental es fundamental en el proceso de aprendizaje (Vargas et al., 2022).

## **CONCLUSIÓN**

Esta investigación se centró en diseñar el Momento Dinámico Intencionado (MID) como una estrategia pedagógica para prevenir el *burnout* en estudiantes de Música e Ingeniería en Audio. El diagnóstico preliminar arrojó una advertencia clara: gran parte de los alumnos evaluados ya presenta un agotamiento emocional crítico y rasgos de despersonalización. Estos datos confirman la alta vulnerabilidad de los estudiantes frente a las intensas exigencias físicas, cognitivas y de tiempo que demandan sus carreras.

El valor principal de esta propuesta radica en que va más allá de las pausas activas genéricas. El MID integra dinámicas de movilidad, respiración y atención plena diseñadas exclusivamente para los retos ergonómicos y psicológicos de músicos y profesionales del audio.

Integrar estos espacios breves en la rutina curricular no solo ayuda a prevenir lesiones y mitigar la fatiga acumulada, sino que recupera la atención del alumno e impulsa su creatividad y rendimiento. En definitiva, adoptar el MID fomenta una cultura institucional de cuidado ; demostrando que es posible alcanzar la excelencia técnica y artística sin sacrificar el bienestar integral del estudiantado.

## **REFERENCIAS**

- Alemán, M. Y Daniela., Vanessa, R. P., & Lucía, V. Z. A. (2020). Las Pausas Activas como una estrategia lúdica pedagógica para el mejoramiento de la dinámica de aula en la escuela primaria.
- Banda Guzmán, Judith, Robles Francia, Víctor Hugo, & Lussier, Robert. (2021). Validación del Maslach Burnout Inventory en estudiantes universitarios de El Bajío mexicano.
- Castro Afanador, A. P., & Osorio Rivera, R. S. (2017). Implementación de pausas activas físicas y mentales como estrategia lúdica, para trabajar la atención en los estudiantes de grado segundo del Colegio Taller Psicopedagógico de los Andes.
- Javier-Rivera, Leidy Sofía, Barceló-Rodríguez, Valeria, Canté-Cuevas, Xóchitl Candelaria, Kent-Sulú, Martha Patricia, & Vásquez-Gutiérrez, Mauricia Guadalupe. (2024). Beneficio de la aplicación de las pausas activas para la disminución de estrés académico en estudiantes de Fisioterapia.
- Lovón Cueva, C. (2021). Uso de pausas activas en la modalidad de enseñanza virtual para promover el bienestar emocional en jóvenes universitarios durante el periodo de pandemia.
- Zambrano, R. M. G., Moreira, G. G. L., Baculima, S. B. U., & Romero, M. E. V. (2022). Síndrome de Burnout en docentes universitarios en el contexto de la pandemia COVID-19