

Impacto del Síndrome de Burnout Académico en el Bajo Rendimiento y la Salud Mental en Estudiantes Universitarios

Impact of Academic Burnout Syndrome on Low Performance and Mental Health in University Students

Lucia F. Ferrel B.¹, Fernando R. Ferrel O.², Kleeder J. Bracho P.³.

INFORMACIÓN DEL ARTICULO

Fecha de recepción: 18 de Agosto de 2018.
Fecha de aceptación: 21 de Septiembre de 2018.

¹Doctora en Ciencias de la Educación. Universidad del Atlántico. Docente – Colombia.
E-mail: lucaferrel@hotmail.com

²Doctor en Ciencias de la Educación. Universidad del Magdalena. Docente – Colombia.
E-mail: fferrel@unimagdalena.edu.co

³Doctor en Ciencias de la Educación. Universidad de Pamplona. Docente – Colombia.
E-mail: kleeder8@hotmail.com

CITACIÓN: Ferrel, L., Ferrel, F., y Bracho, K. (2018). Impacto del Síndrome de Burnout en el Bajo Rendimiento y la Salud Mental en Estudiantes Universitarios. CIE. Vol. 2. (6), 45-53.

Resumen

El artículo reflexiona sobre la influencia del síndrome de burnout académico y su impacto en el promedio académico y la salud mental de un grupo de estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad Privada del Caribe Colombiano. La población fueron estudiantes de Medicina, Odontología y Enfermería de una Universidad Privada de la ciudad de Santa Marta, Colombia, los Resultados evidenciaron que el 68% de los estudiantes presentaron promedio académico alto, el 25% medio y el 18% excelente. Se concluye que el síndrome de burnout académico, en particular el alto nivel de agotamiento emocional presente en los estudiantes, no afecta el promedio académico de los participantes, pero si puede alterar su salud mental.

Palabras Clave: *impacto, síndrome de burnout, rendimiento, salud mental, estudiantes universitarios.*

Abstract

The article reflects on the influence of the academic burnout syndrome and its impact on the academic average and the mental health of a group of students of Health Sciences of a Private University of the Colombian Caribbean. The population were students of Medicine, Dentistry and Nursing at a Private University in the city of Santa Marta, Colombia. The results showed that 68% of the students had a high academic average, 25% medium and 18% excellent. It is concluded that the academic burnout syndrome, in particular the high level of emotional exhaustion present in the students, does not affect the academic average of the participants, but it can alter their mental health.

Keywords: *impact, burnout syndrome, performance, mental health, university students.*

Introducción

Las condiciones psicológicas del estudiante universitario para afrontar sus complejos compromisos académicos es un tema de preocupación de la ciencia psicológica y de las ciencias de la educación, debido al impacto que puede ocasionar en el aprendizaje y la salud mental del futuro profesional de la salud.

Son dos grandes actividades las que debe afrontar exitosamente el estudiante universitario para el logro de sus objetivos académicos y de formación humana: las relaciones sociales en un ambiente complejo y organizado, y las tareas académicas exigentes y permanentes; ambas, suelen poner a prueba el equilibrio psicológico del estudiante y por ende de sus habilidades cognitivas.

En este contexto, suelen aparecer altos niveles de estrés, característicos de la actividad académica universitaria que pueden alterar su salud mental, en especial en momentos y situaciones de evaluación del aprendizaje, lo que puede ocasionarle altos niveles de estrés y agotamiento emocional que, si se mantienen en el tiempo, pueden desencadenar el Síndrome de Burnout o de Degaste Académico.

Esto repercutiría necesariamente en sus calificaciones y pondría en riesgo su permanencia en la Universidad, poniéndolo en riesgo de deserción o abandono de sus estudios, con la consecuente desaprobación social y familiar que este hecho conlleva, situación que se convierte en una temática de investigación urgente, que las Instituciones Universitarias también deben afrontar y resolver.

De acuerdo con lo anterior, el síndrome de burnout académico se define como la

sensación de no poder dar más de sí mismo, tanto física como psíquicamente, de una actitud negativa de crítica, desvalorización, pérdida del interés de la trascendencia y del valor frente al estudio, y dudas crecientes acerca de la capacidad para realizarlo (Bresó y Salanova, 2005 citado en Caballero, Hederich, y Palacio, 2009).

Al respecto, Maldonado, Hidalgo y Otero, 2000 (citado en Román, Ortiz y Hernández, 2008), plantearon que un elevado nivel de estrés en los estudiantes altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico, indicando que esta alteración influye de forma negativa en el rendimiento académico; en algunos casos disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes y, en otros casos, los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula o el recinto institucional minutos antes de dar comienzo al examen.

De esta manera, el estudiar para algunos universitarios se vuelve estresante al tener que cumplir con la carga académica exigida y mantener activa su vida personal y social, generándose así una predisposición al síndrome de burnout académico y por ende, poner en riesgo su salud mental, lo cual podría provocar como consecuencia estados de depresión, malestar psicosocial e incluso abandono de los estudios Salanova, (2005).

A su vez, mientras hay muchos estudiantes que logran desarrollar las competencias necesarias en su proceso formativo que favorecen la consecución de sus objetivos académicos, hay otros jóvenes que presentan graves dificultades psicosociales que afectan su desempeño y

que sólo se registran en indicadores de elevada mortalidad académica; en esta última situación, los estudiantes generalmente experimentan una alta carga de estrés durante su proceso formativo Caballero et al, (2009).

Respecto a la explicación del síndrome de burnout, se pueden identificar dos perspectivas teóricas: la perspectiva Clínica y la perspectiva Psicosocial. La primera, entiende al Burnout como un estado al cual llega la persona producto del estrés laboral o académico que padece; y, la segunda, lo considera un proceso, que se desarrolla por la interacción que se produce entre las características del entorno laboral o académico en el cual la persona se desempeña y sus características personales.

La diferencia entre ambos enfoques es clara, ya que el primero, analiza el problema en tanto estado personal; y, el segundo, lo analiza en tanto proceso dinámico, producto de la interacción entre varios factores Tonon, (2003), en este caso académicos. En todo caso, ambas teorías destacan el riesgo general que sufre la salud mental del individuo.

Revisando brevemente el panorama existente sobre la situación del síndrome de Burnout académico a nivel internacional, se encuentran investigaciones con resultados contradictorios. Aranda, Pando, Velázquez, Brizuela, Acosta y Pérez (2003), estudiaron la relación del síndrome de burnout con los factores psicosociales en estudiantes de postgrado de la Universidad de Guadalajara (México), encontrando un nivel medio de Burnout, destacando el agotamiento emocional y la falta de realización profesional.

Igualmente, el estudio realizado por Carlotto y Goncalves, S. (2008), en una

muestra de tipo proporcional estratificada de 514 estudiantes de todos los cursos del área de la salud de una Institución Universitaria Privada de la Región Metropolitana de Porto Alegre (Brasil), cuyo objetivo era identificar las variables predictoras del Síndrome de Burnout, se identificó la intención de abandonar el curso debido a la presencia del Burnout académico.

En Colombia, autores como Caballero et al (2006, 2007), realizaron dos estudios importantes, el primero con 206 estudiantes universitarios y tenían como variable el trabajar al mismo tiempo que estudiar; y, el segundo, en la que se estableció la relación entre el Burnout, el Rendimiento Académico y la satisfacción en los estudios, de unos 202 estudiantes de la jornada nocturna de una Universidad Privada de la ciudad de Barranquilla, Colombia.

En dichos estudios encontraron niveles altos y medio altos de Burnout académico, lo cual indica su importante presencia en la población universitaria que trabaja y estudia al mismo tiempo, referidos a niveles altos de agotamiento y de cinismo, pero también altos de eficacia, lo que evidencia alteraciones emocionales sin cumplir los criterios diagnósticos del síndrome (altos niveles de agotamiento emocional y cinismo y bajos de eficacia).

Por su parte, Ferrel, Pedraza y Rubio (2010); y, Ferrel, Sierra, y Rodríguez (2010), realizaron investigaciones en la ciudad de Santa Marta (Colombia), con docentes universitarios y médicos especialistas de un Hospital Universitario, respectivamente, para establecer la prevalencia del Síndrome de Burnout en estos, hallando también niveles medios de Burnout en ambas poblaciones

caracterizado por altos niveles de agotamiento emocional y de despersonalización, pero también niveles altos de realización personal, por lo que no se evidencian las características del síndrome: altos niveles de agotamiento y despersonalización y bajos de realización personal.

En relación al Rendimiento Académico, se le puede reconocer como una variable compleja y multicausada, que incide en su definición también compleja. Así, para Navarro (2003), es una de las capacidades respondientes o indicativas que manifiestan, en forma estimativa, lo que la persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación.

En el mismo sentido, Cerchiario, Paba, Tapia y Sánchez (2006), señalan que el Rendimiento Académico puede entenderse como las calificaciones obtenidas por los estudiantes a través de las evaluaciones, lo que indica la calidad y cantidad de conocimientos adquiridos y, además, que en la Universidad el Rendimiento Académico se mide mediante la obtención de un promedio determinado por las notas de calificación en cada una de las asignaturas que corresponden al Plan de Estudios.

Es en este último sentido que se asume el concepto de rendimiento académico en el presente estudio. De acuerdo con lo anterior, es posible que el síndrome de burnout académico o algunas de sus manifestaciones, se encuentren relacionadas en la actividad académica universitaria.

Al respecto, en el ámbito nacional y regional se hallaron investigaciones realizadas por Caballero et al (2006; 2007),

quienes buscaron relacionar el síndrome de burnout con el rendimiento universitario, y encontraron que los estudiantes que presentan mayor agotamiento expresan mayor cinismo, por tanto, menor autoeficacia académica, asociándose negativamente con la satisfacción frente a los estudios, pero no con el rendimiento.

De otra parte, el síndrome de burnout académico también pone en riesgo o evidencia problemas en la salud mental de la población estudiantil universitaria, y en particular los de ciencias de la salud, muy a pesar de su formación en esta área.

Cabe precisar que la categoría conceptual “salud mental” en esta propuesta difiere del uso común que le dan los profesionales de la salud desde el modelo médico y que han marcado los estudios y registros de organismos nacionales e internacionales de la salud mental en Colombia.

Esta se refiere a la salud mental como ausencia o presencia de “enfermedades mentales”, o “trastornos mentales y consumo de sustancias psicoactivas”, clasificados en el DSM-IV-R o en el DSM-V actual, tal como se observa en los Estudios Nacionales de Salud Mental realizados por el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (Estudio Nacional de Salud Mental Colombia, 2003; Estudio Nacional de Salud Mental, 2013).

En este artículo se toma el concepto de salud mental como comportamiento, y su dificultad “problemas de comportamiento”, que genera disfuncionalidad a la persona y a su comunidad de manera que afecta su adaptación eficaz al entorno familiar, escolar, comunitario y/o laboral, aunque no necesariamente se trate de “enfermedades o trastornos mentales”.

Desde esta perspectiva, los problemas de comportamiento no indican presencia de “enfermedades o trastornos mentales” sino sólo “indicadores de salud mental o riesgo de salud mental”, los cuales puede presentar una persona “normal”, sin ser necesariamente “enfermo mental o enfermo psiquiátrico”, ni estar clasificado su “trastorno en el DSM-V.

Este nuevo uso del concepto de salud mental está ajustado a lo consignado en la Ley de Salud Mental recientemente promulgado por el Congreso de Colombia (Ley 1616 de enero 2013), y se ajusta más a la realidad humana.

Así, Ferrel, R., Celis, A. y Hernández, O. (2009), encontraron que el 52% de estudiantes de ciencias de la salud de una Universidad Estatal del Caribe Colombiano sufren de algún grado de depresión: 8% depresión grave, 19% depresión moderada y 25% depresión leve; el mayor porcentaje lo presentó Medicina (5,7%), seguido de Odontología (1,5%), Enfermería (0,5%) y Psicología (0%); y, las mujeres tuvieron mayor presencia de la enfermedad (30,4%) que los hombres (21,4%), pero los hombres tuvieron mayor depresión grave que las mujeres.

La depresión grave se concentró más en estratos 1 y 2, y prevalece más edades de 18 a 24 años. Los autores concluyeron que existe una tendencia a presentar trastornos depresivos en esta población, lo cual puede llevar al ausentismo, deserción ó suicidio, confirmado por otros estudios, lo que informa de uno de los indicadores más preocupantes de la salud mental entre los jóvenes universitarios.

Todo lo anterior, señala la presencia significativa del síndrome de burnout o

algunas de sus dimensiones, agotamiento emocional y/o cinismo, en el desempeño de los estudiantes universitarios que afectan su aprendizaje y por tanto su promedio académico, pero fundamentalmente su salud mental, situación que las Instituciones educativas y los Profesores deben tener en cuenta a la hora de enseñar y evaluar a los estudiantes.

Es por tanto, importante e imprescindible que se diseñen proyectos de investigación y programas de intervención para afrontar esta situación que viene afectando a la población universitaria, los cuales deben buscar el establecimiento de medidas correctivas a nivel pedagógico y académico en procura del desarrollo integral del estudiante; así como aportar datos que aumenten la bibliografía de este tema a nivel Nacional, ya que existen escasos estudios realizados en la región Caribe colombiana, a pesar de la vasta referencia bibliográfica que se encuentra a nivel internacional.

Establecer si existe o no relación entre estas variables es una evidencia científica necesaria para que las autoridades académicas encargadas del diseño y ejecución de políticas educativas o de la toma de decisiones en la educación universitaria, particularmente en el campo de la salud mental, tengan mayores soportes para mejorar la educación de los estudiantes universitarios.

Bases Teóricas

El burnout académico se caracteriza por el agotamiento, cinismo y autoeficacia (Caballero, Abello y Palacio, 2006; Caballero, Abello y Palacio, 2007; Salanova, Martínez, Bresó, Llorens y Grau,

2005). El agotamiento, se refiere a la sensación de estar emocionalmente agotado, cansancio físico y emocional al levantarse en la mañana para afrontar las demandas del contexto académico, tensión durante la jornada, sentirse exhausto.

El Cinismo, caracterizado como el distanciamiento de los estudios como consecuencia de pensar que no son útiles, duda sobre la importancia y valor de los estudios, pérdida de interés y entusiasmo en las tareas académicas e incluso en la carrera. Eficacia, definida como las creencias de poder resolver eficazmente problemas relacionados con los estudios, percepción de tener los recursos para afrontar las demandas y ser competente ante las tareas.

Dado que el síndrome de burnout académico está determinado por la existencia de tres componentes fundamentales: agotamiento, cinismo y baja realización personal (Gil-Montes & Peiró, 1999; Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001, citados en Caballero et al, 2009), en cuanto al Agotamiento emocional, se encuentra que la mayoría de los estudiantes de los primeros semestres tienden a presentar sentimientos de cansancio físico y psicológico y sensación de agotamiento debido a los requerimientos del estudio universitario.

(Maslach, 1981; Gil-Monte, 2001-2002 citados en Aranda, et al. 2003); quienes, habiendo ingresado por primera vez a la Universidad, tienen que lidiar con una nueva realidad que les exige una mayor autonomía y responsabilidad, en donde el número de asignaturas cursadas, mayor carga académica, más materiales de

estudio, los que pueden ser variables predictivas de agotamiento emocional en ellos (Carlotto y Goncalves, 2008).

Sin embargo, los niveles de cinismo académico en la población universitaria son bajo, lo que indica que en su mayoría no tienen una actitud negativa e indiferente frente a los estudios, por el contrario, lo consideran valiosos e importantes. Igualmente, los estudiantes se suelen percibir como competentes frente a sus labores académicas (Maslach, 1981; Gil-Monte, 2001-2002, citados en Aranda et al, 2003).

Por el contrario, en un estudio realizado en Brasil por Carlotto y Goncalves (2008), los resultados indicaron la presencia de burnout académico en niveles altos, destacando como características principales el agotamiento emocional, cinismo e ineficacia profesional.

Igualmente, con respecto a esto, se pueden confirmar los hallazgos presentados en las investigaciones realizadas por Caballero et al (2006, 2007), en donde se encontraron puntuaciones altas en estas categorías, encontrando correlaciones positivas entre el agotamiento emocional y el cinismo.

Sin embargo, en otros estudios sobre las relaciones interpersonales, afrontamiento y estado emocional percibido de los estudiantes, relacionado con la salud mental, se encontró que estas son adecuadas, lo cual se podría considerar como un factor protector contra el síndrome de burnout académico de los estudiantes; así, las relaciones interpersonales eficaces, armoniosas y satisfactorias evitarían la

presencia del síndrome, lo cual debe seguir investigándose.

Lo anterior, es coherente con lo planteado por la teoría de Lazarus y Folkman (1986, citado en Oblitas, 2004), en el cual el estrés se concibe como un proceso transaccional entre el individuo y la situación. Según dicho enfoque, la naturaleza e intensidad de la reacción del estrés viene modulada, al menos, por tres factores:

1) por el grado de amenaza que el sujeto percibe en la situación; 2) por la valoración que el individuo hace de los recursos que cree tener para afrontar con éxito la demanda de la situación; y, 3), por la disponibilidad y el grado de afrontamiento que el sujeto pone en marcha, para restablecer el equilibrio en la transacción persona-ambiente.

Respecto a la variable Promedio Académico, se reporta que el buen promedio académico de los estudiantes no guarda ninguna relación con las categorías de burnout académico; es decir, estudiantes con un nivel medio de agotamiento emocional pueden tener un rendimiento académico alto; así mismo, un nivel de cinismo bajo en estudiantes con rendimiento académico alto, pueden presentar promedios altos en eficacia.

La presencia de autoeficacia en la población universitaria explica por qué no se está presentando el síndrome de burnout académico; pues, según Olaz (2001, 1997; citado por Caballero et al., 2009), la autoeficacia influye en la elección de actividades, en las conductas realizadas, en los patrones de pensamiento y en las

reacciones emocionales; y, determina el esfuerzo que invierten las personas en una actividad como la académica, así como su perseverancia frente a los obstáculos ayudando a prevenir el estrés y evitando su cronicidad.

En consecuencia, no se evidencian relaciones significativas de asociación o causalidad entre las variables estudiadas, lo que se corresponde con los resultados reportados por Caballero et al. (2006; 2007), quienes tampoco encontraron correlación entre el Burnout y el promedio académico. Es importante despertar una conciencia reflexiva, con el interés en hallar inconformidades que permitan mejorar las condiciones existentes, Vanegas, D., Valencia, J. & Valencia, J. (2016). Sin embargo, se aprecian alteraciones significativas a nivel emocional que hace difícil el estudio y el aprendizaje de estos estudiantes.

Conclusiones

Todo lo anterior, permite concluir que no se evidencia hallazgo empírico que sustente relación entre la presencia del síndrome de burnout académico y su rendimiento en los estudiantes de ciencias de la salud, pero si afecta de alguna manera la salud mental de los participantes, lo que sugiere que estas se pueden presentar de alguna manera de forma asociadas, causadas por otros factores no abordados en este artículo, como el consumo de drogas legales por ejemplo; y, afectar su desempeño académico en la Universidad.

Aunado a lo anterior, incrementando el riesgo de afectar su salud mental, por lo que se sugiere continuar estos estudios. De

acuerdo con ello, los estudiantes de ciencias de la salud estarían afrontando adecuadamente el estrés académico, a costa de algunos altibajos en su salud mental, lo que pondría en riesgo la complejidad y delicadeza de su labor presente y futura frente a la salud y la enfermedad de la comunidad que atenderá.

En tal sentido, se sugiere a las Instituciones Educativas, reorganizar las actividades académicas y evaluaciones utilizando mayor tiempo/plazo para la realización de éstas, alternándolas con actividades de bienestar, culturales, deportivas y artísticas, en especial a estudiantes con bajo rendimiento académico, que favorezcan su salud mental.

A los estudiantes, hacer uso adecuado del tiempo y de los recursos institucionales (biblioteca, hemeroteca, laboratorios, salas de internet, etc.), para complementar sus estudios, facilitar su aprendizaje y realizar actividades físico-recreativas para mantener su salud mental.

Finalmente, se insta a continuar con otros estudios sobre el impacto del estrés académico en los estudiantes universitarios y los profesores, así como el estudio objetivo del comportamiento de estudiar en la Universidad, con la finalidad de contribuir con el mejoramiento de la calidad de la enseñanza y la formación profesional de los estudiantes universitarios.

Es de hacer notar, uno de los hallazgos que no se alcanzaron a realizar en este breve artículo es el impacto del alto consumo de sustancias psicoactivas – posiblemente legales o auto medicadas- de la población,

en el rendimiento y el manejo del estrés académico.

Igualmente, se sugiere tomar con precaución estos comentarios debido a que quizá no se alcanzaron esbozar otros estudios latinoamericanos relevantes, por lo que se sugiere continuar con estas reflexiones y estudios.

Referencias Bibliográficas

- Aranda, C., Pando, M., Velázquez, I., Brizuela, M. y Pérez, M. (2003). Síndrome de Burnout y factores psicosociales en el trabajo, en estudiantes de posgrado en el Departamento de Salud Pública de la Universidad de Guadalajara, México. *Rev Psiquiatría Fac Med Barna*, 30(4), 193-199.
- Caballero, C., Abello, R. y Palacio, J. (2006). Burnout, engagement y rendimiento académico entre los estudiantes universitarios que trabajan y aquellos que no trabajan. *Psicogente*, 9(16), 11-17.
- Caballero, C., Abello, R. y Palacio, J. (2007). Relación del Burnout y rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en los estudiantes universitarios. *Avances en psicología latinoamericana*, 25(2), 98-111.
- Caballero, C., Hederich, C., y Palacio, J. (2009). El Burnout académico: Delimitación del síndrome y factores asociados con su aparición. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 42 (1), 131-146.

- Carlotto, M y Goncalves, S. (2008). Predictores Síndrome de Burnout en estudiantes Universitarios. *Pensamiento Psicológico*, 4(10).
- Carlotto, M., Pepe, A. y Goncalves, S. (2006). Síndrome de Burnout em estudantes universitários da área da saúde. *PSICO*, 37(1), 57-62.
- Cerchiaro, E., Paba, C., Tapia, E. y Sánchez, L. (2006). Nivel de pensamiento, rasgos de personalidad y promedios académicos en estudiantes universitarios. *Duazary*, 3(1). 81-89.
- Congreso de la Republica Colombia (2006). Ley 1090 de 2006 por la cual se reglamenta el ejercicio de la Profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. *Diario Oficial*. 6 Septiembre. Bogotá.
- Ferrel, R., Celis, A. y Hernández, O. (2009). Depresión y factores sociodemográficos en estudiantes de ciencias de la salud de una universidad pública del Magdalena, Colombia. *Revista Psicología desde el Caribe*. Uninorte. Barranquilla.
- Ferrel, R., Pedraza, C. y Rubio, B. (2010). El síndrome de quemarse en el trabajo (Burnout) en Docentes universitarios. *Duazary*, 7(1), 15-28.
- Ferrel, R., Sierra, E. y Rodríguez, M. (2010). Síndrome de desgaste profesional (Burnout) en médicos especialistas de un hospital universitario de la ciudad de Santa Marta, Colombia. *Duazary*, 7(1).
- Gil-Monte, P. y Peiró, J. (1999). Validez factorial del Maslach Burnout Inventory en una muestra Multiocupacional. *Psicothema*, 11(3), 679-689.
- Román, C., Ortiz, F. y Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 46(7), 1-8.
- Salanova, M., Martínez, I., Bresó, E., Llorens, S. y Grau, R. (2005). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. *Anales de Psicología*, 21, 170-180.
- Vanegas, D., Valencia, J., & Valencia, J. (2016). Aplicación del Modelo Heurístico Significativo en la interpretación de la cultura ambiental. *FACE: Revista de la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales*, 15(2), 108-117.