

El trabajo como herramienta de afrontamiento de sintomatología de *burnout* académico*

Work as a tool for coping the symptoms of burnout academic

O trabalho como uma ferramenta de enfrentamento da sintomatologia de burnout acadêmico

Fecha de recepción: 18-09-2015

Fecha de aceptación: 31-05-2016

Disponible en línea: 30 de junio de 2016

DOI: <http://dx.doi.org/10.18359/reds.1039>

José Carlos Vázquez Parra**, Teresa Camberos Sánchez***,
Juan Alberto Amézquita Zamora****

Cómo citar este artículo:

Vázquez, J., Camberos, T. y Amézquita, J. (2016). El trabajo como herramienta de afrontamiento de sintomatología de burnout académico. *Revista educación y desarrollo social*. 10(2), 20-33. DOI: [org/10/18359/reds.1039](http://dx.doi.org/10.18359/reds.1039)

* Artículo resultado de la investigación titulada: Diagnóstico del Síndrome de Burnout de una Comunidad Académica del Municipio de Puerto Vallarta, México. Las Universidades que participaron en la realización de este artículo son: Tecnológico de Monterrey, Campus Guadalajara y el Instituto Superior Autónomo de Occidente, A.C., UNIVA, la Universidad Católica.

** Profesor del Departamento de Formación Humanística y Ciudadana del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey, Campus Guadalajara. Zapopan, Jalisco, México. jcvazquezp@itesm.mx. Dirección: Av. General Ramón Corona 2514, Nuevo México, 45201 Zapopan, Jal. Teléfono: 3314298387. Formación Académica: Doctor en Estudios Humanísticos con especialidad en ética, Maestro en Educación y Licenciado en Derecho y en Psicología.

*** Profesor Investigador de la Dirección de Posgrados y Educación Continua del Instituto Superior Autónomo de Occidente, A.C., UNIVA, la Universidad Católica. Tere.camberos@hotmail.com. Dirección: Av. Tepeyac # 4800, Zapopan, Jalisco, México, C.P. 45050, Prados Tepeyac. Teléfono 3338088213. Formación Académica: Doctor en Ciencias de la Administración, Maestro en Fiscal y Licenciado en Contaduría Pública.

**** Profesor del Departamento de Formación Humanística y Ciudadana del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey, Campus Guadalajara. Zapopan, Jalisco, México. ja.amezquita@itesm.mx. Dirección: Av. General Ramón Corona 2514, Nuevo México, 45201 Zapopan, Jal. Teléfono: 3336693000 Ext. 2190. Formación Académica: Doctorando en Ética Aplicada con especialidad en ética de la empresa, Maestro en Filosofía y Licenciado en Filosofía.

Resumen

Desde la década de los noventa se ha señalado que la vida en el mundo contemporáneo se ha vuelto muy compleja. Las instituciones educativas no se encuentran libres de este problema; por lo que uno de los retos que hoy en día mayor número de universidades deben afrontar, es lograr un equilibrio entre la formación disciplinar y el desarrollo de estudiantes emocionalmente íntegros. La presencia cada vez mayor de sintomatología de burnout académico, nos obliga como estudiosos de la educación a buscar herramientas que permitan a los jóvenes afrontar las repercusiones del estrés crónico. El presente artículo busca responder a esta demanda, analizando cómo la actividad profesional puede ser una respuesta idónea ante este reclamo cada vez más urgente.

Palabras clave: Burnout; estrés; estudiantes; trabajo; universidad.

Abstract

Since the nineties, it has been noted that life in the contemporary world has become very complex. Educational institutions are not free of this problem; so one of the challenges that today more universities must face is to achieve a balance between disciplinary formation and the development of students emotionally intact. The increasing presence of symptoms of academic burnout forces us as scholars of education to look for tools that enable young people to cope with the impact of chronic stress. This article seeks to meet this demand, analyzing how the professional activity may be an appropriate response to this increasingly urgent demand.

Key words: Burnout; stress; students; work; university.

Resumo

Desde a década dos noventa tem-se sinalado que a vida no mundo contemporâneo tornou-se muito complexa. As instituições educacionais não estão livres desse problema; pelo que, um dos desafios que hoje maior numero universidades devem enfrentar, é o de alcançar um equilíbrio entre a formação disciplinar e o desenvolvimento de estudantes emocionalmente íntegros. A presença cada vez maior de sintomatologia de burnout acadêmica nos obriga como estudiosos da educação a procurar ferramentas que permitam aos jovens lidar com o impacto do estresse crônico. O presente artigo pretende atender a essa demanda, analisando a forma como a atividade profissional pode ser uma resposta idónea para este reclamo cada vez mais urgente.

Palavras-chave: Bournout; estresse; estudantes; trabalho; universidade.

Introducción

Desde la década de los noventa se ha señalado que la humanidad enfrenta una creciente complejidad, a causa de las transformaciones en las estructuras sociales, políticas, tecnológicas y mediáticas contemporáneas, lo cual ha puesto en entredicho la capacidad de las instituciones educativas para preparar a los sujetos a enfrentar este mundo complejo. Por esto, los educadores y pedagogos han hecho énfasis en la necesidad de romper con la dinámica que se ha perpetuado en la tradición educativa, que impone un sistema de repetición 'sin sentido', como si el aprendizaje fuera solo la apropiación mecánica de los contenidos, lo cual lejos de desarrollar verdaderas habilidades y competencias, simplemente satura de información poco útil al profesional contemporáneo.

Algunas de las habilidades más significativas que las universidades modernas buscan desarrollar en sus alumnos, ya no tienen una relación directa con las capacidades disciplinares de la profesión para la que se preparan, sino que también promueven la adquisición de herramientas para afrontar los problemas que día a día desafían su desarrollo laboral y personal. Esto ha llevado a que los estudiosos del área educativa dejemos de enfocarnos en la reflexión acerca del proceso de formación profesional, para que también nos detengamos a analizar aquellas problemáticas personales que pueden presentarse durante el paso de los estudiantes por las Instituciones de Educación Superior IES.

Algo que no podemos negar y merece además una atención especial, es que las instituciones de educación media superior, y superior, suelen ser lugares altamente estresantes, ya que en dichos espacios de formación los alumnos y los profesores no solamente construyen y comparten conocimientos, sino que también se enfrentan de manera cotidiana a una serie de exigencias que inevitablemente se constituyen como agentes estresores. Cuando el alumno no consigue desarrollar técnicas para afrontar el estrés, puede ir adoptando una condición crónica de desgaste que, a la larga, termina por generar consecuencias psicosomáticas que pueden partir de un nerviosismo generalizado, hasta incluso tendencias autodestructivas y suicidas. La consecuencia más usual ante esta falta de capacidad de manejo de situaciones estresantes en el ámbito educativo, es la presencia del llamado Síndrome de *Burnout* Académico.

Dada la importancia de tal fenómeno, en el año 2009 se realizó una investigación que tenía por objetivo hacer un diagnóstico de la presencia de Síndrome de *Burnout* en una comunidad académica del municipio de Puerto Vallarta, en el estado de Jalisco, México; y aunque sus resultados fueron muy relevantes, hubo información que no se consideró al momento del análisis de los datos. En la investigación señalada, las conclusiones se enfocaron en subrayar el nivel de presencia del síndrome en la población seleccionada, pero no se consideraron las razones por las que hubo claras

diferencias entre el nivel de presencia del síndrome en ciertas categorías de los individuos participantes.

El presente artículo busca retomar los datos arrojados en esta investigación del 2009 (Vázquez y Rodríguez, 2013), con el enfoque específico de considerar las diferencias en la presencia de sintomatología de *burnout*, entre los individuos de las diferentes modalidades académicas (escolarizada y semi-escolarizada).

Nuestro punto de partida para señalar esta diferencia como un elemento relevante, se basa en la consideración de que el binomio escuela-trabajo no dota simplemente al estudiante de experiencia profesional, sino que también le puede permitir la adquisición de herramientas de afrontamiento del estrés que se genera en su vida académica, lo cual puede disminuir la propensión a desarrollar sintomatología de *burnout*.

Del estrés al *burnout*

En el ejercicio de la psicología clínica, principalmente en los ámbitos de la salud y el educativo, se puede observar que el denominado Síndrome de *Burnout* es un fenómeno que va en aumento. El término de *burnout* es de origen inglés y se traduce como quemarse, gastarse, fatigarse, cansarse, consumirse, apagarse o sentirse exhausto. Este concepto fue acuñado originalmente por el psicólogo norteamericano Herbert Freudenberg en 1974, pero no sería sino hasta 1981 cuando recibe un fuerte impulso concep-

tual a través de los trabajos de Maslach y Jackson, y de Pines, Aronson y Kafry (Barraza Macías, Ortega Muñoz y Ortega Muñoz, 2013).

El síndrome de *burnout* se ha definido como una respuesta psico-emocional al estrés crónico, caracterizada por el agotamiento emocional o pérdida de recursos emocionales para enfrentarse a factores estresantes, lo que termina desarrollando despersonalización, actitudes de insensibilidad, cinismo, falta de realización personal y tendencia a evaluar el propio trabajo de forma negativa, así como una baja autoestima generalizada (Maslach y Jackson, 1981).

El síndrome de *burnout* denota un estado de completa fatiga física, emocional y mental, acompañado de una disminución de la capacidad de rendimiento (Hernández García, Terán Varela, Navarrete Zorrilla y León Olvera, 2004). Las personas que padecen este trastorno sienten un agotamiento extremo y, con frecuencia, un vacío interior. Moreno y Peñacoba señalan la oportunidad de distinguir entre el estrés y el *burnout*, argumentando que “el *burnout* no se identifica necesariamente con la sobrecarga de trabajo o el exceso del mismo; sino más bien, en la incapacidad que se tiene para afrontar aquellos factores que generan estrés” (Quiceno y Vinaccia Alpi, 2007).

El origen del término *burnout* se remite a la novela de Graham Green, *A Burn Out Case* publicada en 1961, la cual narra la historia de un arquitecto ator-

mentado espiritualmente que decide abandonar su profesión y refugiarse en la selva africana. Esta palabra se volvió a utilizar en la literatura especializada sobre el estrés laboral a partir de los años setenta (Hernández-Vargas, Dickinson y Fernández Ortega, 2008).

Las primeras definiciones del *burnout* fueron muy variadas y diversas. Según Muñoz Coloma y Molina Chailán (2013), este síndrome fue descrito en 1969 por H. B. Bradley como metáfora de un fenómeno psicosocial presente en oficiales de policías de libertad condicional utilizando el término de 'staff *burnout*'. Para Aranda-Beltrán, Pando-Moreno, Torres-López y Salazar-Estrada (2005), en la década de los setenta Storlie (1979), lo describía como un colapso espiritual; Seiderman (1978) como una pérdida de energía positiva, de flexibilidad y acceso a los recursos propios, y Bloch (1982) como un tipo de conducta cínica acerca de sus propias relaciones con los clientes, punto en el cual insistía Reidl (1977) al hablar de una deshumanización hacia los clientes.

En 1974, Herbet Freudenberg observó que los empleados de una clínica de toxicomaníacos en Nueva York, presentaban características progresivas de pérdida de energía, desmotivación y falta de interés por el trabajo, incluso llegando al agotamiento, acompañado de ansiedad y depresión. Freudenberg describió a estas personas como menos sensibles, poco comprensivas y hasta agresivas con relación a los pacientes; con un trato distanciado, cínico y tendencia a culpar al paciente de los problemas

propios que padecían (Quiceno y Vinaccia Alpi, 2007).

En 1976, Christina Maslach utilizó el mismo término para referirse al proceso gradual de pérdida de responsabilidad social y al desinterés y desarrollo de un cinismo con los compañeros de trabajo. Consideradas las pioneras del estudio del *burnout*, Cristina Maslach y su colega Susan Jackson durante los años ochenta, centraron sus estudios en los profesionales de agencias de servicios públicos, y fueron estas investigaciones las que les permitieron dar a conocer la palabra *burnout* de manera oficial en 1976, dentro del Congreso Anual de la Asociación Psicológica Americana (APA), para referirse a un hecho cada vez más frecuente entre los trabajadores de servicios humanos, los cuales terminaban 'quemándose' después de meses o años de dedicación (Quiceno y Vinaccia Alpi, 2007).

En 1981, el desarrollo teórico del síndrome de *burnout* se bifurca en dos enfoques conceptuales: el primer enfoque sería el trabajado por Maslach y Jackson, que definía este síndrome a través de un constructo tridimensional (agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal), mientras que el segundo enfoque se inicia con el trabajo de Aronson y Kafry, por medio de una definición de este síndrome con un constructo unidimensional (agotamiento emocional) (Barraza Macías et al., 2010).

A finales de ese mismo año aparece el *Maslach Burnout Inventory* (MBI), un test

psicométrico para medir el síndrome de *burnout* en personal de servicios humanos y educadores, el cual se convirtió en el cuestionario más utilizado para la evaluación del *burnout*. En el MBI, el *burnout* aparecía definido como “un síndrome de cansancio emocional, despersonalización y reducción de la realización personal” (Hernández Gracia et al., 2007).

A partir de las investigaciones realizadas con el MBI, Pines y Aronson plantearon que el síndrome de *burnout* no estaba restringido a profesionales de atención a usuarios, ya que lo consideraban como agotamiento mental, físico y emocional, producto del involucramiento crónico en el trabajo de situaciones emocionales demandantes, sean o no relacionadas con otros individuos (Ortega Ruiz y López Ríos, 2004). Como consecuencia de su trabajo aparece el *Burnout Measure* (MB), el cual a diferencia de MBI consta de tres escalas para la evaluación del cansancio físico, emocional y mental, con 21 ítems en total (Hernández Gracia et al., 2007).

En los últimos años, los estudios en torno al síndrome de *burnout* se han desarrollado hacia múltiples corrientes y enfoques, sin dejar por fuera la oportunidad de variar las poblaciones en las que posiblemente podría presentarse. Pines, Aronson y Kafry, consideraron que el agotamiento es el generador fundamental del síndrome de *burnout*, ya que es un malestar que aqueja a todo individuo con afectación por el estrés, pudiendo presentarse este en cualquier ámbito laboral, estudiantil o personal (Barraza Macías, 2008).

Por ende, y como lo hemos observado en los antecedentes, aunque en un inicio el *burnout* solía relacionarse únicamente con aquellas profesiones de atención a usuarios, hoy en día es muy común encontrar estudios que señalan la presencia de este síndrome en los ámbitos administrativos, de desarrollo creativo, de salud, emprendimiento y por supuesto en la investigación y la academia (Guerrero Barona, 2000).

Del *burnout* profesional al *burnout* académico

Para comenzar nuestro estudio acerca del *burnout* académico, es importante señalar que aunque uno de los primeros trabajos que abordó este tema fue el de Balogum, Helgemoe, Pellegrini y Hoerberlein en 1995, los resultados arrojados serían cuestionados en el sentido de si realmente mostraban o no la presencia de *burnout* en estudiantes, puesto que varios académicos consideraban que se estaba midiendo un fenómeno aislado.

Para evitar que se repitiera esa problemática, y tomando en consideración las diferencias de ese estudio que se realizó fuera de un contexto latinoamericano, Aranda, Pando, Velázquez Brizuela, Acosta y Pérez Reyes (2003), llevaron a cabo una exploración semejante a la de Balogum y sus colegas, aunque en este caso la investigación se centró en 54 estudiantes de posgrado de la Universidad de Guadalajara. A esto le siguió un análisis descriptivo en 55 alumnos de medicina del Hospital Universidad del

Norte en Colombia, realizado por Borda Pérez et al. (2007), estudio que tomaba en consideración algunas investigaciones realizadas en estudiantes y educadores españoles, por Martínez Martínez y Marques Pinto (2005) y por Durán, Extremera, Rey, Fernández-Berocal y Montalbán (2006).

El objetivo central de estos trabajos sería comprobar que el estrés académico podía dar lugar a la presencia de *burnout* en estudiantes, con la convicción de que aunque no presentaran todas las características que habían señalado Maslach y Jackson, las cuales como ya hemos visto se medían a través del MBI, sí se contaba con elementos suficientes para reflejar rasgos significativos del síndrome. Considerando esta última dificultad, algunos autores como Barraza (2008), señalaron la necesidad de generar una nueva escala de medición del síndrome de *burnout* aplicado al mundo académico, proponiendo una Escala Unidimensional de *Burnout* Estudiantil, adhiriéndose a la propuesta de Aronson y Kafry (1981) sobre el carácter unidimensional del síndrome.

Esta Escala Unidimensional propuesta por Barraza ha sido aplicada en algunos trabajos previos, tal como el estudio exploratorio realizado por Barraza Macías, Carrasco Soto y Arreola Corral (2009), a un grupo de alumnos de la Facultad de Enfermería y Obstetricia de la Universidad Juárez, del Estado de Durango; y el análisis hecho por Gutiérrez Rico (2009) con alumnos de la Escuela Secundaria Técnica No. 57,

de la colonia Azcapotzalco de la ciudad de Durango.

A partir de estas investigaciones podemos señalar que el presente texto se encuentra en consonancia con la propuesta de Barraza, aunque, como se dijo anteriormente, se ha constituido a partir de los datos arrojados por la investigación realizada en el 2009 por Vázquez y Rodríguez (2013), en una institución privada de educación superior del municipio de Puerto Vallarta, en el estado de Jalisco, México, y cuyos resultados generales a continuación revisaremos:

Diagnóstico del Síndrome de Burnout en una comunidad académica del municipio de Puerto Vallarta, en el estado de Jalisco, México

Se aplicó en una investigación cuyo objetivo era determinar la posible presencia de características de *burnout* en una comunidad académica. Se realizó un diagnóstico en todos los individuos que se encontraban activos en dicha comunidad, durante el periodo escolar enero-agosto de 2009. Por medio de un software se hicieron 607 aplicaciones de dos escalas diferentes de identificación de *burnout*, considerando en primera instancia la aplicación del MBI en su versión latinoamericana a dos poblaciones: 20 administrativos y 83 docentes. Posteriormente se aplicó la Escala Unidimensional de *Burnout* Estudiantil (Barraza Macías, 2008) a los estudiantes,

con una muestra de 504 individuos de una población total de 903 alumnos.

Considerando que el objetivo de la presente investigación se enfoca en demostrar que los estudiantes trabajadores tienen una mayor posibilidad de desarrollar herramientas de afrontamiento del estrés académico, nuestro análisis se centrará específicamente en los resultados de la población estudiantil, categorizándolos en las dos modalidades con que cuenta la institución: educación presencial y semi-presencial.

a. La población

Los resultados generales de la población, que consta de 903 estudiantes, se generaron a partir de la aplicación de una muestra con un índice de error del 3%, es decir, de 504 alumnos. Para conseguir una fiabilidad adecuada (0.945 de Alpha de Cronbach), los investigadores consideraron valorar únicamente dentro de los resultados a un promedio semejante de estudiantes de los diferentes programas académicos, dividiéndolos en las dos modalidades de realización de los programas de estudio que ofertaba la institución educativa.

Sin embargo, ya que el objetivo original de la investigación no se centraba en señalar alguna diferencia según la modalidad, las mediciones se hicieron de forma general entre todos los programas académicos, aunque algunos no contaban con la modalidad semi-presencial. Para acercarnos al objetivo de este artículo, hemos retomado la información

original, enfocándonos únicamente en las cinco carreras evaluadas que contaban con las dos modalidades: Licenciatura en Psicología, Licenciatura en Derecho, Licenciatura en Mercadotecnia, Licenciatura en Contabilidad y Licenciatura en Administración de Empresas; todos en su modalidad matutina escolarizada y vespertina semi-escolarizada.

La decisión de incluir únicamente los programas académicos que cuentan con las dos modalidades, responde a la intención de diferenciar los índices de *burnout* en estudiantes de tiempo completo, de aquellos que por estar en una modalidad semi-escolarizada, tienden a ser estudiantes que trabajan. Cabe resaltar que para el periodo en que la investigación se realizó, el 64% de los estudiantes en modalidad semi-escolarizada trabajaban, en contraposición al 28% de la modalidad escolarizada que no laboraban.

b. Resultados de la investigación

Durante el mes de junio de 2009, se realizaron por medio de un software 504 aplicaciones de la Escala Unidimensional de *Burnout* Estudiantil (Barraza, 2008), arrojando una apreciación general considerada como leve la sintomatología relacionada con el síndrome de *burnout*. Aunque este resultado pudo ser significativo para el objetivo original de la investigación, ahora nos enfocaremos más bien en presentar los resultados de acuerdo con la categorización previamente señalada para esta investigación, resultados que no son nuevos, pero considerados desde esta perspectiva nos

arrojan diferente información específica en cuanto al objetivo que aquí buscamos (Vázquez y Rodríguez, 2013):

- Licenciatura en Psicología.- Modalidad Escolarizada: Presencia leve.
- Licenciatura en Psicología.- Modalidad Semi-escolarizada: No presenta.
- Licenciatura en Derecho.- Modalidad Escolarizada: Presencia Moderada.
- Licenciatura en Derecho.- Modalidad Semi-escolarizada: Presencia leve.
- Licenciatura en Contabilidad.- Modalidad Escolarizada: Presencia leve.
- Licenciatura en Contabilidad.- Modalidad Semi-escolarizada: Presencia leve.
- Licenciatura en Mercadotecnia.- Modalidad Escolarizada: Presencia leve.
- Licenciatura en Mercadotecnia.- Modalidad Semi-escolarizada: No presenta.
- Licenciatura en Administración de Empresas.- Modalidad Escolarizada: Presencia leve.
- Licenciatura en Administración de Empresas.- Modalidad Semi-escolarizada: No presenta.

Es necesario señalar que la sintomatología de *burnout* leve, se considera dentro de los parámetros de lo que un individuo puede manejar a partir de sus propias herramientas de afrontamiento. Sin embargo, es significativo identificar que realmente existe una clara tendencia a una menor presencia de sintomatología en la muestra de estudiantes de la modalidad semi-escolarizada, en

comparación a la misma muestra de la modalidad escolarizada. Aunque estos datos ya se habían generado, los investigadores en su momento no tomaron en cuenta esta categorización, por lo que los resultados generales de la investigación del 2009 no profundizaron más en estas diferencias. Al retomar esta información, es necesario que una vez descubierta la posible correlación entre el trabajo y los bajos niveles de sintomatología de *burnout* académico, identifiquemos los potenciales factores que fundamentan nuestra interpretación de estos resultados.

Modelo semi-escolarizado, una oportunidad para trabajar

Una de las motivaciones más relevantes de un estudiante para elegir un sistema semi-escolarizado, es la oportunidad que dicho sistema le aporta para trabajar. Por ello, diferentes universidades han desarrollado programas académicos específicos para gente que trabaja, considerando que esto puede marcar una diferencia entre los estudiantes. La mayoría de los sistemas escolarizados, o actualmente denominados como 'carreras ejecutivas', buscan potencializar en sus alumnos la adquisición de competencias profesionales más que disciplinarias, pues valoran que estas responden a las necesidades de la realidad que enfrentarán los futuros profesionales.

Según Planas-Coll y Enciso-Ávila (2014), aunque numerosos estudiantes trabajan para obtener los medios de subsistencia,

la gran mayoría tiende a ver el trabajo como una forma de preparar su futuro profesional, a través de la adquisición de los conocimientos prácticos que, en ocasiones no se consigue desarrollar por medio de la formación más centrada en la teoría que proporcionan las universidades.

Esta inconsistencia ya ha sido identificada por varias instituciones educativas, las cuales tienden a reducir significativamente la carga teórica de su currículo, enfocándose primordialmente en desarrollar en el estudiantado habilidades profesionales prácticas, que ayuden a adquirir herramientas para afrontar adecuadamente nuestra realidad actual.

Tendencia que se ve reflejada en la estrategia adoptada por la Universidad de Harvard durante la administración de Derek Bok (1971-1991), en la que se propuso la necesidad de formar a sus estudiantes en competencias que no solamente desarrollaran sus capacidades profesionales, sino que también les permitieran ser mejores individuos y ciudadanos. Así, el objetivo primordial de la formación profesional moderna, ya no es formar el perfil exclusivamente profesional de los estudiantes, sino más bien desarrollar competencias sociales, de comunicación, creatividad, de visión global, de tecnología y por supuesto, de toma de decisiones.

Aunque parece ser que esta es la nueva directriz educativa, no necesitamos profundizar más en la reflexión, para percatarnos que estos objetivos pue-

den también lograrse con la experiencia laboral, y que por ello los nuevos modelos educativos buscan promover una temprana incorporación al ámbito profesional, como una parte elemental de sus programas de formación.

Las modalidades semi-presenciales pretenden promover que el estudiantado trabaje durante una parte de su proceso universitario, dándoles la oportunidad de aplicar en el ejercicio profesional los conocimientos, desarrollando a la vez un pensamiento crítico y habilidades para resolver los problemas prácticos que se pueden presentar en su futura profesión. Según Paucar, Ticona y Llerena (2010), el desarrollar pensamientos positivos acerca de la realidad y una mentalidad enfocada en el crecimiento personal, se constituyen como herramientas relevantes para los estudiantes, ya que llegar a aplicar los conocimientos adquiridos en la universidad y ser reconocidos por ello, es un buen medio de prepararlos ante situaciones estresantes como estudiantes de tiempo completo pudieran sobrepasarlos.

Por otro lado, y aportando a nuestro señalamiento, Román y Hernández (2011) consideran que la práctica profesional es una excelente forma de disminuir el estrés natural que se genera por la transición entre escuela-trabajo, factor que suele desencadenarse durante los últimos periodos del proceso formativo. Para Polo, Hernández y Poza (2010), todo estudiante que ve próxima su inclusión laboral, se encuentra ante la necesidad de establecer un cambio de

perspectiva en su comportamiento, con el fin de adaptarse a su nuevo entorno; esto trae consigo la necesidad de adoptar ciertas estrategias de afrontamiento, con la intención de superar con éxito las nuevas exigencias que se les demandan. Lamentablemente, una gran parte de los estudiantes carecen de estas estrategias, o las que tienen resultan inadecuadas y deficientes ante la situación que los desafía, desarrollando emociones que los sobrepasan.

Debemos entender como herramientas de afrontamiento, la adquisición de conductas que resultan apropiadas como respuesta a factores estresantes, es decir, acciones adaptativas ante situaciones demandantes que exceden o desbordan los recursos del individuo (Fierro, 2008). Se dice que estas herramientas suelen constituirse a partir de los recursos con los que cuenta el individuo, así que el agregar experiencias dentro de su proceso de formación, como sería el trabajo, suele dotar al estudiante de mecanismos complementarios que un alumno de tiempo completo no tiene (Martínez & Blandin, 2005).

Con base en lo anterior resulta interesante señalar, que aunque al principio de las investigaciones se presumía que el *burnout* se desencadenaba como consecuencia del trabajo, hoy es posible identificar cómo en algunos casos específicos en el *burnout* académico, el trabajo puede ser una buena fuente de herramientas de afrontamiento, puesto que esa tarea le permite a los individuos desarrollar habilidades para manejar de

una forma más adecuada la presión y el estrés, tanto profesional como el que puede presentarse en su vida diaria.

Aunque siempre existe la posibilidad de encontrar casos aislados en que la carga laboral dificulte la dedicación académica (De Garay, 2009), no podemos olvidar que el objetivo primordial de la universidad es formar futuros profesionales; así que la práctica profesional resulta una pieza fundamental en esta misión. Si a esto le sumamos la adquisición de competencias de desarrollo personal, parece ser que los sistemas semi-escolarizados son los que mejor responden a las necesidades reales de la actual generación de profesionales.

Nuevas conclusiones

Hace seis años al realizar la investigación a la que se hace referencia en este artículo, no se consideró que las diferencias en la modalidad educativa en que se encontraban los estudiantes de la población seleccionada, podrían resultar especialmente importantes para la generación de herramientas de afrontamiento de la sintomatología de *burnout*. Ahora, en estas nuevas conclusiones, podemos señalar que la meta de desarrollar en los futuros profesionales estas habilidades y competencias profesionalizantes, no solo resulta ser un factor relevante para su formación profesional, sino también para su salud emocional.

Aunque se contaba con estos datos, no habíamos conseguido interpretarlos de una manera adecuada, lo que muestra

la importancia de retomar la investigación realizada. Además, gracias a los resultados que hemos señalado antes, y con base en algunas aportaciones teóricas, podemos saber que los estudiantes que tienen un acercamiento al trabajo, pueden llegar a desarrollar más fácilmente herramientas de afrontamiento que mejoran su capacidad de resistir la presión, y por ende, evitar el desarrollo de sintomatologías comúnmente relacionadas con el estrés, como sería el caso del síndrome de *burnout*.

Hoy podemos ver que las universidades buscan apegarse a esta tendencia, y aunque es motivada primordialmente con fines académicos, resulta una decisión acertada al momento de querer formar no solo buenos profesionales, sino también personas que puedan responder a los retos que les presenta vivir en una sociedad cambiante y llena de desafíos. De esta manera la universidad contemporánea debe verse como una institución que no solamente es responsable de los nuevos profesionales, sino también de los ciudadanos del futuro.

Referencias

- Aranda, C., Pando, M., Velázquez Brizuela, I., Acosta, M. y Pérez Reyes, M. B. (2003). Síndrome de *burnout* y factores psicosociales en el trabajo, en estudiantes de postgrado del Departamento de Salud Pública de la Universidad de Guadalajara, México. *Revista de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de Barcelona*, 30(4), 193-199.
- Aranda-Beltrán, C., Pando-Moreno, M., Torres-López, T., Salazar-Estrada, J. y Franco-Chávez, S. (2005). Factores psicosociales y síndrome de *burnout* en médicos de familia. México. *Anales de la Facultad de Medicina*, 66(3), 225-231.
- Balogun, J. A., Helgemoe, S., Pellegrini, E., y Hoerberlein, T. (1995). Test-retest reliability of a psychometric instrument designed to measure physical therapy students burnout. *Perceptual and Motor Skills*, 81(2), 667-672.
- Barraza Macías, A. (2010). El síndrome de *Burnout* en directivos escolares. Un estudio exploratorio desde un enfoque unidimensional. *Avances en supervisión educativa: Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España*, 13. Recuperado de: http://www.adide.org/revista/index.php?option=com_content&task=view&id=316&Itemid=69
- Barraza Macías, A. (2008). *Burnout* estudiantil: un enfoque unidimensional. *Revista Psicología Científica.com*, 10 (30). Recuperado de: <http://www.psicologia-cientifica.com/burnout-estudiantil>
- Barraza Macías, A., Carrasco Soto, R. y Arreola Corral, M.G. (2009). *Burnout* estudiantil. Un estudio exploratorio. En A. Barraza Macías, D. Gutiérrez Rico y D. I. Ceniceros Cázares (Coords.), *Alumnos y profesores en perspectiva* (pp. 68-84). Durango: Universidad Pedagógica de Durango.
- Barraza Macías, A., Carrasco Soto, R. y Arreola Corral, M. G. (2007). Síndrome de *Burnout*: un estudio comparativo entre profesores y médicos de la ciudad de Durango. *Investigación Educativa Duranguense*, 6, 64-73.

- Barraza Macías, A., Ortega Muñoz, F. y Ortega Muñoz, M. (2013). Síndrome de *Burnout* en alumnos de Doctorado en Educación de la ciudad de Durango (México). *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 17(2), 377-386
- Borda Pérez, M., Navarro Lechuga, E., Aun Aun, E., Berdejo Pacheco, H., Racedo Rolón, K. y Ruiz Sará, J. (2007). Síndrome de *Burnout* en estudiantes de internado del Hospital Universidad del Norte. *Salud Uninorte. Barranquilla*, 23(1), 43-51.
- De Garay, A. (2009). ¿Y cuatro años después? De cómo los estudiantes de una generación transitan por la universidad. México: Universidad Autónoma Metropolitana.
- Durán, A., Extremera, N., Rey, L., Fernández-Berrocal, P., y Montalbán, F. M. (2006). Predicting academic *burnout* and engagement in educational settings: Assessing the incremental validity of perceived emotional intelligence beyond perceived stress and general self-efficacy. *Psicothema*, 18(Suppl.), 158-164.
- Fierro, A. (2008). Estrés, afrontamiento y adaptación. En M. Hombrados, *Estrés y salud* (págs. 9-38). Valencia: Promolibro.
- Guerrero Barona, E. (2000). Una investigación con docentes universitarios sobre afrontamiento del estrés y el síndrome del "quemado". *Revista Iberoamericana de Educación*. Recuperado de: <http://www.rieoei.org/deloslectores/052Barona.PDF>
- Gutiérrez Rico, D. (2009). El síndrome de *burnout* en alumnos de educación secundaria. *Investigación Educativa Duranguense*, 5(10), 26-35.
- Hernández Gracia, T. J., Terán Varela, O. E., Navarrete Zorrilla, D. M., y León Olvera, A. (2007). El síndrome de *burnout*: una aproximación hacia su conceptualización, antecedentes, modelos explicativos y de medición. Recuperado de: <http://files.sld.cu/anestesiologia/files/2011/10/burnout-2.pdf>
- Hernández-Vargas, C. I., Dickinson, M. E. y Fernández Ortega, M. A. (2008). El síndrome de desgaste profesional *Burnout* en médicos mexicanos. *Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM*, 51(1), 11-14.
- Macon, C., Garcés de los Fayos Ruiz, E. J. (2010). El síndrome de *burnout*: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo. *Anales de Psicología*, 26(1), 169-180.
- Martínez, D., & Blandin, J. (2005). Estrés laboral y mecanismos de afrontamiento: su relación en la aparición del síndrome de *burnout* en médicos residentes del Hospital Militar "Dr. Carlos Arvelo". *Revista de la Sociedad Veneolana de Psiquiatría*, 51(104).
- Martínez Martínez, I. M. y Marques Pinto, A. (2005). *Burnout* en estudiantes universitarios de España y Portugal y su relación con variables académicas. *Aletheia*, 21, 21-30.
- Fierro, A. (2008). Estrés, afrontamiento y adaptación. En M. Hombrados, *Estrés y salud* (págs. 9-38). Valencia: Promolibro.
- Martínez, D., & Blandin, J. (2005). Estrés laboral y mecanismos de afrontamiento: su relación en la aparición del síndrome de *burnout* en médicos residentes del Hospital Militar "Dr. Carlos Arvelo".

- Revista de la Sociedad Venezolana de Psiquiatría*, 51(104).
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99-113.
- Pines, A., Aronson, E. y Kafry, D. (1981). *Burnout*. Nueva York: The Free Press.
- Planas-Coll, J., Enciso-Ávila, I. M. (2014). Los estudiantes que trabajan: ¿tiene valor profesional el trabajo durante los estudios? *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 5 (12), 23-45.
- Polo, A., Hernández, J.M. y Poza, C. Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.
- Quiceno, J.M., y Vinaccia Alpi, S. (2007). Burnout: "síndrome de quemarse en el trabajo (SQT)". *Acta Colombiana de Psicología*, 10(2), 117-175.
- Román, C., & Hernández, Y. (2011). El estrés académico: Una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2).
- Vázquez, J.C., Rodríguez, M.E. (2013). Síndrome de Burnout Académico. Diagnóstico del Síndrome de Burnout en una Comunidad Académica del Municipio de Puerto Vallarta, México. Berlín: Editorial Académica Española.