

Programa de Autoevaluación Académica
Universidad Estatal a Distancia
ISSN 1659-4703
Costa Rica
revistacalidad@uned.ac.cr

¿PUEDE EL BURNOUT AFECTAR AL ESTUDIANTADO UNIVERSITARIO?

CAN BURNOUT AFFECT THE UNIVERSITY'S STUDENTS?

Giselle León León¹
leongiselle@hotmail.com
Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica

VII Edición
Volumen 4, Número 1
Mayo 2013
pp. 130 – 147

Recibido: octubre, 2012
Aprobado: febrero, 2013

¹ Académica de la División de Educología, Universidad Nacional de Costa Rica. Máster en Administración Educativa, Bachiller en la Enseñanza de las Ciencias y Licenciada en Ciencias de la Educación con Énfasis en Didáctica de Ciencias. Estudiante del Doctorado en Educación de la Universidad Autónoma de Durango, México.

Resumen

En este artículo se explica cómo los estudiantes, en su proceso de formación universitaria, pueden ser afectados por el Síndrome de Burnout, el cual se presenta como una manifestación del estrés crónico, producto de las condiciones psicológicas y sociales del proceso de formación, las cuales pueden desencadenar actitudes y sentimientos negativos que afectan su desempeño y la percepción de la carrera. El estudio se llevó a cabo con la colaboración de 20 estudiantes de segundo nivel de una carrera de enseñanza de la Universidad Nacional de Costa Rica. La información fue recopilada mediante la aplicación del test de Maslach, adaptado especialmente para la muestra estudiada y por medio de una serie de preguntas abiertas. Ambos instrumentos permitieron identificar el nivel de Burnout estudiantil y algunos de los factores que influyen en su manifestación, respectivamente. Entre los resultados, es importante notar que los estudiantes se ven afectados por cansancio emocional, relacionado con factores curriculares y sociales, generados por el estrés (sobrecarga académica, acceso a la tecnología, mediación docente en el aula, doble rol).

Palabras claves: Síndrome de Burnout, estudiantes, formación universitaria, factores.

Abstract

This article explains how students in their university training process can be affected by the burnout syndrome, which is presented as a manifestation of chronic stress, resulting from psychological and social conditions of the training process, which can trigger negative attitudes and feelings affect their performance and perception of race. The study was carried out with the collaboration of 20 students from second level of a teaching career at the National University of Costa Rica. The information was collected by applying the test of Maslach, adapted especially for the study sample and through a series of open questions. Both tools helped identify the level of student burnout and some of the factors that influence their expression, respectively. Among the results, it is important to note that students are affected by emotional exhaustion, related to curricular and social factors, generated by stress (academic overload, access to technology in the classroom teaching mediation, double role).

Keywords: The Burnout Syndrome, students, university training, factors.

Introducción

El siglo XXI se está identificando por los constantes cambios sociales, políticos, económicos, tecnológicos, educativos y laborales que se están produciendo en el mundo (Peters, 2000).

De acuerdo con Palomares (2004), las características del siglo XXI son: la globalización como concepto emergente, la imposición de modelos de vida y pensamiento transmitidos por los medios masivos de comunicación, el debilitamiento de la autoridad de los padres y docentes, el importante papel de la información como fuente de riqueza y poder, el tremendo incremento en el avance tecnológico, el aumento del individualismo, la obsesión por la eficacia y el paso de una sociedad tecnológica a una sociedad del conocimiento.

Los elementos antes mencionados se ven plasmados en los procesos educativos, los cuales pretenden formar personas que estén capacitadas para seleccionar, actualizar y utilizar el conocimiento en un contexto específico, que sean hábiles para aprender en diferentes ámbitos, modalidades y a lo largo de toda la vida, y que puedan entender el potencial de lo que van aprendiendo para que sean capaces de adaptar el conocimiento a situaciones nuevas (Bricall & Brunner, 2000). Esta formación continua, se refleja en el proceso educativo para la vida, formal y no formal.

Tal como se indicó ante durante toda su existencia, el ser humano permanece en contacto con diferentes sistemas organizacionales, los que pueden causar estrés. El cual, si no se sabe manejar, puede generar estrés crónico, denominado Burnout. El Síndrome Burnout cuya traducción al castellano viene a ser, textualmente, "síndrome del quemado" o "síndrome de fatiga crónica". Surge a mediados del siglo pasado, producto de la observación de un fenómeno que se venía presentando en grupos de personas, y que se manifestaba como un estado de fatiga o de frustración producto de la dedicación a una causa; de la cual no se obtenían los resultados esperados, lo que afectaba, de manera directa, a la persona y le generaba sensaciones de no poder dar más de sí mismo, ni física, ni psíquicamente; esto se manifestaba mediante una actitud negativa, de crítica, de desvalorización, de pérdida del interés de la importancia del valor del estudio y con dudas crecientes acerca de la propia capacidad para realizarlo (Gil-Monte, 2003).

La mayoría de la literatura mundial coincide en que el término surge de la definición planteada por Freudenberger en su artículo "Staff Burnout" publicado en 1974. Asimismo, se considera a Maslach (1976) como quien estableció una línea de investigación sobre el síndrome desde una perspectiva psicosocial.

Una de las expresiones que se han utilizado en el campo académico es malestar docente, usado con mayor frecuencia en los años 80, y que según Fueguel y Montoliu (2005) "se emplea para describir los efectos permanentes, de carácter negativo, que afectan la personalidad del enseñante como resultado de los cambios acelerados producidos en el contexto histórico-social" (p. 37). Si se toma como referencia lo anterior puede indicarse que el Burnout es una consecuencia del malestar docente, resultado de la realidad educativa actual, de los cambios sociales, de las demandas, entre otras cuestiones (Bermejo & Prieto, 2005).

En el ámbito estudiantil, se le ha denominado malestar, estrés o Burnout académico². En educación superior, pueden resaltarse los aportes de Barraza (2006 y 2009), en estudiantes de Bachillerato (Media superior), Licenciatura y Maestría; asimismo, en la investigación de Caballero, Hederich y Palacio (2009) se resaltan los principales conceptos del Síndrome de Burnout académico, su evolución y su delimitación conceptual con otros trastornos, tales como la depresión y la ansiedad.

Tomando como referencias los estudios antes mencionados, en este artículo se describe el nivel de afectación del Síndrome de Burnout en una muestra de 20 estudiantes de segundo nivel de una carrera de enseñanza de la Universidad Nacional de Costa Rica, asimismo se exponen algunos de los factores o variables que influyen para que se dé esta situación.

² Para ser consecuente con el lenguaje utilizado en el ámbito local, en el texto se usa Burnout estudiantil, puesto que el adjetivo académico se usa más para referirse a docentes universitarios.

Definición del síndrome

Uno de los temas relacionados con el Síndrome de Burnout que, con frecuencia, trata la literatura mundial es sobre su definición; elemento que se evidenció en el apartado anterior, porque a través de los años se han ido integrando o suprimiendo ciertos elementos que constituyen parte fundamental del concepto mismo, con lo que se nota cómo ha evolucionado su percepción.

Starrin, Larsson y Styrborn (1990) señalan que un aspecto importante es que, instintivamente, la mayoría sabe lo que es el Burnout, aunque muchos desconocen su definición; por lo que los escritos que tratan este tema tienen que ver con la discusión sobre el papel que tiene la sociedad y sus condiciones para producir este fenómeno.

Un análisis cronológico de la definición del Síndrome de Burnout, debe iniciar, obligatoriamente, con la definición que Freudenberger dio, en 1974, la cual dice que es "un estado de fatiga o de frustración que se produce por la dedicación a una causa, forma de vida o de relación que no produce el esperado esfuerzo" (p. 12). Esta definición viene a ser el primer intento por describir un síndrome que más adelante y hasta nuestros días va a estar cada día más en boga. Freudenberger lo define como una "sensación de fracaso y una existencia agotada o gastada que resultaba de una sobrecarga por exigencias de energías, recursos personales o fuerza espiritual del trabajador" (p. 24). Para el caso particular del estudio, resultado de la sobre carga en el proceso de formación.

El mismo Freudenberger (1974) aporta otros términos a la definición. Habla de un "vaciamiento de sí mismo" provocado por el agotamiento de los recursos físicos y mentales, tras el esfuerzo excesivo por alcanzar una determinada expectativa no realista, la que ha sido impuesta por él mismo o por los valores propios de la sociedad.

De igual manera Edelwich y Brodsky (1980) aportan una definición de Burnout en esta misma línea, y lo definen como una pérdida progresiva del idealismo, energía y motivos vividos por la gente en las profesiones donde se trabaja con otro ser humano.

En el año 1981, Maslach y Jackson indican que puede considerarse como una respuesta al estrés crónico, lo que produce reacciones negativas hacia las personas con las que se comparte. Produciéndose agotamiento emocional, la despersonalización, la falta de realización personal. De la definición anterior, pueden resaltarse, como fundamentales, tres conceptos: agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización personal.

El agotamiento emocional se entiende como la situación en la que las personas sienten que ya no pueden dar más de sí mismos en lo que a afectividad se refiere. Es una situación de agotamiento de la energía o los recursos emocionales propios, una experiencia de estar emocionalmente agotado a causa del contacto “diario” y mantenido con otras personas. Despersonalización puede ser definido como el desarrollo de sentimientos negativos, y de actitudes y sentimientos de cinismo hacia los destinatarios. La falta de realización personal se refiere a la desmotivación, el descontento con sigo mismo y la insatisfacción con sus resultados, lo que repercute en las relaciones con las personas con las que se interactúa: compañeros, docentes, entre otros (Gil-Monte y Peiró, 1997).

Por su parte Freudenberguer (1974) es partidario de la perspectiva clínica y, Maslach y Jackson (1981), a su vez, se enmarcan en la perspectiva psicosocial. Cabe destacar que este estudio se realizó bajo la perspectiva psicosocial, ya que el proceso de formación universitaria es un espacio social en el que confluyen diferentes caracteres, tanto personales, como de relaciones entre los educandos y de estos con su entorno.

Algunos factores que pueden influir en el Burnout estudiantil

Algunos autores que han escrito sobre las causas del Burnout a nivel estudiantil proponen diferentes clasificaciones; por ejemplo Rossi (2001) el cual toma en cuenta los aspectos físicos, psicológicos y comportamentales; Tomo (2000), los físicos, mentales, comportamentales y emocionales; Trianes (2002) y Kyriacou (2003), los fisiológicos y psicológicos Shturman (2005), los físicos, emocionales y conductuales y Williams y Cooper, (2004), los físicos y conductuales (citados por Barraza, 2006).

Asimismo, Caballero, Hederich y Palacio (2009) hacen la siguiente clasificación de las variables que pueden potenciar el Síndrome: “a) variables del contexto académico; b) variables del contexto ambiental y/o social; y c) variables intrapersonales” (p. 136), a efectos de este estudio se fundamentó en la propuesta de estos autores, ya que contrasta con la propuesta de Maslach (1976), sólo se cambió el nombre de contexto académicos por curricular para ser consecuente con la temática.

Factores contexto curricular

El contexto curricular según Caballero, Hederich y Palacio (2009), contempla elementos como: relaciones distantes y de poca comunicación con los docentes, fuerte carga curricular, curso de teoría-laboratorio, teórico-prácticos, en los que se debe realizar investigaciones y prácticas educativas, participación en gobiernos estudiantiles, carga horaria muy fuerte, diurna y nocturna, poco o nulo acceso a recursos tecnológicos para realizar asignaciones, cumplimiento de doble rol (estudiar y trabajar), poco equipo informático a la disposición, aulas con inadecuada ventilación e iluminación, actividades que requieren mucha dedicación y concentración, poca o nula identificación con la carrera, temas difíciles, profesores exigentes, sin formación en pedagogía.

Factores intrapersonales

Algunos de los factores que pueden influir a nivel intrapersonal son: género, aspectos de la personalidad y expectativas personales:

Uno de los elementos intrapersonales que puede influir en el síndrome estudiantil es el género: en este sentido, algunos autores muestran unos aspectos del síndrome más sobresalientes en los hombres y otros aspectos mayores en las mujeres. En general, puede argumentarse que las mujeres muestran mayor cansancio emocional, mientras que los hombres experimentan mayor despersonalización. El argumento dado, es que las mujeres son educadas para ser más emotivas y sensibles, mientras que los hombres son formados para ser fríos, calculadores y resolutivos. Consecuentemente, las mujeres estarían ante un mayor riesgo de sobre implicación emocional, mientras que los hombres serían más propensos a tratar a la gente de forma despersonalizada (El Sahili y Kornhauser, 2010).

Aspectos de la personalidad: las características de la personalidad configuran un elemento que debe ser considerado en relación con la intensidad y la frecuencia de los sentimientos; por ejemplo, la existencia de sentimientos de altruismo e idealismo acentuados puede facilitar el síndrome en los estudiantes universitarios. Según Maslach y Jackson (1981) y Tonon (2003), la persona con predisposición a *quemarse* se caracteriza por una serie de rasgos, tales como: entusiasta, con mayor dedicación, susceptibles a identificarse con los problemas de los demás, sensible, obsesivo y con baja autoestima, pero, a la vez, excesivamente, idealista.

Este idealismo y los sentimientos altruistas llevan a los estudiantes a implicarse, excesivamente, en los problemas y convierten en un reto personal la solución de ellos (Menéndez y Moreno, 2006).

La mayoría de las veces, los personas que eligen una carrera de servicio humano, como la enseñanza, comparten una característica común: son personas que poseen un desarrollo de la inteligencia interpersonal, es decir, son personas muy sensibles a las necesidades de los demás; es en este sentimiento de base altruista, pero en exceso idealista, donde se sitúan algunos de los orígenes del Burnout. Ciertamente, las personas guiadas por esta voluntad de servicio tienen un mayor nivel de empatía hacia los demás y sufren más con las diferentes problemáticas y, en consecuencia, experimentan un mayor desgaste emocional (León, 2011).

Expectativas personales: en los procesos de Burnout, las expectativas personales sobre la carrera tienen un papel central (Manassero, Vázquez, Ferrer, Fórnes & Fernández, 2003) y algunas de las más frecuentes, son las siguientes: la confianza absoluta de que en la carrera van a aprender todo, para poder ser muy buenos profesionales; la creencia de que realizar servicios extraordinarios para sus futuros estudiantes conllevará beneficios portentosos para ellos y en el nivel profesional; como profesionales de la enseñanza, los futuros docentes esperan recibir preparación formal para la innovación y los cambios, pero la ausencia de estos suele convertirse en otro elemento de desencanto; rutina, ausencia de novedad en las actividades cotidianas, bajas competencias cognitivas; altas expectativas de éxito en los estudios; baja motivación hacia los estudios y insatisfacción frente a los estudios (Caballero, Hederich y Palacio, 2009).

Factor ambiental y/o social

Un primer factor es la vivencia del estrés: este es un término muy usado en la actualidad, el cual, por lo general, se asocia a efectos negativos, pero puede tener consecuencias positivas, ya que podría, hasta cierto punto, ser un estimulante, lo cual origina consecuencias positivas, pero es importante que cada individuo descubra su nivel óptimo de estrés y no lo sobrepase (León, 2011).

El estrés se manifiesta, de modo general, como una respuesta de activación anormal de algunos sistemas del organismo (hipotálamo-hipofisio-suprarrenal, autónomo simpático, médula suprarrenal) con inhibición de la glándula tímica cuando el equilibrio del organismo (homeostasis) se ve alterado por algún agente interno y externo (...) (Menéndez y Moreno, 2006, p. 134).

Por su parte Selye (1936, citado por Napione, 2008), considerado el primero en utilizar el vocablo estrés o *stress*, lo define “como respuesta general del organismo a un estresor o situación estresante” (p. 6) y plantea una posible clasificación del estrés en “eutrés y distrés. En el eutrés, las reacciones son agradables; en cambio, en el distrés, se trata de reacciones desagradables” (p. 6). Por su parte, Napione (2008) define el stress como una “(...) respuesta física y específica del organismo ante cualquier demanda o agresión” (p. 6).

En este sentido, muchas de las situaciones de la vida cotidiana pueden ser considerados como estresores; por tanto, podría pensarse que el estrés es un estímulo necesario para desarrollar la capacidad adaptativa del hombre a su medio, es decir, en ese caso, puede considerarse bueno para la persona porque representa el estímulo para poder reaccionar y resolver situaciones con gran rapidez. Su finalidad es solucionar la situación o resolver el conflicto con la mayor brevedad posible y salir adelante. Es un estímulo que emite el organismo para adaptarse; por tanto, si se toma en cuenta lo indicado antes, aunque la vida actual permite reaccionar a estímulos, no se debe permanecer en esa situación, puesto que, en ese caso, podría considerarse nocivo. Por ende, el estrés, en términos generales, va a permitir reaccionar ante el proceso educativo, mas no se debe permanecer en él.

Una de las clasificaciones de las consecuencias del estrés laboral, que, para el efecto, se interpreta como estrés estudiantil, es la aportada por Manassero et al. (2003, citados por Napione, 2008).

Enfermedades crónicas o adaptativas causadas por el estilo de vida estresado. El grupo principal está conformado por la enfermedades cardiovasculares (hipertensión

cardiopatías) dolores de cabeza (migrañas, jaquecas), cáncer y alteraciones gastrointestinales (úlceras, colitis).

Alteraciones psicológicas del bienestar y salud mental, que comprenden: ansiedad, insatisfacción, depresión, pérdida de autoestima, desmotivación, irritabilidad, pudiendo llegar al suicidio. Deterioro de la conducta y el rendimiento en el trabajo que incluyen... ingestión abusiva de sustancias estimulantes o de drogas legales (café, alcohol, tabaco, psicofármacos y síndrome de quemarse por el trabajo o Síndrome de Burnout). (p. 48).

Además se pueden citar como factores sociales y ambientales: poca participación en actividades culturales o recreativas, espacios de recreación de difícil acceso, poca o nulo apoyo familiar, rivalidad entre compañeros y falta de recursos económicos (Caballero, Hederich y Palacio (2009).

Metodología

La investigación se realizó, predominantemente, desde el enfoque cualitativo, por medio de un estudio interpretativo; debido a que se buscó rescatar la opinión de una muestra de estudiantes universitarios en cuanto al nivel de Burnout y los factores que influyen para que se dé. No obstante, también se trabajó con ciertos elementos del enfoque cuantitativo, sobre todo para conocer el nivel de Burnout estudiantil.

Para recopilar la información, se solicitó la colaboración a 20 estudiantes de una carrera de enseñanza de ellos (10 mujeres y 10 hombres). Como principal instrumento para recopilar la información se utilizó el test de Maslach, el cual es el instrumento más ampliamente utilizado para medir el Síndrome de Burnout en todo el mundo. En este caso, se realizó una adaptación a este, para ajustarlo a los participantes. Con su aplicación, se pretendió abarcar

el objetivo de esta investigación, el cual se propuso la identificación del nivel de Síndrome de *Burnout* presente en una muestra de estudiantes de segundo nivel de una carrera de enseñanza, principalmente en tres campos: cansancio emocional contemplado en las preguntas 1, 2, 3, 5, 6, 10, despersonalización, en 4, 8, 11, 15 y realización personal, en 7, 9, 12, 13, 14.

La forma de interpretarlo se realizó mediante la cantidad de puntos obtenidos en cada uno de los niveles, ya que a cada una de las premisas, se les asignó una escala tipo Lickert, en la que los estudiantes seleccionaron la frecuencia con la que se presenta la actitud en sus vidas. De igual manera, se propusieron tres preguntas abiertas y dos oraciones incompletas sobre factores académicos y sociales que influyen para que se dé el Síndrome. Mismos que fueron, analizados de manera descriptiva.

Por último, es importante aclarar que los resultados de esta investigación no pretenden ser generalizados, por lo que deben ser considerados, de manera específica, para los sujetos participantes y en el contexto en el cual se realizó el estudio.

Resultados, análisis y discusión

El test y el cuestionario arrojaron datos interesantes; el primero, sobre el nivel de Burnot en el que se encuentran los sujetos estudiados y, el segundo, sobre los factores o variables que influyen para que se dé esta situación. A continuación se describen los resultados con más detalle:

Dentro de los principales resultados del tests para identifocar el nivel de Burnout, aplicado a 20 estudiantes universitarios de segundo nivel de una carrera de enseñanza de la Universidad Nacional de Costa Rica, se rescata que una mayoría presentan cansancio emocional (situación en la que las personas sienten que ya no pueden dar más de sí

mismos a nivel afectivo), producto de la jornada de estudio, el cual se refleja en que 15 de los(as) 20 participantes presentan niveles altos en algunas proposiciones, tales como “me siento emocionalmente agotado(a) por mis estudios universitarios”, “me siento cansado(a) al final de la jornada de estudiantil”, “me siento fatigado(a) cuando me levanto por la mañana y tengo que ir a la universidad”, entre otras. De alguna manera, lo anterior puede relacionarse con que la mitad de los(as) encuestados(as) indicaron estar frustrados(as) en la carrera; pero al preguntárseles si es la carrera de su preferencia, 11 indican que sí.

Lo expuesto antes puede entrelazarse con las variables del contexto universitario (curriculares), puesto que los(as) jóvenes indicaron tener una fuerte carga académica “demasiados cursos y algunos tienen mucha exigencia en cuanto a las tareas, lo que no se refleja en los créditos (no tienen)”, “tenemos horarios muy duros desde la mañana hasta la tarde y dependiendo hasta los fines de semana”. Tienen poco o nulo acceso a recursos tecnológicos para realizar asignaciones; siete de los encuestados (as) no tienen computador ni acceso a Internet, por lo que tienen que trabajar en los laboratorios de la Universidad, mismos que deben ser distribuidos para todas las carreras a pesar de que algunas facultades cuentan con un laboratorio propio “la mayoría de trabajos requieren acceso a internet para consultar o para presentarlo en el formato adecuado, por que debo pasar horas esperando mi turno”.

Asimismo, 14 de los(as) encuestados(as) desempeñan doble rol (estudio y trabajo) “a pesar del apoyo económico que me brinda la universidad, trabajo fines de semana para sufragar mis gastos, a estas alturas, me da pena depender por completo de mis padres”. Otro elemento que se resalta es que todas las personas encuestadas refirieron no tener identificación con las escuelas³ “pertenecemos a una carrera complicada a nivel administrativo, unido a que creo que nos dan el lugar, ha costado formar una asociación, por poner un ejemplo”.

³ Los estudiantes se empadronan en una escuela, que coordina la carrera en conjunto con el componente pedagógico por lo que de alguna manera pertenecen a dos escuelas.

Además, indican que la carrera es difícil “en su mayoría debemos llevar 18 créditos por ciclo, eso si los llevamos como están propuestos, pero pueden ser más si se pierde un curso, porque la mayoría de los cursos se ofertan anualmente” lo cual implica tener que llevar mucha carga o retrasar hasta en un año la carrera, además de que esos elementos pueden afectar las becas estudiantiles. Otro elemento que indicaron los encuestados es que algunos docentes no tienen formación pedagógica, por lo cual se complica más la situación “ al estudiar una carrera de enseñanza, uno se da cuenta de quién sabe realmente explicar, muchos profes saben del área, pero no logran transmitir el conocimiento”.

De igual manera se puede relacionar con factores de los contextos ambiental y social, ya que las personas encuestadas relacionan el cansancio emocional con el estrés; de tal manera que, en términos de Napione (2008) únicamente lo están canalizando con el distrés (reacciones negativas manifestadas), lo que puede repercutir en su salud, produciendo, como se mencionó anteriormente,

(...) enfermedades crónicas o adaptativas causadas por el estilo de vida estresado. El grupo principal está conformado por las enfermedades cardiovasculares (hipertensión cardiopatías) dolores de cabeza (migrañas, jaquecas), cáncer y alteraciones gastrointestinales (úlceras, colitis). (Manassero et al., 2003, citado por Napione, p. 48).

En el caso particular de este estudio, los sujetos indican tener repercusiones en el campo de la salud, tales como: alergias, dolores de cabeza, gripes muy seguidas, dolor de espalda, asma, gastritis, colitis, problemas de nutrición. Sin embargo, siete personas indican no tener ningún problema de salud. A pesar de lo indicado en cuanto a la variable social, la mayoría expresa que saca tiempo para compartir con sus familiares o amigos en diferentes actividades, fiestas, cine, cenas, lugares recreativos, entre otros. Solo tres participantes indican no poder realizar ninguna actividad de esparcimiento, por tener que dedicarse a actividades propias de la carrera.

Así, con respecto a las preguntas sobre la despersonalización, se identificó que 4 de las mujeres se encuentran probables, en contraste los varones presentan valores bajos en la escala del test, ante proposiciones como: “creo que trato a algunos(as) de mis compañeros(as) como si fueran objetos impersonales”, “me he vuelto más insensible con la gente desde que entré a la carrera” y “realmente no me preocupa lo que le ocurre a mis compañeros”, por ende los encuestados no presentan sentimientos negativos, actitudes ni sentimientos de cinismo hacia las personas destinatarias (Gil-Monte y Peiró, 1997).

Los resultados anteriores pueden confirmar lo indicado en la variable intrapersonal, puesto que el género sí marcó una tendencia hacia las mujeres, ya que ocho de las diez dicen estar afectadas por estrés; por el contrario, las respuestas de los varones se mantuvieron en equilibrio, ya que 5 de los 10 dicen estar estresados. De alguna manera, estos resultados confirman lo indicado por El Sahili y Kornhauser (2010), en cuanto a que las mujeres son enseñadas para ser más emotivas y sensibles, mientras que los hombres son enseñados para ser fríos, calculadores y resolutivos. Consecuentemente, las mujeres estarían ante un mayor riesgo de sobreimplicación emocional, mientras que los hombres serían más propensos a tratar a la gente de forma despersonalizada.

Por último, la realización personal marcó escalas de satisfacción, pues la escogencia de proposiciones como: “puedo crear fácilmente una atmósfera relajada con mis compañeros (as)”, “me siento estimulado(a) después de trabajar con mis compañeros(as)” y “he conseguido muchas cosas útiles en mis estudios” expresan una posición cómoda

Conclusiones

A partir de estos resultados, puede afirmarse que las conductas del Burnout estudiantil que se presentan con mayor frecuencia entre las personas a las que se les aplicó el instrumento

está el cansancio emocional; en ellas prevalecen las manifestaciones de estrés y se relacionan con factores del contexto universitario (curricular) y social.

Se observa una predominancia de ciertos estresores, entre ellos: la sobrecarga curricular, el poco acceso a la tecnología, la mediación docente en el aula y el doble rol (estudio y trabajo). Esta prevalencia de demandas externas al sujeto que se constituyen en estresores, permite afirmar que muchos de los factores son curriculares.

En el caso de las estrategias de afrontamiento, se observa la preeminencia de las estrategias socio-familiares, lo cual evidencia el papel fundamental que juegan las personas más cercanas a los educandos, para hacer un buen manejo de los estresores estudiantiles.

Dentro de las principales repercusiones a nivel de salud producto de la acumulación de estrés los estudiantes universitarios indicaron padecer: dolores de cabeza, enfermedades gastrointestinales, enfermedades alérgicas, entre otros.

La relación entre estudiantes universitarios y el Burnout ha quedado de manifiesto en el estudio realizado. Esto conduce a reforzar la conceptualización que se realiza del *Burnout* estudiantil como producto del estrés estudiantil recurrente o prolongado determinado por factores, propios de la formación (universitarios), sociales e intrapersonales. La principal implicación de estos resultados conduce a reconocer que es necesario iniciar la búsqueda de alternativas de solución, tanto en el nivel administrativo como en el plano personal por parte de los educandos.

Bibliografía

Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Psicología*, 3 (9), 110-129. Recuperado de <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol9num3/art6vol9no3.pdf>

- Barraza, A. (2009). Estrés académico y Burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura. *Revista Psicogente*, 12(22), 272-283. Recuperado de <http://www.unisimonbolivar.edu.co/rdigital/psicogente/index.php/psicogente>
- Bermejo, L., y Prieto, M. (2005). Creencias irracionales en profesores y su relación con el malestar docente. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1147371>
- Bricall, J. M. y Brunner, J. J. (2000). *Universidad siglo XXI. Europa y América Latina. Regulación y financiamiento*. Documento Columbis sobre gestión universitaria.
- Caballero, C., Hederich, Ch., & Palacio, J. E. (2009). El burnout académico: delimitación del síndrome y factores asociados con su aparición. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 1(42), 131-146. Recuperado de, <http://openjournal.konradlorenz.edu.co/index.php/rlpsi/article/viewFile/403/289>
- Edelwich, J. y Brodsky, A. (1980). *Burnout: stages of disillusionment in the helping profession*. Nueva York, USA: Human Sciences Press.
- El Sahili, L. F. y Kornhauser, S. (2010). Burnout en el colectivo docente. León, Guanajuato, México: Universidad EPCA.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.
- Fueguel, C. y Montoliu, R. (2005). *El malestar docente, propuestas creativas para reducir el estrés del profesorado*. Barcelona, España: Octaedro.
- Gil-Monte, P. R. (2003). Burnout síndrome: ¿síndrome de quemarse por el trabajo, desgaste profesional, estrés laboral o enfermedad de Tomás? *Revista Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 19 (2), 181-197.
- Gil-Monte, P., y Peiró, J. M. (1997). *Desgaste psíquico en el trabajo. El síndrome de quemarse*. Madrid, España: Síntesis Psicología.
- Gil-Monte, P., y Peiró, J. M. (2000). Un estudio comparativo sobre criterios normativos para el diagnóstico del síndrome de quemarse (Burnout). *Revista Psicología del trabajo y de las organizaciones*, 16(2), 135-149.
- León, G. (2011). Los profesionales de secundaria como factores de riesgo en el síndrome de Burnout. *Revista Educare electrónica*, 15(1), 177-191. Recuperado de <http://www.una.ac.cr/educare/index.php/documentos-y-guias/func-startdown/805/>

- Manassero, M., Vázquez, A., Ferrer, V., Fórnés, J. y Fernández, C. (2003). Estrés y Bournout en la enseñanza. Palma, España: Universidad de las Illes Balears.
- Maslach, C. (1976). Burned-out. *Human behavior*, 5, 16-22.
- Maslach, C., y Jackson, S. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113.
- Menéndez, C. y Moreno, F. X. (2006). *Ergonomía para docentes, análisis del ambiente de trabajo y prevención de riesgo*. Barcelona, España: GRAÓ.
- Napione, M. E. (2008). ¿Cuándo se quema el profesorado de secundaria? Madrid, España: Díaz de Santos.
- Palomares, A. (2004). *Profesorado y educación para la diversidad en el siglo XXI*. Castilla, España: Universidad de Castilla-La Mancha.
- Peters, O. (2000). The Transformation of the University into an Institution of Independent Learning. En T. Evans y D. Natién, *Changing University Teaching. Reflections on creating educational Technologies* (pp. 10-23). London, UK: Kogan.
- Starrin, B., Larsson, G. y Styrborn, S. (1990). A Review and Critique of Psychological Approaches to the Burn-out Phenomenon. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 4(2), 83-91.
- Tonon, G. (2003). *Calidad de vida y desgaste profesional: una mirada del síndrome de Burnout*. Buenos Aires, Argentina: Espacio.