Burnout académico en estudiantes de psicología

David Torres

Luis Roberto Bonilla

Universidad de Iberoamérica

Resumen

El presente estudio busca evaluar la relación entre el grado de avance en la carrera y la sintomatología relacionada al burnout, así como los factores internos y externos se relacionan con la aparición de burnout académico en estudiantes de psicología. Para esto se contó con la participación de 105 estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad de Iberoamérica con edades entre los 17 y 54 años ($M=23.43$, $DE=6.17$). Se utilizaron medidas de burnout académico, motivación intrínseca, auto-concepto, apoyo social percibido, actividades recreativas y algunas variables sociodemográficas. Los resultados muestran diferencias no significativas en los niveles de burnout entre estudiantes de los niveles principiante y avanzado en la carrera. Además se encontraron relaciones negativas entre los niveles de burnout y aspectos del auto-concepto, motivación intrínseca y apoyo social percibido, los principales predictores del burnout académico son la importancia asignada a la carrera y el disfrute al estudiar la misma. Las implicaciones son discutidas.

Palabras clave: Burnout académico, estudiantes universitarios, auto-concepto

Introducción

A lo largo de investigaciones se ha abordado el tema del burnout en estudiantes de diferentes carreras, en especial aquellas que requieren tener un contacto con otros que requieren de un servicio, por ejemplo, la psicología y la medicina, siendo un síndrome caracterizado por tres factores esencialmente, agotamiento emocional, despersonalización y reducción del logro personal (Noushad, 2008).

El sexo supone poseer un papel importante en la percepción del apoyo social y el desarrollo de burnout en estudiantes universitarios, mostrando los hombres mayor frecuencia de características relacionadas con la despersonalización. Esto partiendo de un menor grado de sentimiento de apoyo o redes sociales satisfactorias, contrario a las mujeres que muestran menor nivel de burnout y despersonalización, así como un mayor grado de conexión y apoyo emocional, en comparación a los hombres (Weckwerth & Lynn, 2006). Otras investigaciones exponen que algunos tipos de personalidad, como la tipo D, caracterizada por la inhibición social, y los sentimientos negativos y reprimidos son predictores a presentar las sintomatología propia del burnout (Borlokes, Nicholls & Polman, 2010).

Lo anterior expone que el apoyo social, y la satisfacción percibida del mismo juegan un papel determinante en el desarrollo de síntomas de burnout, colocando a quien carezca de estas como más propenso a padecer estrés emocional. Otros autores exponen que los ambientes de desarrollo o los eventos traumáticos en la vida de la persona no son determinantes para predecir sintomatología en términos del burnout, más el ambiente de

aprendizaje, el centro de estudio o de entrenamiento, posee características que pueden favorecer a la no aparición de sintomatología relacionada (Dyrbye et al, 2009).

Los sentimientos de fracaso, autoestima bajo y abandono por las labores son síntomas que aparecen en una persona afectada por burnout, en el área de la salud, es posible encontrar dichas características cuando se trata de personas que sirven a pacientes deprimidos, enfermedades terminales, turnos nocturnos o sobrecarga de trabajo sin las herramientas emocionales necesarias; ideación suicida y depresión también son posibles efectos de un estudiante doliente del síndrome de burnout (Álvarez, Cañellas, Díaz, Pérez, 2008; Dyrbye et al 2008).

Caballero y Palacio (2010), expresan los factores asociados con el burnout en tres vertientes: variables de contexto académico, contexto ambiental y/o social y variables interpersonales. Lo anterior refiere que aquellos valores que están implícitos en el área académica (feedback por parte de los profesores (as), cantidad y carga en los cursos, relación profesor (a)-alumno (a), asociaciones estudiantiles y servicios básicos que faciliten la labor estudiantil) y en el área social (actividades de carácter recreativo, competitividad, apoyo familiar, ausencia de mercado laboral y falta de recurso económico) serán también disparadores, junto con las características propias de la persona, para disparar sintomatología relacionada al burnout.

Los autores resaltan también características como; disminución en la motivación para aprender; incapacidad, o disminución, para trabajar bajo estrés, experiencias negativas sobre

el aprendizaje debido a altas expectativas o sentido de logro perdido, desinterés por horarios o cumplimiento de trabajo (Yun-Chen & Shu Hui, 2010). Otros exponen los síntomas en áreas de afección, siendo sintomatología emocional, sintomatología cognitiva, sintomatología conductual, síntomas sociales, y síntomas en la salud física (Caballero y Palacio, 2010).

Lo anterior deja entre visto el parecido que existe a nivel conceptual y sintomatológico entre el burnout y los trastornos de ansiedad y depresión, dejando un solapamiento teórico entre ellos, por lo que algunos autores (Morian y Herruzco citados en Caballero y Palacio, 2010) exponen al síndrome de burnout no como una entidad diagnóstica, si no como asociado a otra gran gama de trastornos sea por ansiedad o depresión.

El grado de exigencia de una carrera universitaria es un factor determinante para conocer en qué medida puede sufrir un (a) estudiante efectos de agotamiento a nivel físico y psicológico, al cual se le suma el contacto continuo con personas en profesiones relacionadas con la salud o atención de las mismas. Así como un mayor nivel de motivación intrínseca está relacionada con menores niveles de burnout, un menor grado de motivación y presiones externas son inversamente proporcionales al nivel de sintomatología (Pisarik, 2009, Lingard et al, 2007). Otros autores hacen referencia al trabajo, el estudio y factores económicos como directamente y estrechamente relacionados al burnout, siendo determinantes para la aparición (Lingard et al, 2007).

Badran, Al-Ali, Duaibis y Amin (2010) realizan una investigación con estudiantes de bachillerato en la carrera de odontología en dos universidades en Jordania, en la que

encuentran altos grados de agotamiento emocional y despersonalización en estudiantes de cuarto y quinto año de la carrera, siendo esta segunda característica contraproducente en labores que prestan un servicio a las personas, ya que el profesional llega a percibir a los demás como un objeto impersonal.

Continuando con la línea en carreras de atención a la salud, Balgakote et al (1998) exponen que los estudiantes muestran mayores niveles de estrés en los primeros años, esto basado en el estudio longitudinal realizado en estudiantes de medicina que realizaban su entrenamiento clínico, donde las mediciones (realizadas en el primer, cuarto y quinto año) revelan un mayor grado de estrés emocional en el comienzo de la investigación.

Lo anterior supone una menor habilidad para el manejo de presión en las primeras etapas de la carrera, si esto persiste es debido a una incapacidad para adaptarse al medio y a la tensión, sugiriendo un deficiente perfil del estudiante (Balgakote et al, 1998). Del mismo modo, estudiantes con alto grado de resiliencia acompañado de un ambiente de aprendizaje óptimo, son menos propensos a altos grados de estrés y percepciones negativas sobre el estudio y sobre sí mismo (Drybye et al, 2010), así como también flexibilidad, estrategias de afrontamiento y un locus de control interno, son factores protectores antes las tres dimensiones del burnout (Gan & Shang, 2007).

Partiendo de la revisión anteriormente expuesta, este estudio plantea las siguientes preguntas a responder:

- ¿En qué grado el avance en la carrera predicen el grado de sintomatología relacionada al burnout?
- ¿Qué factores internos están más relacionados con la aparición de burnout?
- ¿Cuáles variables sociales predicen el desarrollo de síntomas de agotamiento emocional?

Para responder estas preguntas se plantean las siguientes hipótesis:

- El avance en la carrera está relacionado con el nivel de los síntomas de burnout.
- Existe una relación entre los niveles de burnout académico y las actividades recreativas, auto-concepto, apoyo social percibido y motivación intrínseca.

Método

En el presente estudio buscó compararse el nivel de burnout académico de estudiantes de la carrera de psicología de nivel básico y de nivel avanzado y los factores psicosociales que predicen el mismo.

Participantes

En este estudio participaron 105 (90 mujeres) estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad de Iberoamérica con edades entre los 17 y 54 años ($M= 23.43$, $DE=6.17$), divididos entre estudiantes principiantes o de los primeros dos años de carrera (59

estudiantes) y estudiantes avanzados o los que cursan tercer y cuarto año de carrera (46 estudiantes). Tomando en cuenta estos datos y los análisis realizados se obtuvo un poder estadístico de .98, con un tamaño del efecto de .20.

Instrumentos y variables

Para medir el burnout académico se utilizó la Escala unidimensional del burnout estudiantil (EUBE, Barraza, 2011), la cual es un instrumento tipo Likert que consta de 15 ítems determinados por cuatro puntajes (nunca, algunas veces, casi siempre y siempre) y posee una alta consistencia interna ($\alpha = .88$). Entre algunos de los ítems que forman la escala se encuentran: *“Tener que asistir diariamente a clases me cansa”*, *“No me interesa asistir a clases”*.

Por otro lado, para medir el auto-concepto, se utilizaron algunas de las subescalas, cada una compuesta por 6 ítems, del Perfil de auto-percepción de Harter (Van-der-Bergh & Marcoen, 1999), el cual fue adaptado como un instrumento tipo Likert con puntuaciones que van de 1 a 7 donde a mayor puntaje mayor acuerdo con el enunciado. Para efectos del estudio se escogieron la subescala de Competencia académica ($\alpha = .80$), con ítems como *“Soy un buen (a) estudiante”* y *“Hago los trabajos rápido”*; la subescala de aceptación social ($\alpha = .88$), con ítems como *“me es fácil hacer amigos”* y *“soy popular”*; la subescala de Competencia atlética, de ($\alpha = .93$), con ítems como *“Me va bien en los deportes”* y *Aprendo fácilmente un nuevo deporte*; la subescala de Apariencia física ($\alpha = .91$), con ítems como *“Soy feliz con*

la forma en que me veo” y “Soy atractivo (a)”; y la de conducta ($r = .80$), con ítems como “Actúo como se supone que debería” y No hago cosas que no debería”.

Para medir el apoyo social percibido se utilizó la Escala de Apoyo Social de Cresswell y Eklund (2004, citados por Pedrosa, García-Cueto, Suárez-Álvarez y Pérez-Sánchez, 2012), la cual es una escala Likert de 5 ítems y presenta una muy buena confiabilidad ($r = .89$), un ejemplo de ítem es “estoy satisfecho con el apoyo de mi gente cuando consigo buenos resultados”. Esta escala es dirigida a deportistas pero fue adaptada para estudiantes.

Por otro lado, se utilizó el Inventario de Motivación Intrínseca (Deci, Eghari, Patrick y Leone, 1994), la cual consta de 45 ítems y se divide en 7 subescalas: interés/disfrute ($r = .82$), que consta de 7 ítems, un ejemplo de los mismos es: “disfruto mucho de esta carrera”; competencia percibida ($r = .81$), que consta de 6 ítems, un ejemplo de ellos es “pienso que soy muy bueno en esta carrera”; importancia/esfuerzo ($r = .75$), que consta de 5 ítems, un ejemplo de los mismos es “pongo mucho esfuerzo en esta carrera”; presión/tensión ($r = .37$), que consta de 5 ítems y como ejemplo de ítem se tiene “me siento presionado al estudiar esto”; escogencia percibida ($r = .68$), con 7 ítems y de ejemplo se tiene “estudio esta carrera porque quiero”; valor/utilidad ($r = .90$), que consta de 7 ítems con ítems como “pienso que esta carrera puede ser de utilidad para mí” y filiación ($r = .80$), que consta de 8 ítems, con ítems como “me siento cercano a mis compañeros”. Debido a los bajos índices de consistencia interna de las subescalas de presión/tensión y escogencia percibida ambas escalas no fueron utilizadas en los análisis del estudio.

Además, para este estudio se creó, a través de grupo focales, un índice de actividades recreativas en el cuál se midieron diferentes actividades sociales que se puedan llevar acabo a manera de recreación entre estudiantes universitarios como medio de relajación o de esparcimiento (deportes, actividades culturales, lectura, etc.).

Por último, se preguntaron datos como edad, sexo, estado civil, estado laboral y otras variables para medir la condición socioeconómica.

Procedimiento

Como primer paso se realizó la adaptación y creación de escalas, además de la validación de las mismas a través de entrevistas cognitivas. Luego se procedió a la recolección de datos definitiva con cuestionarios de papel y lápiz y su llenado será de forma voluntaria.

Resultados

Con el fin de responder a los objetivos planteados en estudio, en primera instancia se realiza un proceso de prueba T para determinar la existencia de diferencias significativas entre los dos niveles en estudio. Posteriormente se realizaron análisis de correlación para determinar la relación entre el Burnout Académico y los demás factores, acto seguido se

realizaron análisis de regresión múltiple para identificar los predictores del Burnout Académico.

El análisis de prueba T no mostró diferencias significativas en los niveles de Burnout Académico entre los dos niveles de estudios ($T_{103} = -1.282$, $p = .203$), mostrando homogeneidad en los puntajes de ambos niveles académicos principiante ($M = 39.5$, $DE = 14.4$.) y avanzado ($M = 43.43$, $DE = 16.4$).

En cuanto al análisis de correlación, los resultados mostraron que la variable Burnout Académico se relaciona negativamente con Competencia Académica ($r = -.281$, $p = .004$), Aceptación Social ($r = -.193$, $p = .049$), Disfrute ($r = -.361$, $p = .000$), Competencia Percibida ($r = -.244$, $p = .012$), Importancia/Esfuerzo ($r = -.345$, $p = .000$), Filiación ($r = -.292$, $p = .003$), Apoyo Social Percibido ($r = -.307$, $p = .001$) (Tabla 1).

Por último, se realizó un análisis de regresión jerárquica con el método Stepwise, con el fin de identificar los predictores para la variable Burnout académico. El modelo explica un 17% de la varianza, $F(2,104) = 10.46$, $p < .001$. El Burnout Académico es principalmente predicha por la variable Disfrute ($\beta = -.256$, $p = .014$) e Importante/Esfuerzo ($\beta = -.226$, $p = .029$). Lo anterior indica que las personas que perciban un mayor disfrute cursando la carrera de Psicología y las cuales le den mayor importancia e inviertan más esfuerzo, son propensas a presentar niveles más bajos de Burnout Académico (Tabla 2).

Tabla 1. Medias, desviaciones típicas y correlaciones de las variables en estudio.

		M	DE	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.Burnout académico	.88	41.2	15.3	-.28**	-.19*	-.36**	-.24*	-.34**	-.29**	-.31**	.12	-.02	-.06
2.Competencia académica (AC)	.79	34.2	4.5	-	.39**	.28**	.52**	.37**	.12	.21*	.04	.03	.11
3.Aceptación social (AC)	.87	31.6	6.9		-	.38**	.39**	.16	.45**	.42**	-.02	-.12	-.11
4.Disfrute (MI)	.81	43	6.0			-	.56**	.47**	.31**	.43**	-.14	-.13	.14
5.Competencia percibida (MI)	.81	35.6	5.0				-	.48**	.32**	.39**	.09	-.04	.09
6.Importancia/Esfuerzo (MI)	.74	28.9	5.3					-	.22*	.34**	-.04	-.00	.16
7.Filiación (MI)	.79	38.3	8.9						-	.37**	-.10	-.19	.05
8.Apoyo social percibido	.88	28.6	6.5							-	-.01	.01	.06
9.Nivel de carrera	-										-	.27**	.20*
10.Edad	-											-	-.11
11.Sexo	-												-

Nota. Se presentan solo las variables significativas para el estudio. *p .05, **p .001

Tabla 2. Resumen de regresión jerárquica para las variables que pronostican el burnout académico (n=105).

Modelo 1		
R ₂ = .13, F=15.44, gl=1		
	Disfrute**	-.361
Modelo 2		
R ₂ = .17, F=10.46, gl=2		
	Disfrute**	-.256
	Importancia/Esfuerzo**	-.226

**p .001

Discusión

El primer punto a resaltar fue la homogeneidad en los resultados de ambos niveles, comparar ambos grupos entre sí, un nivel académico principiante contra el avanzado no mostró diferencias significativas en los puntajes en burnout. Al ser un estudio transversal, lo que se logra inferir es una estabilidad en los niveles de estrés a lo largo de la carrera, pero es necesario invertir en el estudio de las características personales y evolución individual a lo largo de carrera (Morgan & de Bruin, 2010).

Los resultados arrojaron la existencia de relaciones entre los puntajes de burnout académico y distintas variables relacionadas con el contexto académico, factores facilitadores desde la perspectiva de Caballero, Hederich y Palacios (2009), quienes definen que aquellos aspectos que faciliten el correcto desempeño académico son facilitadores, directamente relacionado con el manejo o prevención del burnout académico.

Incentivos sociales, infraestructura o incluso apoyo económico son planteados como factores que mitigan la presión que conlleva estudiar (Caballero, Hederich y Palacios, 2009), de manera similar, la actual investigación encontró variables que, estando presentes en el y la estudiante, son capaces de minimizar la presión percibida o mejorar el manejo de los niveles de estrés, dichos factores son: disfrute, competencia académica, aceptación social, competencia percibida, importancia/esfuerzo, filiación, apoyo social percibido.

Estos factores anteriormente expuestos son casi en su mayoría de carácter interpersonal, valiéndose de determinada característica de personalidad del estudiante o

cuando menos de la percepción que tiene del ambiente en cuanto al contexto académico se refiere para modular la aparición de síntomas asociados con el burnout.

Algunos autores afirman que tener trabajo estable y apoyo familiar (Dyrbye et al, 2010) son parte de los elementos necesarios para minimizar el daño emocional en un estudiante, dicho argumento tiene validez, más este estudio muestra que varios factores de nivel interpersonal intervienen en cómo se nivelan las percepciones del síndrome. Autores como Kao (2009) también exponen la autoestima, inteligencia emocional y un ambiente creativo como factores para minimizar los síntomas asociados al burnout.

Al igual que resultados de otros autores (Camacho, Juárez y Arias, 2010) los niveles de burnout se ven reducidos ante la buena percepción del ambiente social y las características personales del individuo que faciliten el manejo de estrés académico y existan buenas autoafirmaciones sobre sí mismo, siendo la visión individual de hecho uno de los principales factores que inciden en el grado de aparición del síndrome.

Aun así, los factores más importantes encontrados son de carácter individual, los cuáles son el disfrute y la importancia que se le asigne a la profesión que se estudia, teniéndose así que la motivación intrínseca a la hora de escoger y estudiar una carrera profesional juega un papel vital en el mantenimiento y fortalecimiento mental del y la estudiante, lo cual podría favorecer la creación de políticas pública que colaboren para que desde que los estudiantes se encuentran en el colegio reciban el acompañamiento necesario para que a la hora de escoger su futura profesión lo hagan de acuerdo a motivaciones

personales y no a escogencias basadas en factores extrínsecos. Sin embargo este es un tema que requiere de una investigación más profunda.

Por otro lado no se encontraron relaciones entre variables como nivel socioeconómico y sexo con los niveles de burnout, contrario a lo propuesto por diversos autores que afirman que el sexo es un factor predisponente para desarrollar burnout (Weckwerth, Flynn, 2006; Caballero, Hederich y Palacios, 2009). Dicha discrepancia puede deberse a dos circunstancias. Primer, la cantidad de estudiantes mujeres (85,7%) en el estudio es significativamente mayor al de hombres, creando un muestreo no equivalente en términos de género. Aunado a lo anterior, la carrera de psicología prepara a los estudiantes con herramientas para sobrellevar el estrés, lo cual podría significar una herramienta extra si se comparara con una muestra de distinta carrera, sin embargo. Sin embargo, estas hipótesis no hacen más que plantear nuevas preguntas para futuras investigaciones sobre el tema y proponen una mejor conformación de la muestra, buscando igualar la cantidad de hombres y mujeres que participen en el estudio, lo cual conllevaría incluir otras universidades y carreras para poder comparar las diferencias entre las profesiones que se estudian y los niveles de burnout académico.

Referencias

- Álvarez, Z. C., Cañellas, D. H., Díaz, V. B., Pérez, Y. M. (2008). El Síndrome de Burnout en enfermeros básicos del segundo año de la carrera. *Revista Cubana de Enfermería*. 24, n3-4.
- Arias, F., Camacho, A., Juárez, A. (2010) Síndrome de Burnout y Factores Asociados en Médicos Estudiantes. *Revista Ciencia & Trabajo*. 12 (35): 251-256).
- Badran, D., Al-Ali, H., Duaibis, R., Amin, W (2010) Burnout among clinical dental students at Jordanian universities. *EasternMediterranean Health Journal*. 16 (4): 434 - 436.
- Bagalkote, H., Black, D., Campbell, M., Creed, F., Guthrie, E., Shaw, C. (1998). Psychological stress and burnout in medical students: a five-year prospective longitudinal study. *Journal of the royal society of medicine*.91: 237-243.
- Barraza, A. (2011). Validación psicométrica de la escala unidimensional del burnout estudiantil. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 13 (2), 51-74.
- Caballero, C. Hederich, C., Palacio, J. (2009). El burnout académico: delimitación del síndrome y factores asociados con su aparición. *Revista Latinoamericana de Psicología Volumen*. 42(1). 131-146.
- Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C., & Leone, D. (1994). Facilitating internalization: The self-determination theory perspective. *Journal of Personality*, 62, 119-142.
- Dyrbye, L., Thomas, M., Harper, W., Stanford, F., Power, D., Eacker, A., Szydlo, D., Novotny, P., Sloan, J., Shanafelt, T. (2009). The learning environment and medical student burnout: a multicentre study. *Medical Education* 2009; 43: 274–282.

- Dyrbye, L., Thomas, M., Harper, W., Stanford, F., Power, D., Eacker, A., Durning, S., Moutier, C., Szydlo, D., Novotny, P., Sloan, J., Shanafelt, T. (2008). Burnout and Suicidal Ideation among U.S. Medical Students. *Annals of Internal Medicine*. 149:334-341.
- Dyrbye, L., Thomas, M., Harper, W., Stanford, F., Power, D., Eacker, A., Durning, S., Szydlo, D., Novotny, P., Sloan, J., Shanafelt, T. (2010). Factors associated with resilience to and recovery from burnout: a prospective, multi-institutional study of US medical students. *Medical education*, 44, 1016–1026
- Dyrbye, L., Thomas, M., Huschka, M., Lawson, K., Novotny, P., Sloan, J., Shanafelt, T. (2006). A Multicenter Study of Burnout, Depression, and Quality of Life in Minority and Nonminority US Medical Students. *Mayo Clinic Proceedings*. 81(11):1435-1442.
- Gan, Y., Shang, J. (2007). Coping Flexibility and locus of Control as predictors of burnout among Chinese College students. *Social behavior and personality*, 35 (8), 1087-1098.
- Lingard, H., Yip, B., Rowlinson, R., Kvan, T. (2007) The experience of burnout among future construction professionals: a cross-national study. *Construction Management and Economics*, 25, 345–357
- Kao, Y (2009). Burnout in college students volunteers: A cross-level study. *College Student Journey*, 43(3), 872 - 878.
- Morgan, B., de Bruin, K. (2010). The relationship between the big five personality traits and burnout in South African university students. *South African Journal of Psychology*, 40(2), pp. 182-191.

- Noushad, P. (2008) from teacher burnout to student burnout.
- Pedrosa, I., García-Cueto, E., Suárez-Álvarez, J. y Pérez-Sánchez, B. (2004). Adaptación española de una Escala de Apoyo Social percibido para deportistas. *Psicothema*, 24 (3), 470-476.
- Pérez, R., Rumoroso, A. & Brenes, C. (2009). El uso de tecnologías de la información y la comunicación y la evaluación de sí mismo en adolescentes costarricenses. *Revista Interamericana de Psicología*, 43(3), 610-617.
- Pisarik, C. T. (2009). Motivational orientation and burnout among undergraduate college students. *College Student Journey*. 43(4). 1238 - 1252.
- Polman, R., Borkoles, E., Nicholls, A. (2010). Type D personality, stress, and symptoms of burnout: The influence of avoidance coping and social support. *British journal of Health Psychology*. 15. 681-696.
- Van-der-Bergh, B. R. H., & Marcoen, A. (1999). Harter's Self-Perception Profile for Children: Factor structure, reliability, and convergent validity in a Dutch-speaking Belgian sample of fourth, fifth and sixth graders. *Psychologica Belgica*, 39(1), 29-47.
- Weckwerth, A. C., & Flynn, D. M. (2006). Effect of sex on perceived support and burnout in university students. *College Student Journal*, 40 (2). 237 - 249.
- Yun-Chen, H., Shu Hui, L. (2010). Canonical Correlation Analysis on Life Stress and Learning Burnout of College Students in Taiwan. *International Electronic Journal of Health Education*, 13:145-155.