Revisión teórica e investigación empírica



Estrés y burnout académico en contexto universitario

Stress and academic burnout in university context

Diana Wendoline Matus-Ramírez, María Erika Ortega-Herrera¹, Armando J. Martínez y Godeleva Rosa Ortiz-Viveros

Resumen

El objetivo de este artículo es exponer un panorama general respecto al estudio del estrés y síndrome de *burnout* (desgaste profesional) en contexto académico universitario, con el propósito de ofrecer una mayor comprensión y caracterizar el funcionamiento de estas variables a partir de una revisión del concepto, evolución y su extrapolación al ámbito escolar. Además de que las recientes líneas de investigación sugieren que el análisis de la interacción de factores individuales o recursos de personalidad positivos podrían proporcionar un avance en el conocimiento de los procesos de desgaste estudiantil. Resumen en lengua de señas mexicana. Resumen en lengua de señas mexicana.

Palabras clave: estrés, estudiantes, síndrome de burnout, universidad.

Abstract

The aim of this article is to present an overview of the study of stress and burnout syndrome in the university academic context, in order to provide a better understanding and characterize the functioning of these variables, a revision of the concept, evolution and extrapolation to the school environment is carried out. Also, the recent lines of research suggest that the analysis of the interaction of individual factors or positive personality resources could provide an advance in the knowledge of student attrition processes.

Keywords: burnout syndrome, stress, students, university.

¹ Instituto de Investigaciones Psicológicas, Universidad Veracruzana. Av. Dr. Luis Castelazo Ayala, col. Industrial Las Ánimas, C. P. 91190, Xalapa, Ver., México. Teléfono (+52) 228 841 8913. Ext. 13208. C. e.: orther@hotmail.com



Introducción

En 2004 la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), después de un análisis de la situación actual en materia de salud laboral, identificaron al estrés y al síndrome de *burnout* (desgaste profesional, en su denominación en español) como factores de riesgo ocupacional al reconocer que afectan la calidad de vida y salud mental del individuo que lo padece y, por las dimensiones adquiridas, debería tratarse como un problema de salud pública.

La literatura actual respecto al tema indica y reconoce que la investigación de los diferentes estresores ha contribuido a concebir al estrés como factor predisponente o coadyuvante de múltiples enfermedades, lo cual se estudia con mayor frecuencia en el ámbito laboral o profesional. No obstante, se ha prestado escasa atención a otros contextos, tal es el caso de las instituciones educativas y sus principales actores: profesores y estudiantes (García, 2011).

Las estadísticas indican que el estrés académico parece afectar a la mayoría de estudiantes que recién ingresan a la universidad. Así, aproximadamente 80 por ciento del colectivo estudiantil universitario ha informado percibirse altamente estresado cuando se siente sobrecargado de actividades académicas, condiciones que incrementan el riesgo de sintomatología física y psicológica (García, Pérez, Pérez-Blasco y Natividad, 2012). Dicha información es relevante considerando el potencial efecto desfavorable para la salud y el impacto negativo en el rendimiento escolar, además del desarrollo de un estado de estrés crónico si no se mantiene en niveles adecuados.

Con el fin de brindar una mayor comprensión y caracterización de la naturaleza del estrés y el síndrome de *burnout*, se realiza una revisión general del concepto, su evolución y extrapolación al ámbito académico universitario. Además, se destacan para su abordaje actual líneas de investigación que indican la relación con algunas variables de personalidad; finalmente se muestra un panorama global de hacia dónde se enfocan las directrices más recientes de su estudio.

Estrés y síndrome de burnout académico

Desde 1987 y bajo una perspectiva interaccionista, Lazarus y Folkman definieron al estrés psicológico como "la relación particular entre la persona y su entorno evaluado como amenazante o desbordante de sus recursos que pone en peligro su bienestar" (pp. 147-169, 1987). De esta forma,

el individuo, al mantenerse de manera constante y reiterada en situaciones altamente estresantes y al tener recursos de afrontamiento insuficientes e inadecuados, desarrolla un deterioro físico y psicológico afectando su calidad de vida y las distintas áreas de funcionamiento.

Cuando el estrés emerge como una reacción adaptativa del individuo ante las exigencias de su medio, como el escolar, se puede hablar de estrés académico. En este sentido, Barraza (2009) lo definió como un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se presenta cuando el estudiante está sometido a una serie de estresores que le provocan un desequilibrio, manifestando una serie de síntomas que lo obligan a realizar acciones de afrontamiento para restaurar su equilibrio. Para Pulido et al. (2011) este tipo de estrés afecta a los estudiantes de diferentes niveles escolares, mientras Berrío y Mazo (2011) indican que es en los escenarios universitarios donde la mayor parte de la población estudiantil presenta un alto grado de estrés académico, lo cual conlleva graves consecuencias para su salud física y mental.

En este sentido, diversas investigaciones han mostrado que la percepción de estrés se encuentra determinada por la interacción de factores ambientales y personales, como la sobrecarga de trabajos y tareas, la realización de exámenes, las demandas de aprendizaje, además de que coincide con una etapa de la vida en la que el estudiante se enfrenta a exigencias mentales y emocionales, así como a la adaptación al ambiente universitario (Phinder, Sánchez, Romero, Vizcarra y Sánchez, 2014; Pulido et al., 2011). Dicha situación, de acuerdo con Barraza (2009), Preciado y Vázquez (2010), los convierte en individuos vulnerables a experimentar agotamiento emocional como la expresión básica del síndrome de *burnout*.

El término *burnout* se empleó por primera vez dentro del campo de la Psicología de la Salud en la década de los setenta, a partir de las observaciones de Freudenberger (1974), para explicar como metáfora un estado de agotamiento físico, emocional y cognitivo tras un periodo de esfuerzo y dedicación con altas demandas emocionales en profesionales de servicios asistenciales. Posteriormente, Maslach y Jackson (1981) lo definieron como un proceso multifactorial que implica la interacción de características personales y del entorno laboral, causado por una respuesta inapropiada al estrés y caracterizado por tres dimensiones: agotamiento o cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal.



Por consiguiente, la extrapolación del síndrome al entorno escolar parte del supuesto de que los estudiantes universitarios, al igual que cualquier trabajador, se enfrentan a presiones y sobrecargas (Rosales y Rosales-Paneque, 2013). Al respecto, Caballero, Bresó y González (2015) señalan que dentro de la universidad es posible equiparar la actividad académica del estudiante a un trabajo, si bien no en un sentido formal, contractualmente hablando, ya que no hay retribución salarial por el mismo, sí desde un punto de vista psicológico y social, en el cual las responsabilidades y los horarios pueden ser comparables con los de un empleado.

De esta manera, el *burnout* académico se conceptualiza como una respuesta emocional negativa y persistente relacionada con los estudios, formada por una sensación de encontrarse exhausto, de no poder rendir en las tareas, de una actitud cínica o de distanciamiento con el significado de los estudios realizados y de sentimientos de incompetencia como estudiante (Schaufeli, Martínez, Marques, Salanova y Baker, 2002). Además, según Caballero et al. (2015) este síndrome también es visto como una consecuencia y respuesta ante el estrés crónico asociado al rol, actividad y contexto educativo que repercute en el desarrollo, compromiso y satisfacción de los alumnos durante su formación académica, afectando su salud psicosocial, desempeño y eventualmente ocasionando deserción escolar.

Entre las principales manifestaciones del *burnout* se encuentran las alteraciones psicosomáticas, como enfermedades cardiovasculares, respiratorias, gastrointestinales, hipertensión, fatiga crónica, entre otras; además de emocionales, como ansiedad, depresión, irritabilidad, baja autoestima, frustración; y conductuales, las cuales conllevan el abuso de sustancias, hábitos de salud inadecuados, hostilidad en las relaciones interpersonales, dificultades de concentración, lo que ocasiona en el mayor de los casos una disminución del rendimiento académico y abandono de los estudios (Rosales y Rosales-Paneque, 2013).

En este contexto, dicha sintomatología representa un cuadro infalible de un estado de estrés psicosomático crónico con graves consecuencias para la salud integral de los estudiantes. Generalmente esas consecuencias se han asociado a altas exigencias, a dificultades materiales que se afrontan aun con el apoyo institucional, a la condición y estado de salud, a estilos de vida, a características de personalidad, así como a las motivaciones que llevan a los estudiantes a prepararse profesionalmente (Rosales y Rosales-Paneque, 2013).

Burnout académico: tendencias actuales

Partiendo de un enfoque psicosocial, investigadores interesados en el tema han dejado de lado los modelos exclusivamente reactivos, aproximándose a esquemas transaccionales que explican la experiencia del síndrome como consecuencia de la interacción entre determinadas variables del entorno y de las características de personalidad (Moreno, González y Garrosa, 2001). Es decir, aunque el origen de éste se ubique en las variables organizacionales, resulta evidente que factores personales ejercen una influencia indudable en todo el proceso, en tanto se ha constatado que mientras algunas personas son claramente vulnerables, otras mantienen una fuerte resistencia al mismo.

Sobre el estudio del síndrome de *burnout* en estudiantes, las nuevas directrices apuntan a un novedoso enfoque de análisis. Esto es, han intentado superar las visiones ubicadas en el déficit y la patología para enmarcarse ahora desde una perspectiva positiva donde cobran vital importancia las características y fortalezas individuales frente a los eventos negativos del contexto educativo; tal es el caso de variables como el *engagement* (Schaufeli et al., 2002), la autoeficacia (Grau, Salanova y Peiró, 2012), el apoyo social (Feldman et al., 2008), la inteligencia emocional, el bienestar psicológico y la felicidad (Extremera, Durán y Rey, 2007), así como la personalidad resistente (Ortega, Ortiz y Martínez, 2014).

En la última década el estudio de variables de personalidad con relación al *burnout* constituye una de las tendencias más consistentes y emergentes, puesto que ha orientado su atención hacia los recursos personales que desarrollan los sujetos como afrontamiento del síndrome, investigadas desde una perspectiva positiva (Moreno, Garrosa, Corso, Boada y Rodríguez, 2012). Dichas características o fortalezas individuales modulan la manera en que las personas perciben, sienten y actúan frente a los distintos estresores, favoreciendo una menor vulnerabilidad ante el estrés crónico, además de ejercer una función protectora en la aparición de procesos de desgaste, potenciar el bienestar, la salud y su calidad de vida (Ríos, Carrillo y Sabuco, 2012).

Este nuevo paradigma considera que los aspectos de la personalidad son factores que determinarán en amplia medida las prácticas saludables o conductas de riesgo frente a situaciones estresantes, pudiendo convertirse en el sustento para la promoción de la salud; si una persona tiene a su disposición recursos de personalidad positivos, la posibilidad de afrontar dichos acontecimien-



tos será más alta, tendrá la capacidad para utilizarlos ante cualquier estresor y buscará soluciones (Moreno et al., 2001).

Nuevas aproximaciones en la investigación del burnout académico

Los hallazgos más sobresalientes acerca de la trayectoria en el estudio del *burnout* permiten observar que el grado de producción e interés sobre éste ha sido prolífico y estable en el tiempo, primordialmente en países anglosajones norteamericanos (Trabadela y López, 2015). Se identifican en su mayoría los trabajos de tipo cuantitativo más que cualitativo, los estudios transversales sobre los longitudinales, aquellos que emplean muestras inferiores a 200 participantes y que se centran también en profesionales de la salud por encima de otras profesiones u ocupaciones. De igual manera predominan los estudios empíricos sobre los teóricos, dirigidos en su mayoría al análisis de factores de riesgo, factores protectores, prevalencia y consecuencias; una pequeña parte se encamina al desarrollo psicométrico de instrumentos de medida y otra mínima a la evaluación de intervenciones, siendo las más citadas las de aplicación grupal (Juárez, Idrovo, Camacho y Placencia, 2014).

Específicamente en el ámbito universitario, los diversos trabajos sobre *burnout* han permitido obtener información sobre características personales, sociales y académicas que conllevan a una mayor o menor susceptibilidad para su aparición (Avargues y Borda, 2010), así como datos sobre variables moduladoras y sus efectos en el bienestar, la salud y el desempeño escolar de los estudiantes (Caballero et al., 2015; González-Cabanach, Souto, Freire, Fernández y González 2016).

Respecto a lo anterior, ya no resulta suficiente realizar investigaciones que se encarguen únicamente de describir y analizar la presencia del síndrome, factores de riesgo, prevalencia, relación con otros constructos, sus consecuencias o el desarrollo psicométrico de instrumentos; sino que, partiendo de las evidencias, se deben dirigir los estudios futuros al diseño, aplicación y evaluación de la efectividad de intervenciones que puedan validarse empíricamente y promuevan el desarrollo de recursos personales efectivos en la prevención del síndrome (Luna, Mayor y Taype, 2015). Así, más que la ampliación del conocimiento teórico y conceptual, se dará mayor importancia a su implicación práctica (Caballero et al., 2015).

De esta forma, diversos autores coinciden en que, a medida que se conozca sobre los condicionantes del bienestar y el desempeño psicosocial y académico del alumnado, las instituciones universitarias estarán en condiciones de obtener alternativas e implementar oportunamente estrategias y programas eficaces que sean punto de partida para la detección temprana, tratamiento y prevención de factores de riesgo del síndrome. Asimismo, podrán contribuir a la promoción de la salud física y mental (Castro, David y Ortiz, 2011), así como al mejoramiento de la calidad de vida, el desempeño académico y, posteriormente, profesional de los estudiantes en formación (Camacho, Juárez y Arias, 2010; Estela, Jiménez, Landeo, Tomateo y Vega, 2010).

Lo anterior resulta de suma importancia en el corto y largo plazo, puesto que el estudio del *burnout* estudiantil es una vertiente de investigación actual y prometedora debido a que, por un lado, el sistema universitario es difícilmente modificable y exige un esfuerzo personal de adaptación y, por otro, continúa siendo de interés ahondar en el desarrollo de características personales que pueden actuar como moderadoras de la experiencia de estrés y la presencia emergente del síndrome. Este hecho resulta de mucha utilidad frente a la elaboración de programas de prevención y tratamiento del *burnout* en la universidad.

Conclusiones

Como bien se planteó, la población estudiantil universitaria puede verse expuesta de manera recurrente a situaciones altamente estresantes derivadas de sus actividades escolares. Esto contribuye al desarrollo de sintomatología clínica y, en el peor de los casos, al desarrollo de *burnout* académico, lo cual se convierte en un importante riesgo directo sobre la salud del estudiante que amerita la atención inmediata de las instituciones de educación superior.

En correspondencia con las nuevas tendencias sobre la investigación de los procesos de estrés y desgaste ocupacional en estudiantes, de la diversidad de publicaciones al respecto se destacan trabajos que incluyen el estudio de variables psicológicas de tipo personal o individual. Dichas variables han mostrado una contribución importante en la vulnerabilidad o resistencia ante los efectos del estrés crónico, modulando su impacto y prediciendo en el mejor de los casos la aparición del síndrome. Sin embargo, es indispensable que los nuevos estudios se enfoquen en analizar los factores de personalidad y su relación con el estrés y *burnout* desde una perspectiva aplicada. Esto es, que se orienten a diseñar, aplicar y evaluar la efectividad de intervenciones en este colectivo con



el objetivo de incidir en el desarrollo y promoción de recursos personales eficaces que permitan implementar estrategias adecuadas para la prevención y el tratamiento del síndrome.

Agradecimientos

Este trabajo se encuentra financiado por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (Conacyt) a través del programa de Doctorado en Psicología del Instituto de Investigaciones Psicológicas, de la Universidad Veracruzana, con beca número S15019590 DWMR.

Referencias

- Avargues, M. L., y Borda, M. (2010). Estrés laboral y síndrome de burnout en la universidad: Análisis descriptivo de la situación actual y revisión de las principales líneas de investigación. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud, 6,* 73-78.
- Barraza, A. (diciembre, 2009). Estrés académico y *burnout* estudiantil: Análisis de su relación en alumnos de licenciatura. *Psicogente, 12*(22), 272-283.
- Berrío, N., y Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología. Universidad de Antioquia,* 3(2), 65-82.
- Caballero, C. C., Bresó, E., y González, O. (septiembre-diciembre, 2015). *Burnout* en estudiantes universitarios. *Psicología desde el Caribe, 32*(3), 424-441. doi: 10.14482/psdc.32.3.6217
- Camacho, A., Juárez, A., y Arias, F. (enero-marzo, 2010). Síndrome de *burnout* y factores asociados en médicos estudiantes. *Ciencia y Trabajo, 12*(35), 251-256.
- Castro, C., David, O., y Ortiz, L. (diciembre, 2011). Síndrome de burnout en estudiantes de pregrado de la universidad de Nariño. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 14*(4), 223-246.
- Estela, L., Jiménez, C., Landeo, J., Tomateo, J., y Vega, J. (2010). Prevalencia de síndrome de *burnout* en alumnos del séptimo año de medicina de una universidad privada de Lima, Perú. *Revista de Neuropsiquiatría*, *73*(4), 147-156.
- Extremera, N., Durán, M. A., y Rey, L. (enero-abril, 2007). Inteligencia emocional y su relación con los niveles de *burnout, engagement* y estrés en estudiantes universitarios. *Revista de Educación, 342*, 239-256.
- Feldman, L., Goncalves, L., Chacón, G., Zaragoza, J., Bagés, N., y De Paulo, J. (2008).

 Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica*, 7(3), 739-751.

- Freudenberger, H. (1974). Staff burn-out. J*ournal of Social Issues, 30*(1), 159-165. doi: 10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x
- García, A. (2011). Efectos del estrés percibido y las estrategias de aprendizaje cognitivas en el rendimiento académico de estudiantes universitarios noveles de ciencias de la salud (Tesis doctoral, Universidad de Málaga). Recuperada de http://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/4905
- García, R., Pérez, F., Pérez-Blasco, J., y Natividad, L. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 143-154.
- González-Cabanach, R., Souto, A. J., Freire, C., Fernández, R., y González, L. (2016). La autoestima como variable protectora del *burnout* en estudiantes de fisioterapia. *Estudios sobre Educación, 30*, 95-113. doi: 10.15581/004.30.95-113
- Grau, R., Salanova, M., y Peiró, J. M. (2012). Efectos moduladores de la autoeficacia en el estrés laboral. *Apuntes de Psicología, 30*(1-3), 311-321.
- Juárez, A., Idrovo, A. J., Camacho, A., y Placencia, O. (2014). Síndrome de *burnout* en población mexicana: Una revisión sistemática. *Salud Mental, 37*(2), 159-176.
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality, 1,* 147-169. doi: 10.1002/per.2410010304
- Luna, L., Mayor, A., y Taype, A. (2015). Síndrome de burnout en estudiantes de pregrado de Medicina Humana: un problema escasamente estudiado en el Perú. *Anales de la Facultad de Medicina, 76*(1), 83-84. doi: 10.15381/anales.v76i1.11082
- Maslach, C., y Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. Journal of Organizational Behavior, 2(2), 99-113. doi: 10.1002/job.4030020205
- Moreno, B., Garrosa, E., Corso, S., Boada, M., y Rodríguez, R. (2012). Personalidad resistente y capital psicológico: Las variables personales positivas y los procesos de agotamiento y vigor. *Psicothema, 24*(1), 79-86.
- Moreno, B., González, J. L., y Garrosa, E. (2001). Desgaste profesional (*burnout*), personalidad y salud percibida. En J. Buendía y F. Ramos (Eds.), *Empleo, estrés y salud* (pp. 59-83). Madrid, España: Pirámide.
- Organización Mundial de la Salud (2004). *La organización del trabajo y el estrés*. Recuperado de http://www.who.int/occupational-health/publications/pwh3sp.pdf?ua=1



- Ortega, M. E., Ortiz, G. R., y Martínez, A. J. (diciembre, 2014). *Burnout* en estudiantes de pregrado de medicina y su relación con variables de personalidad. *Terapia Psicológica, 32*(3), 235-242.
- Phinder, M. E., Sánchez, A., Romero, F., Vizcarra, J., y Sánchez, E. (2014). Percepción sobre factores estresantes en estudiantes de Medicina de primer semestre, sus padres y sus maestros. *Investigación en Educación Médica, 3*(11), 139-146.
- Preciado, M. L., y Vázquez, J. M. (2010). Perfil de estrés y síndrome de *burnout* en estudiantes mexicanos de odontología de una universidad pública. *Revista chilena de neuro-psiquiatría, 48*(1), 11-19.
- Pulido, M. A., Serrano, M. L, Valdés, E., Chávez, M. T., Hidalgo, P., y Vera, F. (enero-junio, 2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud, 21*(1), 31-37.
- Ríos, M. I., Carrillo, C., y Sabuco, E. A. (2012). Resiliencia y síndrome de *burnout* en estudiantes de enfermería y su relación con variables sociodemográficas y de relación interpersonal. *International Journal of Psychological Research, 5*(1), 88-95.
- Rosales, Y., y Rosales-Paneque, F. R. (julio-agosto, 2013). *Burnout* estudiantil universitario. Conceptualización y estudio. *Revista Salud Mental, 36*(4), 337-345.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Marques, A., Salanova, M., y Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students. A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *33*(5), 464-481.
- Trabadela, A., y López, S. R. (2015). Producción científica sobre el síndrome de *burnout* en revistas de enfermería iberoamericanas (2000-2012). *Hygia de enfermería, 90,* 50-54.

Estrés y burnout

Autores

La Mtra. Diana Wendoline Matus Ramírez es candidata a Doctora en Psicología por el

Instituto de Investigaciones Psicológicas de la Universidad Veracruzana. Realiza investigación

sobre el desgate profesional (síndrome de burnout) e implementación de intervenciones psi-

cológicas. Becaria Conacyt. C. e.: wendy_mr416@hotmail.com

La **Dra. María Erika Ortega Herrera** se desempeña como técnico académico de tiempo

completo en el Instituto de Investigaciones Psicológicas de la Universidad Veracruzana. Es in-

tegrante de la Red Nacional de Cuerpos Académicos y Grupos de Investigación en Psicología

de la Salud. Su línea de investigación versa sobre los efectos del desgaste profesional (síndrome

de *burnout*) en profesionales de la salud y estudiantes. C. e.: orther@hotmail.com, erortega@

uv.mx

El **Dr. Armando Jesús Martínez** es miembro del SNI (nivel I) e investigador del Instituto de

Neuroetología y Centro de Investigaciones Biomédicas, de la Universidad Veracruzana, ubica-

do en la calle Dr. Luis Castelazo s/n, col. Industrial Animas, C. P. 91190, Xalapa, Ver., México. Su

línea de investigación versa sobre aplicaciones bioestadísticas en distintos entornos biológicos,

además de ecología funcional, interacciones intra e interespecíficas, ecología del comporta-

miento y neuropsicología. C. e.: armartinez@uv.mx

La **Dra. Godeleva Rosa Ortiz Viveros** es miembro del SNI (nivel I); se desempeña como

investigadora de tiempo completo en el Instituto de Investigaciones Psicológicas de la Univer-

sidad Veracruzana. Realiza investigación sobre las implicaciones psicológicas y efectos nega-

tivos que produce el desgaste profesional (síndrome de burnout) en el personal dedicado al

cuidado de la salud. C. e.: godelevarosa@hotmail.com

Recibido: 22 de septiembre de 2017

Revisado: 28 de septiembre de 2017

Aceptado: 20 de octubre de 2017