

# PREVALENCIA DEL SÍNDROME BURNOUT EN ESTUDIANTES DE LAS CARRERAS DE MEDICINA Y ENFERMERÍA 2007

## BURNOUT SYNDROME PREVALENCE IN MEDICINE AND NURSING STUDENTS, 2007

Franco-Chávez Sergio A.<sup>1</sup>, Preciado-Serrano María L.<sup>2</sup>, Franco-Ramírez Sergio A.<sup>3</sup> Gómez-Iomeli A.<sup>4</sup>

[sergiof@redudg.udg.mx](mailto:sergiof@redudg.udg.mx) / [malourdespre@yahoo.com.mx](mailto:malourdespre@yahoo.com.mx) / [sergio\\_fra2003@yahoo.ca](mailto:sergio_fra2003@yahoo.ca) / [dr\\_alex3823@yahoo.com.mx](mailto:dr_alex3823@yahoo.com.mx)

Recibido: marzo 30, 2009 / Aceptado: diciembre 14, 2009 / Publicado: diciembre 14, 2009

**RESUMEN.** El Síndrome de Burnout ha sido objeto de estudio desde mediados de los años setentas en el terreno de las instituciones del sector salud, es en la última década que las investigaciones se trasladan al sector educativo, existen escasas referencias de investigaciones en estudiantes universitarios, puesto que la mayoría de éstas se han realizado en profesionistas en el área laboral.

En este estudio se tiene como objetivo: Identificar el Síndrome de Burnout presente en los alumnos de las carreras de medicina y enfermería del Centro Universitario de Ciencias de la Salud de la Universidad de Guadalajara, y la relación que existe entre el sexo, la edad y este síndrome en dichos alumnos.

Para la realización del presente trabajo, se llevó a cabo una investigación de tipo observacional, descriptiva y transversal.

De los 350 alumnos encuestados (259 alumnos de medicina y 91 de enfermería), encontramos un predominio del sexo femenino en ambas carreras con un promedio de 65.14%, los alumnos solteros superan el 95% y se muestra una prevalencia del Síndrome de Burnout de 38.5%. En las tres dimensiones estudiadas se observa un 23% para agotamiento emocional, 17% en despersonalización, y un 25.7% para baja realización personal. El Síndrome Burnout se encuentra directamente relacionado con el sexo femenino en la carrera de medicina y con el sexo masculino en la carrera de enfermería.

Encontramos una prevalencia de 38%, aceptable en comparación a otros estudios ya publicados, teniendo en cuenta que las variables sociodemográficas no son de mucha relevancia, y concluimos que el padecimiento del Síndrome de Burnout no es propio de género, raza, estatus social, profesión o edad. Es común a todos aquellos que realizan cualquier actividad o más de una simultáneamente y se ven sobrepasados por la falta de tiempo, el exceso de tareas, el incremento de obligaciones y la conciencia sobre la imposibilidad de cumplir con todo lo planeado y propuesto.

**Palabras Clave:** Síndrome de Burnout, enfermería y medicina.

**ABSTRACT.** The Burnout Syndrome has been studied since mid 1970's by institutions from the health sector and it wasn't until the last decade that it was studied in the field of education. There are few references in research related to university students since the majority of the research is done on practising professionals.

The objective of this study is: Identify Medicine and Nursing students at the University Center of Health Sciences (University of Guadalajara) with the Burnout Syndrome; identify any relation between gender and the Burnout Syndrome among Medicine and Nursing students at the University Center of Health Sciences (University of

---

<sup>1</sup>Universidad de Guadalajara, Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Departamento de Salud Pública, Instituto de Investigación Ocupacional. Sierra Mojada 950, Guadalajara, código postal 44340, Jalisco México.

<sup>2</sup> Universidad de Guadalajara, Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Departamento de Salud Pública, Instituto de Investigación Ocupacional. Sierra Mojada No. 950, Guadalajara, código postal 44340, Jalisco México.

<sup>3</sup> Instituto Mexicano del Seguro Social, Delegación Jalisco, Belisario Domínguez No. 1000, Colonia Independencia, código postal 44340, Jalisco México.

<sup>4</sup> Leo # 4180 Colonia Juan Manuel Vallarta Zapopan Jalisco

Guadalajara), and identify any relation between the Burnout Syndrome and the age of the students at the University Center of Health Sciences (University of Guadalajara).

An observational, descriptive and cross-section research was carried out.

The findings showed that in 350 surveyed students (259 from Medicine and 91 from Nursing) females were predominant in both careers with an average of 65.14%; 95% of the single students had a prevalence of 38.5% of the Burnout Syndrome. The 3 dimensions studied showed 23% with Emotional Exhaustion, 17% Depersonalization, and 25.7% Low Personal Achievements. The Burnout Syndrome is directly related to females majoring Medicine and males majoring Nursing.

When compared with other studies and publications an acceptable prevalence of 38% was found, bearing in mind that social-demographic variables are not that relevant. This led to the conclusion that acquiring the Burnout Syndrome does not depend on a specific gender, ethnic group, social status, profession or age. This condition is common in individuals who practice any profession and see themselves stressed by the lack of time or who perform several activities simultaneously and are exceeded by the lack of time, excessive tasks, growing responsibilities and the awareness of being unable of accomplish everything.

**Keywords:** Burnout Syndrome, Nursing and Medicine.

## INTRODUCCIÓN

La mayoría de los alumnos que inician su carrera lo hacen no sólo pensando en los beneficios económicos que ésta les traerá, sino también en su realización personal y en alcanzar las metas que se han trazado en el futuro.

De acuerdo a Herbert J. Freudenberger (1974)[1] estas personas están propensas a caer en un estado de fatiga o frustración respecto a su devolución a una causa, forma de vida o relación, que ha fracasado en el logro de los resultados esperados.[2] Es una especie de estrés avanzado y un desgaste, es sentirse exhausto por demandas excesivas de energía, fuerza o recursos, a este padecimiento se le dio el nombre de Burnout. El Síndrome fue descrito por primera vez por el psicólogo y psiquiatra Freudenberger para definir el desgaste extremo de un empleado.

El siglo XXI llega plagado de nuevas patologías relacionadas con el trabajo y el estilo de vida. Es el caso del "Burnout" o "Síndrome de estar *Quemado*", un trastorno puramente emocional y laboral con graves consecuencias físicas, psicológicas y sociales. Sus principales características son: El agotamiento, la baja autoestima, la despersonalización y el aislamiento profesional son sus principales características.

Los componentes del Síndrome de Burnout son los siguientes:

1. Agotamiento emocional: Es una situación de agotamiento de la energía o de los recursos emocionales propios, una experiencia de estar emocionalmente agotado debido al contacto diario y sostenido con personas a las que hay que atender. Aparece el desgaste, la fatiga, y manifestaciones físicas y psíquicas en representación del vaciamiento de los recursos emocionales y personales, experimentándose una sensación de no tener nada más que ofrecer. [3]
2. Despersonalización: Desarrollo de actitudes, cinismo y sentimientos negativos hacia las personas destinatarias. Los sujetos presentan un incremento en la irritabilidad, con pérdida de motivación, con reacciones de distanciamiento y hostilidad hacia los compañeros. [3]

3. Falta de realización profesional: Existe un sentimiento de inadecuación e incompetencia personal que se traduce en respuestas negativas de los profesionales en su autoevaluación para trabajar. Afecta la habilidad en la realización del trabajo y la relación con las personas con las que está en contacto. Hay baja productividad y autoestima e incapacidad para tolerar la presión. Se considera relacionado a una falta de adecuación de la realidad con las expectativas del sujeto. [4]

Este síndrome también genera síntomas psicosomáticos que son comunes a la ansiedad o la depresión y dan origen a numerosas bajas escolares y bajo rendimiento en los estudios. A veces se puede experimentar astenia y agitación al mismo tiempo (tics nerviosos, temblor de manos); palpitaciones; taquicardia, aumento de la tensión arterial; dolores musculares, sobre todo en la zona lumbar; cefaleas; problemas digestivos; trastornos del sueño e inapetencia sexual. Estos síntomas terminan invadiendo la vida social y familiar del afectado, que opta por aislarse y quedarse solo.

El presente trabajo se sitúa en un contexto universitario, ahí se investigó a la población estudiantil de las carreras de Medicina y Enfermería del Centro Universitario de Ciencias de la Salud de la Universidad de Guadalajara para identificar en ésta, la prevalencia que existe del Síndrome de Burnout y darnos cuenta que este tipo de problema emocional, físico y social no sólo existe entre los profesionistas, sino que probablemente está dentro de los mismos estudiantes y que puede ser en gran parte el motivo por el cual algunos alumnos deciden cambiarse de carrera o inclusive dejar de estudiar, ya sea por problemas familiares, económicos, o porque se enfrentan con retos nuevos que en ese momento no se sienten capaces de superar.

## **MATERIAL Y MÉTODOS**

Diseño del estudio:

Se trata de una investigación de tipo observacional, transversal y analítico.

El universo de trabajo fue construido seleccionando aleatoriamente a los alumnos de las carreras de Medicina y Enfermería del Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara, inscritos en el 2007. Se tomó una muestra proporcional contando con una población estudiantil de la carrera de Medicina de 2,477 alumnos y para Enfermería de 844, teniendo en cuenta una prevalencia entre el 28% y 36% (según estudios previos realizados). Para la realización del cálculo se utilizó el programa Epi info 6.

Criterios de inclusión:

- Alumnos de la carrera de Medicina del Centro Universitario de Ciencias de la Salud de la Universidad de Guadalajara inscritos en el ciclo escolar 2008.
- Alumnos de la carrera de Enfermería del Centro Universitario de Ciencias de la Salud de la Universidad de Guadalajara inscritos en el ciclo escolar 2008.

### Criterios de exclusión:

- Alumnos que no sean de las carreras de Medicina y Enfermería del Centro Universitario de Ciencias de la Salud de la Universidad de Guadalajara.
- Alumnos que no estén dispuestos a cooperar y contestar con honestidad la encuesta a realizar.

### Variables en estudio:

Las variables a estudiar fueron: Las dimensiones (agotamiento emocional, falta de realización personal, despersonalización), Sociodemográficas (la edad, sexo, estado civil, si tienen hijos), laborales (si trabaja o no, cuántas horas a la semana trabaja, qué labor desempeña en su trabajo) y escolares (si ha reprobado alguna materia, semestre que cursa).

### Instrumento de medición y recolección de datos:

Se aplicó un formulario integrado por dos instrumentos: el primero para rescatar los factores sociodemográficos y laborales del alumnos y el segundo enfocado al rescate de los indicadores del Síndrome de Burnout, la “Escala de Maslach Burnout Inventory”, instrumento ya probado y con respuestas de opción múltiple, tipo Likert, adaptado, maneja una confiabilidad alfa de Cronbach de .90 para agotamiento emocional, una de .76 para despersonalización y de .76 para realización personal en el trabajo.[5] Este instrumento está formado por 30 ítems que se valoran con una escala tipo Likert.

El proceso para la calificación del cuestionario fue realizado como se describe a continuación: se sumaron las preguntas correspondientes a cada dimensión, y se obtuvo un puntaje que se clasifica dentro de los niveles “alto”, “medio” y “bajo” según corresponda. [6] J. Un instrumento para medir quemazón en los docentes: adaptación catalana del Maslach Burnout Inventory (M.B.I). [7]

Se incluyó el ítem “número de dimensiones quemadas” que mediante la suma permite calificar las dimensiones que resultaron como quemadas, para así obtener la prevalencia por toda la escala y la del Síndrome de Burnout.

## RESULTADOS

### Características sociodemográficas:

Los alumnos seleccionados de las dos carreras, conforman un total de 350 participantes en el estudio. Se encuestó a 259 estudiantes de medicina y 91, de enfermería. El promedio de edad fue de 25 años ( $\pm 2.36$ ) con rango de 18 a 33 años. El 61%(159) de los participantes de la carrera de medicina fue del sexo femenino y el 76%(69) en enfermería.

En relación al estado civil, se observó que el 96%(251) de alumnos de la carrera de Medicina son solteros, el 1%(3) casados, el resto viven en unión libre. Algo parecido se registró con la carrera de Enfermería: el 91%(83)son solteros; el 5%(5), casados; el 2%(2), separados y el resto, divorciados.

El 86%(223) de los estudiantes de medicina reportaron no trabajar y el 14%(36), sí lo hacen, principalmente en el turno vespertino (36%); en tanto que en los estudiantes de enfermería, el 67%(61) no trabajan y el 33%(30), sí trabaja, básicamente en el turno matutino (33%).

Análisis descriptivo de la presencia del Síndrome de *Burnout*.

Se evaluó el grado de Burnout de los participantes en alto, medio y bajo para las tres dimensiones del M.B.I.

Agotamiento emocional. En esta dimensión el rango de puntuaciones es muy parecido tanto para la carrera de Medicina como para la de Enfermería en los tres niveles (tabla 1).

**Tabla 1.** Frecuencia y porcentaje de la dimensión de Agotamiento Emocional

Nivel	Medicina		Enfermería		Total	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	60	23.17	28	30.77	88	25.14
Medio	130	50.19	49	53.85	179	51.14
Alto	69	26.64	14	15.38	83	23.71
Total	259	100.00	91	100.00	350	100.00

Fuente directa

Despersonalización. En esta dimensión, la persona se siente sin valía y sin ser tomada en cuenta en su actuación. El puntaje que arrojó en este estudio fue: alto para el 14.29%, medio 57.14 % y bajo 28.57% para los estudiantes de la carrera de Medicina, no mostrando mucha variación para la carrera de Enfermería (tabla 2).

**Tabla 2.** Frecuencia y porcentaje de la dimensión de despersonalización.

Nivel	Medicina		Enfermería		Total	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	74	28.57	14	15.38	88	25.14
Medio	148	57.14	52	57.14	200	57.14
Alto	37	14.29	25	27.47	62	17.71
Total	259	100.00	91	100.00	350	100.00

Fuente directa

Baja realización personal. Corresponde al logro personal en los alumnos participantes en el estudio; describe sentimientos del alumno respecto a su satisfacción por los estudios realizados y los sentimientos de competencia en él mismo, mostrando cifras de porcentaje parecidos en ambas carreras en el nivel bajo, sin embargo, es superior el porcentaje en la carrera de Enfermería para nivel alto (tabla 3).

**Tabla 3.** Frecuencia y porcentaje de la dimensión de Baja Realización Personal.

Nivel	Medicina		Enfermería		Total	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	62	23.94	24	26.37	86	24.57
Medio	135	52.12	39	42.86	174	49.71
Alto	62	23.94	28	30.77	90	25.71
Total	259	100.00	91	100.00	350	100.00

Fuente directa

En este estudio la presencia del Síndrome de Burnout en los alumnos de ambas carreras, el porcentaje fue prácticamente igual (tabla 4).

**Tabla 4.** Frecuencia y porcentaje del Síndrome Burnout en ambas carreras

Síndrome	Medicina		Enfermería		Total	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
No tiene	159	61.39	56	61.54	215	61.43
Sí tiene	100	38.61	35	38.46	135	38.57
Total	259	100.00	91	100.00	350	100.00

Fuente directa

De acuerdo a la clasificación del síndrome por el número de dimensiones con alto puntaje en el MBI; se reportó quemados en una dimensión al 24.57 %(86); con dos, al 15.71%(55) y, con tres, al 3.71 %(13).

Se realizó un análisis inferencial buscando riesgos ante el Síndrome de Burnout. Para ello se reagruparon las variables de tal forma que quedaron sólo en dos dimensiones, tomando como corte la presencia o no del Síndrome, se aplicó la Chi cuadrada de 2 x 2 y el OR, con una  $p \leq 0.05$ .

En la dimensión de agotamiento emocional, tanto el sexo femenino como el masculino, en ambas carreras, sugieren ser factor de riesgo, ya que se derivan los siguientes valores: para Medicina  $X^2$  de 7.301,  $p = .006$ , OR = 2.15 (IC =1.18 –3.91), para Enfermería  $X^2$  de 6.019,  $p = .021$ , OR = 4.13 (IC=1.09–15.93).

Para la dimensión de despersonalización, el sexo masculino fue factor de riesgo significativo, presentando los siguientes valores:  $X^2$  de 4.709, valor de  $p = .032$ , OR de 3 (IC= .97–9.36).

Para el Síndrome de Burnout en general, el sexo masculino fue factor de riesgo en los estudiantes de la carrera de Enfermería, con los siguientes valores:  $X^2 = 5.217$ ,  $p = .022$ , OR = 3.09 (IC=1.04–9.35).

## DISCUSIÓN

A través de la historia diversos estudios han sido publicados sobre profesionales de la salud y docentes que muestran la presencia del Síndrome de Burnout, pero muy pocos hablan sobre estudiantes de Medicina y Enfermería.

El trabajo de investigación arrojó una prevalencia del Síndrome de Burnout de 38.6% para los alumnos de la carrera de Medicina y de 38.5% para la carrera de Enfermería.

Los datos reportados en 159 jóvenes entre 15 y 24 años, por *García Pérez (2005) [8]* refieren que las cifras de prevalencia de Burnout encontradas en este estudio son de 77%. En este estudio de 350 alumnos de las carreras de Medicina y Enfermería se encontró una prevalencia de 38.57%.

Otro estudio realizado en estudiantes de la carrera de Odontología, aplicado a 82 sujetos demuestra que un 41% de estudiantes presentaron Síndrome de Burnout *Albanesi de Nasetta, Tifner (2005) [9]*, siendo estos en su mayoría del sexo femenino, en edades más tempranas. En este estudio se encontró que los estudiantes de sexo masculino en la carrera de Enfermería fueron los que más presentaron el síndrome con 59.1%.

En docentes del Centro Universitario de Ciencias de la Salud de la Universidad de Guadalajara, los investigadores Pando, Aranda y Rodríguez (2006) [10], encontraron el 52.7 % de los sujetos de investigación con Síndrome de Burnout.

Otros estudios realizados con deportistas estudiantiles del estado de Jalisco, México, en donde se encuestaron a 159 sujetos, muestran que un 42% de los jóvenes entre hombres y mujeres presentaron el Síndrome de Burnout.

En la hipótesis presentada en este trabajo de investigación se planteó que no había relación con el sexo, sin embargo encontramos que el sexo femenino en la carrera de Enfermería tiene una relación significativa con una  $X^2:022$ , mostrando un porcentaje de 31.9% de mujeres con Síndrome.

No siendo de esta manera para la carrera de Medicina donde no se encontraron diferencias significativas en cuanto a la relación de Burnout y sexo.

En otro artículo publicado sobre Síndrome de Burnout en estudiantes de un curso técnico de Enfermería fue realizado a 255 estudiantes, siendo en su mayoría del sexo femenino (85.5%) con edades entre 18 y 30 años (83.6%), aplicándose la versión modificada del MBI-GS (Maslach y Jackson 1996) [11], muestra la prevalencia del síndrome en más del 45% del total de encuestadas, teniendo este artículo importancia y resultados parecidos con nuestra investigación.

En el presente trabajo de investigación se reporta que el 26.6% de alumnos de la carrera de Medicina y 15.4% de la carrera de Enfermería, presentan agotamiento emocional de forma importante, el 14.3% de alumnos de la carrera de Medicina, y 27.5% de la carrera de Enfermería con niveles positivos de despersonalización y el 23.9 % de los alumnos de Medicina reporta baja realización personal, y la carrera de Enfermería 30.8% para éste último. En lo referente a la cantidad de dimensiones *quemadas* se encontró una similitud en los porcentajes para ambas carreras, destacando que el porcentaje es bajo en alumnos que tienen las tres dimensiones *quemadas*.

Datos que coinciden en lo referente a la dimensión de Oficiales de agotamiento emocional con el estudio realizado en 2005 con Docentes Medellín, Colombia, por Nadia C. Restrepo-Ayala, Gabriel O. Colorado Vargas y Gustavo A. Cabrera-Arana [12], que demostró que el 37% de los profesores presentaron niveles positivos de agotamiento emocional, y 34% tuvieron niveles positivos de despersonalización.

Como se puede apreciar en este y otros estudios, los alumnos son vulnerables a la presencia de Burnout con cifras preocupantes que van en aumento.

VARIABLES como edad, sexo, estado civil, escolaridad, se han visto asociados al desarrollo del Burnout, Farber (1984), [13]. Sólo mostrando en éste trabajo la relación de Burnout y sexo en la carrera de Enfermería.

En relación a la edad que aparece como factor de riesgo para tener Síndrome de Burnout, los alumnos del grupo de edad mayor a 22 años. Al igual que Goncalves Cámara, Carlotto Sandra (2005) mencionan que a mayor edad se van adquiriendo mayores responsabilidades y se transmite a mayor estrés, generando en mayor grado presenciar del Síndrome, en este estudio no se encontró relación con la edad.

En esta investigación el estado civil tampoco presentó asociación con ninguna de las dimensiones, situación distinta a la que aparece en los estudios realizados por *Atance M.J.* (1997).

Por otra parte, los alumnos cuando tienen claridad en las reglas y procedimientos que regulan sus actividades, experimentan menores niveles de Burnout.

Lo anterior se explica ya que los alumnos tienden a adaptarse a las expectativas que se esperan del rol que se les atribuye. Entonces, la ausencia de una delimitación de rol conduce a confusión respecto de la función de alumno (*Gento*, 1994).

El mejorar el estado de salud tanto físico como mental en los alumnos universitarios, debe ser de suma preocupación por parte de las universidades, ya que de no ser así, traería repercusiones sobre las mismas universidades, el ámbito familiar y la sociedad en general.

## CONCLUSIÓN

Las respuestas son contundentes, los síntomas innegables y la afección identificable.

El proceso de la falta de energía, la actitud negativa y la insatisfacción es palpable en los alumnos afectados.

En consecuencia sólo nos resta concluir y establecer que:

El Síndrome de Burnout afecta a los estudiantes universitarios. Aunque no encontramos relación con el número de materias reprobadas, sería conveniente ahondar más en el desempeño académico de los alumnos.

Después del trabajo de investigación realizado con los alumnos universitarios de las carreras de Medicina y Enfermería, se presentan las siguientes precisiones:

Más del 38% de los alumnos de las carreras de Medicina y Enfermería estudiados presentan el Síndrome de Burnout.

De acuerdo a los datos referidos de este estudio son las alumnas de ambas carreras quienes debido a la diversidad de roles que desempeñan en la escuela y en el hogar, tienen una probabilidad más alta de desarrollar *Burnout*.

La dimensión de mayor afectación Burnout en los alumnos es la baja realización personal, es este el punto vulnerable de los alumnos, donde recaen las incidencias y se presenta como merecimiento de atención especial.



Sigue luego la dimensión de agotamiento emocional donde los alumnos también se encuentran muy deteriorados respecto a su logro personal y a la satisfacción de metas en el desarrollo de su potencial como estudiantes.

En la dimensión de despersonalización, el puntaje Burnout también es importante para ser atendido; el alumno “despersonalizado” proyectará dicha afectación hacia sus compañeros y personas que los rodean, se reflejará esta conducta en su actitud directa con ellos tratándolos como objetos, como números de lista, como seres ajenos a su interés. Como se ha expresado el número de dimensiones quemadas es de relevante importancia, porque arroja puntajes superiores de afectación Burnout.

El Síndrome de Burnout no afecta sólo a profesionistas, sino también a estudiantes universitarios.

El Síndrome de Burnout no es propio de género, raza, estatus social, profesión o edad. Es común a todos aquellos que realizan cualquier actividad o más de una simultáneamente y se ven sobrepasados por la falta de tiempo, el exceso de tareas, el incremento de obligaciones y la conciencia sobre la imposibilidad de cumplir con todo lo planeado y propuesto.

Podemos estar de acuerdo o disentir, aceptar lo expuesto o no, complacernos con los resultados obtenidos a través de la presente investigación cuyos resultados se pueden extrapolar a toda la población, pero lo importante es que conocimos algo nuevo, se puede profundizar y desarrollar aún más esta temática.

La base está plantada, el primer paso está dado, queda a quien corresponda y se interese, realizar un trabajo más ambicioso, mejor organizado, desarrollado y profundizado a fin de alcanzar resultados positivos y fecundos.

## RECOMENDACIONES

Es ineludible que las dificultades por las que atraviesan los alumnos no pueden resolverse en su totalidad, sería una falacia estar esperanzados a esta realización. El estrés es resultante de la época en que vivimos, tan llena de vicisitudes sorprendentes, el autoexigimiento, las materias extremadamente cargadas de contenido, que todo esto puede degenerar en el Síndrome de Burnout.

Hay que buscar las condiciones necesarias que favorezcan el afrontamiento del Burnout. Necesitamos presentar alternativas de solución, a nivel personal e Institucional.

A nivel personal, cuando el alumno se sienta que el nivel de estrés lo ha rebasado y al mismo tiempo manifieste internamente animadversión por la carrera que está cursando, cuando se considere poco valorado o infravalorado sin capacidad de acción, demostrándose con indisciplina, sin éxito y sin elementos para su autorrealización, es ahí donde necesita hacer una introspección personalizada para llevar a cabo un balance entre las exigencias de la carrera y su capacidad de acción, buscando alternativas de solución.

Conviene también el consenso o asesoramiento profesional o de algunos maestros y amigos que puedan reflejar la actitud personal externa. Quizá sea necesario entrevistarse con sus directivos inmediatos para expresarles su situación personal actual y entre ambos buscar soluciones efectivas.

A nivel de la institución educativa, siendo ésta el centro de acción donde se encuentran los estudiantes universitarios, deberá estudiar periódicamente las adaptaciones necesarias para el efecto de acción tan importante que se efectúa en las aulas. Sería recomendable que ésta considerara de

valor intrínseco altamente significativo del proceso de aprendizaje por lo que valorará con esmero al elemento humano.

Se sugiere que la institución aplique evaluaciones periódicas para detección de necesidades. En estas evaluaciones tanto de la institución, como de los alumnos serán tomados muy en cuenta los puntajes obtenidos, que sean directamente generadores de Burnout. Especialmente con las siguientes variables:

En relación con el Síndrome de Burnout, en sus tres dimensiones: el agotamiento emocional, presenta alto nivel de daño, se sugiere que la Institución preste atención especial para reivindicar a los alumnos; en la falta de realización personal y la despersonalización, el rango de puntuaciones también es considerable, el daño es severo, puesto que hay alumnos que están afectados por el Burnout en su totalidad. Ante esta situación los alumnos ya no tienen la capacidad de buscar ayuda, por lo que sirve de mucho a la institución utilizar instrumentos de evaluaciones asertivas y brindar el apoyo necesario a quienes lo necesiten.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Freudenberger, H:J. (1974). Staff bum-out: *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.
2. Hulbert. (1982). Occupational stress and illness incidence *Journal of Occupational medicine* Vol. 21 num., 6 1982 Pages. 445-451
3. Maslach C, Jackson SE, Leiter MP. *Maslach Burnout Inventory Manual*. 30 edición. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press, 1996.
4. McKnight-JD, Glass-DC, 1995, *Maslach Frecuencia y factores de riesgos asociados al síndrome de burnout en un hospital de segundo nivel*. 2001
5. Gil Monte Pedro; Peiro Silla José. *Desgaste Psíquico en el Trabajo. El Síndrome de Quemado* Editorial Síntesis, Madrid España 1997
6. (Ferrando, 1996). Ferrando, J. T Pérez. *Factores psicosociales laborales y síndrome de burnout*.
7. *Rev Psiquiatría Daf. Med. Barna*, 1996, 23:(1)11-18. El síndrome de burnout en una muestra de psicólogos mexicanos; prevalencia y factores sociodemográficos asociados.
8. García Pérez, (2005). *Deportistas estudiantes con Sx. Burnout*, 32-33.
9. Albanesi de Nasetta, Tifner Sonia, (2005). *Estrés en Odontología*, *Acta Odontológica Venezolana*, Vol. 44 N 3.
10. Pando, Aranda, Rodríguez (2006).
11. Maslach C, Jackson SE, Leiter MP. *Maslach Burnout Inventory Manual*. 30 edición. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press, 1966.
12. *Revista de Salud Pública*, marzo, año/vol. 8, número 001 Universidad Nacional de Colombia Bogotá, Colombia pp. 63-73
13. Farber (ed), *Stress and burnout in the human services professions*, 2ª edition, New York: Pergamon Press. 1985