



Estrategias de Afrontamiento y Burnout Académico en Estudiantes de Psicología

Sharif Andrea Fuentes Sarmiento

Leily Edith De La Hoz Herrera

Trabajo de pregrado como prerrequisito para optar al título de:

Psicólogo

Director

Ph.D. José Hernando Ávila-Toscano

Facultad de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades

Programa de Psicología

Barranquilla

2019



Estrategias de Afrontamiento y Burnout Académico en Estudiantes de Psicología

Sharif Andrea Fuentes Sarmiento

Leily De La Hoz Herrera

Facultad de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades

Programa de Psicología

Barranquilla

2019

Este trabajo está dedicado a J.H.A.T. porque, gracias a su persistencia logramos hacer de una empanada un plato típico.

Leily y Sharif.

Agradecimientos

A la Corporación Universitaria Reformada, especialmente al cuerpo de docentes del programa de psicología, quienes permitieron la aplicación de instrumentos.

A Neira Herrera, Nelson De la hoz, Mildred Sarmiento, Lina Jiménez y Edgardo Herrera, por su apoyo incondicional.

A Juan Carlos Mendoza, Junior Hernández y Jairo Coba, por ayudar sin esperar nada a cambio.

A Sandra Díaz, por su colaboración en todo momento.

A Jose Ávila-Toscano, por siempre demostrar empeño y dedicación al dirigirnos hacia el éxito.

A Leily y Sharif por no caer en medio de la desesperación.

Nota de aceptación

Jurado

Jurado

Presidente del Jurado

Barranquilla, _____ de 2019.

Contenido

	Pág.
Introducción.....	1
1. Justificación.....	3
2. Marco teórico.....	6
3. Planteamiento del Problema.....	20
4. Objetivos.....	23
4.1 Objetivo general.....	23
4.2 Objetivos específicos.....	24
5. Metodología.....	24
5.1 Diseño.....	24
5.2 Participantes.....	25
5.3 Instrumento.....	25
5.4 Procedimiento.....	27
6. Resultados.....	28
7. Discusión.....	32
Referencias.....	37

Lista de Tablas

	Pág.
Tabla 1 Estrategias de afrontamiento evaluadas con el EEC-M.....	26
Tabla 2 Estadísticos descriptivos de las dimensiones de burnout académico en una muestra de estudiantes universitarios.....	28
Tabla 3 Estadísticos descriptivos de las estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios.....	29
Tabla 4 Cálculo de asociaciones entre las estrategias de afrontamiento, el burnout académico y sus dimensiones.....	30
Tabla 5 Modelos de regresión categórica empleando el burnout académico y cada una de sus dimensiones como variables criterio.....	31

Resumen

Este estudio ha sido desarrollado con el objetivo de establecer si las estrategias de afrontamiento logran predecir las manifestaciones del Síndrome de Burnout académico en estudiantes universitarios del programa de psicología de una institución privada de la ciudad de Barranquilla. A través de un diseño predictivo transversal, se analizó una muestra de 245 estudiantes, entre los cuales se evidencia que experimentan el síndrome, caracterizado por tener niveles bajos de autoeficacia y valores elevados de agotamiento emocional, mientras que el cinismo fue la manifestación menos frecuente. En la muestra predominó el uso de estrategias de afrontamiento como la negación, la reacción agresiva y la evitación emocional. Aunque los datos señalan que el afrontamiento predice las manifestaciones de burnout, el porcentaje de variación del síndrome es pequeño por lo que se asume asociación entre las variables más que relación funcional predictiva.

Palabras clave: burnout académico, estrategias de afrontamiento, estudiantes universitarios, estudiantes de psicología, estrés.

Abstract

This study has been developed with the objective of establishing whether coping strategies predict the manifestations of academic Burnout Syndrome in university students of the psychology program of a private institution in the city of Barranquilla. Through a transversal predictive design, a sample of 245 students was analyzed, among which it is evidenced that they experience the syndrome, characterized by having low levels of self-efficacy and high values of emotional exhaustion, while cynicism was the least frequent manifestation. In the sample the use of coping strategies such as denial, aggressive reaction and emotional avoidance predominated. Although the data indicate that coping predicts the manifestations of burnout, the percentage of variation of the syndrome is small, so association between the variables is assumed rather than the predictive functional relationship.

Keywords: academic burnout, coping strategies, university students, psychology students, stress.

En el ámbito académico existen diferentes situaciones generadoras de estrés las cuales afectan a todas las personas, aunque en distinta forma y niveles de profundidad. Los estudiantes están llamados a emplear recursos psicológicos o aquellos propios de su contexto para hacer frente a tales situaciones. El uso de estrategias “pertinentes” que les permitan afrontar las condiciones académicas generadoras de estrés depende de diversos análisis personales y varía según las características individuales (Solis & Vidal, 2006; Marín, Anglada & Daher, 2014).

En el contexto universitario los estudiantes diariamente se encuentran frente a situaciones específicas (cargas académicas, evaluaciones, horarios, relaciones con docentes, etc.), que les exponen a la experimentación de altos niveles de estrés o de otras respuestas situacionales como la ansiedad (Ávila, Rambal & Vargas, 2018), generando un estado de alerta constante para poder enfrentar la demanda académica, incluso, estas condiciones los pueden exponer a experimentar el Síndrome de Burnout académico, de allí la importancia de contar con un apropiado repertorio conductual que les facilite hacer frente a las situaciones estresantes.

Precisamente, a través de este estudio se aborda el burnout académico en universitarios, así como sus habilidades para afrontar, con el propósito de identificar si estas últimas tienen alguna relación predictiva con el burnout. En este proyecto de grado se describen los marcos teóricos y empíricos de ambos constructos y se muestran estudios que los han integrado mediante investigación aplicada. Así mismo, se presenta el análisis puntual del fenómeno en una muestra de estudiantes de psicología definiendo los resultados más relevantes y su aporte al fenómeno de estudio.

Con base en los hallazgos, se propone profundizar sobre esta línea de análisis, así como el desarrollo de nuevas propuestas investigativas que ahonden en la relación entre estas variables dada la relevancia que tiene la experimentación de burnout en el ámbito universitario.

1. Justificación

A lo largo de la vida las personas experimentan situaciones que generan consecuencias adversas y esto conlleva a la búsqueda de estrategias que les permitan hacer frente a tales situaciones, sin embargo, al momento de recurrir a dichas estrategias las personas no tienen claridad de si serán útiles o no. Para determinar si el individuo suele tomar buenas o malas decisiones, se debe tener en cuenta cómo percibe dicha situación, pues este afecta el uso de acciones para afrontar, además, la selección de una estrategia u otra varía por influencia de factores personales, socioculturales, socioeconómicos, educativos, género, edad, entre otros (Solis & Vidal, 2006).

Los mecanismos empleados por las personas para hacer frente a situaciones estresantes se denominan estrategias de afrontamiento, este se refiere a la determinación que incentiva a las personas a sobre llevar estímulos que en ciertas situaciones son generadoras de estrés, utilizando destrezas cognitivas y conductuales para hacer frente a dichas situaciones. Tales destrezas son constantemente cambiantes y buscan organizar o controlar las demandas que desbordan los recursos generales de las personas (Lazarus & Folkman, 1984). En otras palabras, las estrategias de afrontamiento refieren la capacidad de abordar la respuesta del individuo frente a un entorno que se torna amenazante.

De acuerdo con Galán & Perona (2001), se distinguen dos tipos de conductas correspondientes a las estrategias de afrontamiento, unas dirigidas al problema y otras dirigidas a la emoción, en donde las primeras buscan la alteración específicamente de la situación

generadora de estrés, mientras que las segundas buscan otra dirección al foco motivacional para la producción de satisfacción personal. Estas respuestas conductuales apuntan en la dirección de la adaptación psicosocial de las personas, y por ende resultan relevantes para lograr un desarrollo funcional y resistir, o superar las situaciones que producen estrés o que afectan el desempeño general de las personas.

En este sentido, hablar de afrontamiento implica reconocer que las personas realizan acciones dirigidas a mitigar el estrés, si bien dichas acciones pueden ser funcionales o no, en todo caso constituyen formas de afrontar, y se trata de un repertorio conductual y cognitivo al que se acude en situaciones puntuales que son susceptibles de afectar la tranquilidad, generan tensión e incluso interfieren con el normal desempeño personal; situaciones que se dan en las diferentes esferas de la vida de las personas.

En el caso de interés de este estudio, los episodios que ameritan el despliegue de estrategias de afrontamiento se circunscriben al escenario educativo, particularmente en los estudiantes de educación superior, quienes están expuestos a una serie de estímulos (cargas académicas, evaluaciones, horarios, relaciones con docentes, etc.) susceptibles de generar altos niveles de estrés o de otras respuestas como la ansiedad Ávila, Rambal & Vargas (2018). Entre el estudiante, las presiones académicas pueden conducir a la experimentación de altos niveles de estrés que desembocan en lo que actualmente se conoce como *burnout académico*, concepto derivado de la descripción inicial de Freudenberg (1974), quien describió niveles elevados de desgaste profesional que conducen a que las personas manifiesten agotamiento físico y mental, despersonalización y falta de realización personal.

Usualmente el término *Burnout* es relacionado con personas que se desenvuelven en labores donde brindan servicios directamente a usuarios, es decir, en trabajos que impliquen servicio al cliente directo e indirecto. Actualmente se trata de un fenómeno que se ha relacionado con el estrés laboral crónico, aunque se puede desarrollar en cualquier persona que se desenvuelva en cualquier medio profesional, sin embargo, suele manifestarse comúnmente en aquellas que estén involucradas diariamente en prestar sus servicios al cliente (Gil-Monte,2002).

Basándonos en lo anterior se puede decir que el medio o el contexto en el que se desarrolle cada persona ya sea ejerciendo profesional o académicamente, tiene una influencia directa o indirecta, en este caso la influencia en los estudiantes puede llevarlos a la deserción, en donde la capacidad proactiva impide modificar una situación problema lo cual ha traído como consecuencias comportamientos evitativos o escape (Borquez, 2005).

Dada esta realidad, en el presente estudio el objetivo central se enfoca en realizar un análisis de la presencia de manifestaciones problemáticas de burnout académico en estudiantes universitarios, específicamente en estudiantes de psicología, así como la identificación de las estrategias más habituales que utilizan dichos estudiantes al momento de hacer frente a la situación de estrés generada por las demandas académicas. El interés de fondo radica en analizar cómo estas variables interactúan estudiando así la posible relación entre las estrategias utilizadas y el desgaste experimentado en el camino emprendido por un universitario.

Partiendo de lo descrito anteriormente, es significativo poder identificar y describir las estrategias que utilizan los estudiantes al momento de enfrentar una determinada situación que le

genere estrés, que active una o más respuestas externas que den como resultado un comportamiento o una acción específica y la influencia que tiene en el contexto académico, dado que el reconocimiento de los patrones de afrontamiento, su énfasis en la emoción o en la regulación, e incluso el papel del género y otras variables personales, permite comprender con mayor profundidad las implicaciones del desgaste que se experimenta a lo largo de la formación académica en educación superior por parte de los futuros psicólogos.

Los resultados obtenidos con este estudio podrán ser de mucha utilidad para toda la comunidad implicada en el campo universitario y se utilice para sumar mejoras en el conocimiento sobre los alcances que tiene el burnout en los estudiantes de estas instituciones, y puntualmente en futuros psicólogos, de quienes se espera habilidades para el manejo del estrés en función de su papel en materia de intervención de la salud mental. Los hallazgos de este trabajo podrán ser base para la formulación de ulteriores propuestas de intervención que brinden conocimiento oportuno y general de las estrategias de afrontamiento y su participación en la resistencia o superación de situaciones de estrés asociadas con el desempeño universitario.

2. Marco Teórico

El concepto de burnout fue descrito por Freudenberger (1974), considerándolo como un estado de fatiga o agotamiento físico y mental que el individuo experimenta frente a una situación que lo aproxime a la frustración. Desde dicha descripción, iniciaron los estudios sobre el impacto de lo que ahora se conoce como síndrome de burnout; aunque principalmente fue

estudiado en el contexto laboral, se ha detectado la presencia de este en estudiantes universitarios.

El síndrome de burnout se reconoce como la respuesta ante una serie de agentes estresores emocionales e interpersonales crónicos en contextos donde el individuo deba demostrar su desempeño de manera funcional (Grau-Alberola, Gil-Monte, García-Juesas & Figueiredo-Ferraz, 2010). El síndrome se define tras por la falta de entusiasmo además de la poca inspiración, orgullo y reto ante los estudios, demostrando la falta de dedicación; el estudiante conserva una percepción de incompetencia ante las exigencias académicas, se torna ineficaz y se siente incapaz de mejorar; también presenta bajos niveles de energía o la persistencia con contratiempos ante las actividades académicas (Caballero, Hederich & García, 2015).

En la actualidad, en la investigación sobre burnout en el medio académico, esencialmente a nivel de estudiantes de educación superior, se asume que el síndrome se relaciona con la experimentación de estrés académico, entendido este último como la respuesta que se tiene frente a las diversas demandas del ambiente universitario, que genera una reacción en donde el organismo se encuentra en estado de alerta para poder enfrentar las exigencias académicas (Sandín, 1995). Esto indica que, si un estudiante universitario está expuesto continuamente al estrés por condiciones brindadas por el contexto educativo, este le puede conducir a experimentar burnout académico.

El burnout académico (como el descrito en el plano laboral) comprende la existencia de tres dimensiones: agotamiento emocional, sentimientos y/o expresiones de cinismo o despersonalización, y desapego al estudio e ineficacia o falta de logro. El componente de *agotamiento* es el estrés individual básico cuando se tiene una tarea repetitiva y se agotan los recursos físicos y emocionales para evitarlo (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001). El agotamiento es la cualidad central del burnout y la más obvia manifestación de este síndrome, implica acciones que producen un distanciamiento emocional de la persona con su trabajo, lo cual surge como una forma de sobrellevar la sobrecarga laboral (Cassaretto, Chau, Oblitas & Valdez 2003).

El componente de *cinismo* o *despersonalización* es la idea que tiene el individuo sobre sí, sin creer en sus motivaciones, ni en sus posibles acciones para mejorar su situación; esto conlleva a respuestas negativas o indiferentes que afectan de manera negativa su esfera social, es decir, que esta manifestación se presenta como un alto componente actitudinal y comportamental que se vuelve notoria por los intentos que realiza el individuo de poner distancia entre él mismo y los demás, los ignora constantemente y los considera como objetos, con una actitud de indiferencia (Gil-Monte & Peiró, 1999).

Por último, el componente de *eficacia reducida* o *falta de logro*, también se le conoce como *baja realización profesional* y representa la evaluación propia del individuo frente a la situación, muchas veces reflejada en sentimientos de incompetencia y poca productividad (Maslach et al., 2001). La falta de realización personal incluye sentimientos que implican la incompetencia, el fracaso y la ineficiencia, como elemento cognitivo-aptitudinal (Gil-Monte & Peiró, 1999).

En el contexto educativo resulta preocupante la presencia del *burnout* por su frecuencia de aparición, de hecho, son diversos los estudios que han puesto en relieve la proliferación de este fenómeno en estudiantes universitarios, sus hallazgos son diversos y muy dicentes, aunque con frecuencia varían las manifestaciones de acuerdo con el sexo u otras variables. Picasso et al., (2012), por ejemplo, evaluaron 140 estudiantes de odontología del Perú, entre quienes identificaron que 45_% de ellos mostró signos de elevado agotamiento emocional, 45.7_% expresó baja autoeficacia y alrededor del 42.4_% tuvo manifestaciones de cinismo. Además, estos autores también señalan que las manifestaciones de burnout son más frecuentes entre los hombres, y no hallaron relación entre el síndrome y el estado civil, tener un trabajo y estudiar al mismo tiempo, o practicar alguna religión o deporte (Picasso et al., 2012).

Por su parte, Pepe-Nakamura, Mínguez y Arce (2014), afirman que en población brasilera hasta 34_% de los estudiantes universitarios (1 de 3 estudiantes) experimentan altos niveles de cansancio emocional, despersonalización y bajo logro personal; los autores también señalan que, frente a un mayor nivel de despersonalización y cansancio emocional, es más común hallar asociaciones con la presencia de sintomatología clínica como somatización, depresión, ansiedad, hostilidad, entre otros.

En otras poblaciones, los datos presentan hallazgos contrapuestos. En estudiantes chilenos, García, Vega, Farías, Améstica y Aburto (2018), compararon estudiantes de salud y de educación; los autores hacen énfasis en que, si bien los estudiantes no presentaban el síndrome, sí mostraban altos niveles de cansancio emocional, de manera que construyeron modelos de región para predecir los altos niveles de dicha dimensión. En estudiantes de educación no fueron

significativas las variables consideradas, en cambio, para los estudiantes de salud resultaron predictivas el género masculino y pertenecer al sector urbano. En cambio, Muñoz, Medina, Carrasco, Pérez y Ortiz (2016), al estudiar una muestra de 276 universitarios chilenos, analizaron el papel de variables como la edad, el género y el semestre cursado. Sus datos señalan que el agotamiento emocional fue la única dimensión que mostró diferencias significativas frente al sexo, con resultados más elevados en las mujeres, así mismo, los estudiantes de primer año de formación presentaron menos agotamiento que los estudiantes de último año, finalmente, también se identificó una relación negativa entre las manifestaciones del síndrome y el reporte de notas durante la enseñanza media.

Además del abordaje de variables sociodemográficas y relativas a la formación, como las descritas en los estudios hasta aquí reseñados, también diferentes investigaciones coinciden en destacar que el burnout, gracias a factores sociales e interpersonales, se correlaciona de manera negativa con diferentes variables como la satisfacción frente a los estudios, la madurez profesional, la intención de abandonar los estudios, la felicidad frente a los mismos y con menores expectativas de éxito académico (Caballero, Bresó & González, 2015). Estos datos muestran cómo en la búsqueda del éxito académico para el estudiante universitario existen variable con las cuales el interés se nota deteriorado.

Caballero et al. (2015), en su estudio con 802 estudiantes universitarios de múltiples carreras del área de la salud en una universidad privada de Barranquilla, señalan que el burnout tiene un impacto negativo en el rendimiento académico, además, identificaron que las manifestaciones burnout predominaron en la muestra a partir del cuarto semestre de formación y

que es más probable su existencia en aquellos estudiantes que sus representantes le pagan la matrícula, ya que identifican que aquellos estudiantes que pagan su matrícula poseen más sentido de valoración y autoeficacia, al implicarse con actividades académicas al mismo tiempo que intentan sostenerse económicamente.

En un estudio más reciente, también con universitarios de la ciudad de Barranquilla, Estrada, De la Cruz, Bahamón, Pérez y Cáceres (2018), presentan resultados diferentes en relación con la aparición del síndrome de acuerdo con el periodo de formación. Estos autores indican que los niveles moderados de burnout son más comunes en estudiantes de los primeros semestres (1-3), lo cual puede asociarse con la demanda del proceso de adaptación, en cambio, entre los estudiantes de semestres avanzados (9-10) son más comunes los altos niveles del síndrome, según los autores, posiblemente debido a las exigencias académicas propias de dicho periodo. Adicionalmente, los autores señalan que el burnout académico es más frecuente entre los hombres, así como en aquellos estudiantes cuyas edades oscilan entre los 15 y 20 años.

Como puede notarse, la investigación sobre la prevalencia del burnout y sus dimensiones, así como el papel de determinadas variables como el sexo, la edad, el nivel formativo, entre otras, constituye una arista que acumula numerosos trabajos en la materia, sin embargo, cada vez más incrementa la ampliación de temáticas que se relacionan con el fenómeno, tanto para comprender su dinámica como para identificar características de los estudiantes que pueden ayudar a contrarrestarlo. Bajo esta óptica, crece el número de estudios que relaciona el síndrome con variables cognitivas y conductuales relacionadas con la formación y con el repertorio conductual de los estudiantes.

Al respecto, desde el enfoque de la psicología positiva han surgido investigaciones que centran el análisis en la identificación de variables que pueden operar como mediadoras o moduladoras del burnout académico, y que, por ende, ayudarían a su mitigación. Duru, Duru & Balkis (2014), por ejemplo, desarrollaron un estudio con 383 universitarios residentes en el occidente de Turquía, en quienes examinaron las relaciones entre el burnout, el rendimiento académico y la autorregulación como variable positiva que podría incidir en la relación entre las dos primeras. Los datos de los autores mostraron que el logro académico se asoció de manera negativa con las tres dimensiones del burnout, y opuestamente correlacionó de forma positiva con la autorregulación. Sus hallazgos insinúan que las habilidades de autorregulación tenían una relación mediadora entre el agotamiento y el rendimiento académico. De esta forma, parece factible que algunas habilidades psicológicas, cognitivas o conductuales puedan influir sobre la experiencia de quemazón, por lo cual el estudio de los recursos individuales se torna llamativo en el afán de identificar mecanismos que contrarresten los efectos del síndrome.

Una variable de particular interés consiste en el afrontamiento, y puntualmente, en sus diferentes estrategias. Lazarus & Folkman (1986), desde una perspectiva cognitiva sociocultural definen el afrontamiento como un proceso cognitivo y conductual que está en constante cambio para poder desarrollar las estrategias que luego pasarán a ser utilizadas para manejar las demandas internas y externas, que sean o no evaluadas como desbordantes o excedentes de los recursos de los individuos.

El afrontamiento no es el reflejo de un estilo de personalidad continuo a través del tiempo, sino que es un proceso que comporta cogniciones y conductas constantemente

cambiantes como recurso adaptativo, que se forman como respuesta a situaciones específicas que el individuo percibe como amenazantes, las cuales le afectan emocionalmente y le generan estrés (Lazarus & Folkman, 1986). El afrontamiento puede asumirse entonces, como los esfuerzos conductuales y cognitivos que una persona ejecuta con el fin de manejar las demandas internas y externas que una situación estresante genera (Cassaretto et al., 2003).

Lazarus y Folkman (1986), indican que el afrontamiento se ajusta a diferentes estilos, los cuales refieren a la predisposición de estrategias que tiene el individuo para la resolución de problemas. Siguiendo con la idea, los autores proponen solo dos estilos, *el centrado en el problema* y *el centrado en la emoción*. El afrontamiento que se centra en el problema pertenece a la fase anticipatoria del problema, que se constituye por la proximidad, las demandas, las posibilidades y las limitaciones de una situación en particular; entre tanto, el afrontamiento que se centra en las emociones se vincula a la ansiedad y al estrés, aquí se da la confrontación y la espera. Este viene siendo el resultado en la que varían las emociones dependiendo de cómo enfrenta la situación (Folkman & Lazarus, 1988).

Por su parte, en el empeño de afrontar, las personas emplean diferentes estrategias, las cuales se entienden como aquellos recursos psicológicos utilizados por los seres humanos para afrontar una situación que generen un estado de alerta (Macías, Orozco, Amarís & Zambrano, 2013). El despliegue de estas estrategias no necesariamente garantiza el éxito o satisfacción por el resultado final, pero sí puede contribuir o generar beneficios personales, entre ellos, evitar o disminuir los conflictos internos y externos contribuyendo al fortalecimiento de estas estrategias.

Del mismo modo, las estrategias se correlacionan con los estilos de afrontamiento, de este modo hay estrategias enfocadas en el problema, las cuales tienen como objetivo orientarse hacia el problema identificando cuándo aparece, evitar responder impulsivamente a la situación, buscar soluciones adaptativas a cada situación y mentalizar que el problema no es insuperable; tales estrategias se basan en acciones como definir y formular el problema realizando las preguntas adecuadas y claras que apuntan hacia el inicio de una posible solución; encontrar soluciones alternativas, es decir, la persona busca el mayor número de alternativas posibles modificando la forma en cómo está viendo o viviendo la situación; tomar decisiones de manera que se adopte la que más se adapte a la situación y que aporte los beneficios deseados; practicar y verificar que la selección se ejecuta esperando los resultados la acción (Lazarus & Folkman, 1986).

Por otra parte, las estrategias que se centran en las emociones tienen como objetivo principal reducir y regular el malestar asociado con la situación problema. Tales estrategias incluyen acciones como el autocontrol, el distanciamiento, la reevaluación positiva o cambio de significado de la situación, reorganización positiva, la culpabilidad y el escape. Este conjunto de estrategias lleva a la persona a identificar los sucesos objetivamente, identificar los pensamientos que genera la situación, las respuestas emocionales que produce, los comportamientos que se generan o que la generan, cuestionar y modificar los pensamientos que no son adaptables a la situación y sustituirlos por otros más adecuados (Lazarus & Folkman, 1986).

Análogamente, Carver, Scheier y Weintraub (1989), presentan quince estrategias de afrontamiento dentro de las que se encuentran el afrontamiento activo, la planificación, la

supresión de actividades competitivas, la postergación del afrontamiento, el soporte social instrumental y emocional, la reinterpretación positiva, la aceptación, la negación, el acudir a la religión, la expresión de las emociones, el uso de alcohol y drogas y el no compromiso conductual y cognitivo. Así mismo, estos autores aluden a dos orientaciones básicas para afrontar el estrés: la aproximación y la evitación. Las estrategias cognitivas o comportamentales para el afrontamiento de aproximación incluyen confrontación y enfrentamiento al problema que genera molestia o la emoción negativa experimentada en el momento, mientras que en las de evitación participan todas aquellas que permiten escapar y/o evitar las emociones negativas o el problema en general.

Las estrategias de afrontamiento varían según las percepciones, se ven influenciadas por factores como la personalidad, el contexto y la interacción entre ambos, es por lo que se experimentan de manera distinta entre los diferentes individuos (Frydenberg, 1994). Cuando una persona se enfrenta a una situación estresora que amenace su estabilidad, realiza una evaluación de dicha situación, dando lugar a las diferentes estrategias (Furlan, et al., 2012), las mismas se ven influenciadas por la edad (Salinas & Moysén, 2015) y el género (Macías Hernández & Torres, 2015), pueden incluso verse modificadas con el tiempo (Furlan, et al. 2012).

El estudio de las estrategias de afrontamiento también ha ocupado a los investigadores que dirigen su atención a temas relacionados con el contexto educativo, de hecho, en el cual crece el interés por analizar la forma cómo lo estudiantes pueden responder ante presión ejercida por las situaciones académicas y el estrés que las mismas suelen conllevar, lo cual, como hemos visto, repercute en el resultado que se espera a nivel académico, en este sentido, el abordaje de

las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico resulta relevante en pro de alcanzar el mayor aprovechamiento de estas respuestas (Massone & González, 2003).

En la universidad de San Luis, en Argentina, Cornejo y Lucero (2005), realizaron un estudio con 65 mujeres y 17 hombres, estudiantes de psicología, cuyas edades oscilaban entre los 18 y 24 años; en la investigación sobresalieron tres estrategias de afrontamiento en los estudiantes tales como la solución de problemas, la búsqueda de apoyo social y la evitación. Este estudio muestra que las estrategias que se centran en la solución del problema se identifican en alrededor del 26.16_% de los participantes, sobresaliendo el apoyo social como instrumento mediador para compartir y dar solución al problema, especialmente el apoyo buscado en personas significativas (personas de confianza, familiares o amigos).

En un estudio realizado con 724 adolescentes mexicanos estudiantes de nivel medio superior de la Universidad Autónoma de México, situada en la capital de este país, se identificó que las estrategias más frecuentemente utilizadas ante las situaciones estresantes fueron el esfuerzo, la búsqueda de éxito, la búsqueda de situaciones relajantes y la preocupación, es decir, se esfuerzan por modificar los eventos causantes del estrés intentando dar solución o por lo menos a disminuir su estado de alerta (Salinas & Moysén, 2015). Las autoras hallaron además distinción de acuerdo con el sexo en el tipo de estrategias empleadas, dado que, mientras que las mujeres emplean estrategias enfocadas en la resolución del problema, los hombres optan por acciones evasivas y muestran mayor reserva en sus respuestas emocionales.

En un escenario aún más cercano a la finalidad del presente estudio, Macías, Hernández y Torres (2015), desarrollaron un estudio con 132 universitarios mexicanos, con el fin de identificar estrategias de afrontamiento proactivo (analizar lo positivo y lo negativo de las situaciones pensadas para dar solución y tratar de analizar las causas que la originan) ante el estrés académico, definiendo además diferencias de género. De acuerdo con los datos, 66_% de los estudiantes empleaban estrategias de afrontamiento proactivo ante las situaciones de estrés producido por la academia, adicionalmente, el estudio revela que tres estrategias mostraron diferencias en relación con el sexo, las cuales esencialmente fueron mayores en los hombres, dichas estrategias fueron analizar las causas de la situación, establecer soluciones concretas de resolución, y analizar lo positivo y lo negativo de las soluciones pensadas.

En el caso colombiano, por su parte, los estudios que asocian afrontamiento y estrés académico son pocos, y más aun los que se enfocan explícitamente en el constructo del burnout, de hecho, la literatura internacional tampoco es abundante respecto al análisis conjunto de estos fenómenos. En el plano colombiano destaca el trabajo de Palacio, Caballero, González, Gravini y Contreras (2012), quienes además de contemplar el burnout académico y las estrategias de afrontamiento, analizan su relación con el promedio académico de 283 universitarios de los programas de psicología y fisioterapia de la ciudad de Barranquilla.

El trabajo desarrollado identificó de forma favorable, que la mayoría de los evaluados presentaban bajos niveles de burnout académico, sin embargo, las manifestaciones de agotamiento y cinismo fueron relativamente frecuentes, de hecho, estas dimensiones se relacionan negativamente con el promedio académico, opuestamente, la autoeficacia se asoció de

forma positiva con el promedio. En cuanto al afrontamiento, la estrategia más utilizada por los estudiantes fue la resolución de problemas, que también se asocia positivamente con el promedio, en cambio, estrategias como Espera, Evitación emocional y Expresión de la dificultad de Afrontamiento, e asociaron de forma negativa con el promedio.

Si bien el estudio de Palacio et al. (2012), incluyó las variables de interés de la presente investigación, no ofreció un análisis de la interacción entre dichas variables, lo que demuestra que, precisamente, sigue siendo una tarea que merece atención pues, como hemos descrito, el afrontamiento constituye un repertorio conductual y cognitivo que puede favorecer a que las personas hagan frente a la adversidad o a las situaciones que generan respuestas de tensión y estrés excesivo como sucede con el burnout.

La evidencia más cercana a los intereses de este estudio se puede reseñar en el trabajo de Caballero, González, Charris, Amaya y Merlano (2015), quienes evaluaron 700 estudiantes de dos universidades privadas de la ciudad de Barranquilla. Su estudio identificó 10.5% de los estudiantes presentaban niveles altos de burnout académico y 24.2% niveles moderados, sobresaliendo los síntomas asociados con agotamiento físico y mental, así como elevados niveles de ineficacia e incompetencia en el desarrollo de las actividades académicas. Por otra parte, en los hallazgos en la utilización de las estrategias de afrontamiento, Caballero et al. (2015), señalan que las estrategias más utilizadas fueron reevaluación positiva, búsqueda de apoyo social, religión, evitación emocional y negación, mientras que las menos comunes fueron búsqueda de apoyo profesional, autonomía, reacción agresiva, expresión de la dificultad de afrontamiento, solución de problemas y la espera.

Los resultados de este estudio destacan la existencia de correlaciones tanto negativas como positivas con todas las dimensiones del síndrome. En el caso del agotamiento y del cinismo, la relación inversa se dio con la solución de problemas y con la reevaluación positiva, mientras que la relación positiva implica las estrategias de espera, reacción agresiva y expresión de dificultad de afrontamiento. Por su parte, la percepción de ineficacia académica mostró relaciones negativas la solución de problemas, la búsqueda de apoyo social, la reevaluación positiva y la religión, mientras que la asociación fue positiva con la espera, la evitación emocional, la reacción agresiva y la expresión de dificultad de afrontamiento (Caballero et al., 2015).

Según lo anterior, en la ciudad de Barranquilla (y en la literatura en general), hay pocos estudios que relacionen el burnout académico y las estrategias de afrontamiento en la educación superior, y es de allí donde nace el interés de hacer un análisis correlacional de estas variables en estudiantes universitarios. El análisis del fenómeno facilita ofrecer conocimiento actualizado a toda la comunidad implicada, para darles a conocer los alcances que tiene el burnout en la población estudiada, así como generar evidencias que contribuyan con la intervención para mejorar la salud mental y fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento en el estudiantado, con lo cual cuenten con habilidades para superar diversas situaciones que generan estrés asociadas con las actividades académicas.

3. Planteamiento del Problema

El término de burnout hace referencia al agotamiento al que se somete un individuo frente a situaciones en donde deba responder a diferentes actividades que representan cierto grado de responsabilidad y son agentes generadoras de estrés, lo cual puede inclinar al individuo a experimentar sentimientos de frustración (Freudenberger, 1974).

El burnout, entendido como un síndrome, no se limita al ámbito profesional (como había sido asumido desde su descripción originaria), debido a que su identificación ha trascendido a dicho contexto pasando a detectarse en múltiples actividades, incluida la vida académica; su análisis se aborda actualmente desde distintas áreas de vida de las personas (Grau et al., 2010). Siendo esto una visión distinta a la propuesta original de Freudenberger en 1974. Estos avances han llevado los estudios de burnout a contextos que no necesariamente tienen que ver con personas que presten sus servicios a compañías, ni con aquellos empleos que tengan relación directa o indirecta con clientes, siendo de este modo aplicado en diferentes esferas como la familiar, social, cultural, estudiantil, ocupacional, entre otras.

Uno de los escenarios alternativos en los que se aborda el burnout en la actualidad es el contexto educativo, especialmente a nivel universitario donde se habla de burnout académico (Alva & Yánac, 2016). Este síndrome se compone de tres dimensiones, falta de logro, despersonalización y agotamiento emocional; Pérez & Cartes (2015), indican que la falta de logro es la percepción que tiene el individuo con respecto a la poca o nula posibilidad de cumplir

metas, esto incide en la disminución de las expectativas personales y en una autoevaluación negativa. El agotamiento emocional implica un conjunto de experiencias molestas seguido de agotamiento físico, siendo esta dimensión —habitualmente— la primera característica del síndrome y a menudo se mantiene debido a la insuficiencia de estrategias para afrontarlo. La despersonalización por su parte puede asumirse como un mecanismo de defensa frente al agotamiento emocional, que deriva en una actitud negativa o cínica, una suerte de desapego hacia sí mismo y hacia los demás (Pérez & Cartes 2015).

En la actualidad, se ha hablado de que el burnout académico puede afectar a los universitarios durante su formación trayendo consecuencias como el deterioro en la salud mental, debido a la presión que tiene el ritmo del día a día en la vida universitaria (Mejía et al., 2016). Diferentes estudios corroboran que los estudiantes universitarios experimentan las dimensiones del burnout en diferentes niveles y que en muchas ocasiones las consecuencias afectan de manera directa las diferentes esferas del individuo (Picasso et al., 2012; Pepe et al., 2014; Huaccha, 2016; Estrada et al., 2018).

Por otro lado, al ser el burnout una consecuencia del estrés prolongado se pone en juego el repertorio conductual y cognitivo del estudiante a la hora de afrontar las situaciones estresantes en el medio universitario. Para determinar si una persona afronta “bien o mal” una situación específicamente generadora de estrés, entra al juego la regulación emocional gracias frente a la afección que genera en el comportamiento, de esta forma, optar por una estrategia de afrontamiento u otra depende de diferentes factores que permean al individuo, tales como sus características socioculturales, socioeconómicas, educativas, género, edad, entre otros (Solis &

Vidal, 2006). Por ello, se entiende que afrontar las situaciones que producen burnout es un fenómeno complejo y particular.

Según Galán & Perona (2001), dentro de las estrategias de afrontamiento hay conductas dirigidas al problema que corresponden de manera positiva cuando el sujeto se siente amenazado, son respuestas que buscan un agente motivacional para la satisfacción personal. Estas respuestas conductuales dirigen la adaptación psicosocial, y se convierten en importantes para la resistencia y funcionalidad del individuo, superando la situación generadora del conflicto, donde finalmente se cumple el objetivo por la cual las personas se refugian en la estrategia.

En el contexto educativo y en relación con el burnout, Palacio et al. (2012), identifican que de 283 estudiantes colombianos la mayoría experimentan manifestaciones de las dimensiones del síndrome y estas se relacionan negativamente con el desempeño académico de aquellos que se aferran a estrategias negativas tales como espera, evitación emocional y expresión de la dificultad de afrontamiento. De igual manera en Barranquilla, Caballero et al. (2015) indica que existe relación directa entre los niveles de burnout experimentado por los estudiantes y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los mismos. En este sentido, el tipo de estrategia puede relacionarse ya sea, de forma negativa con el burnout, lo que ayuda a reducirlo, o de forma positiva, lo que lo acrecienta, es decir, el repertorio conductual del estudiante también puede contribuir al problema del desgaste en el universitario.

Precisamente sobre estas evidencias recae el interés de este estudio, dado que los estudiantes pueden desarrollar diferentes estrategias que lejos de reducir el estrés contribuyen

con su desarrollo, lo que incluso los induce a renunciar a su carrera ya sea mediante la suspensión de sus actividades curriculares o abandonándolas indefinidamente (Alva & Yánac, 2016; Guevara et al., 2019). Del mismo modo, pese a que el fenómeno ha llamado la atención de investigadores locales, lo que ha garantizado evidencia con universitarios del Caribe colombiano, los estudios en la materia han sido de tipo correlacional, de manera que, análisis más complejos de la dinámica de estas variables son requeridos.

En atención a esta realidad, el presente estudio busca responder a la siguiente pregunta problema:

¿Las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes universitarios de psicología predicen las manifestaciones de burnout académico?

4. Objetivos

4.1 Objetivo general

Establecer si las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes universitarios de psicología predicen las manifestaciones de burnout académico.

4.2 Objetivos específicos

Analizar si los participantes del estudio presentan manifestaciones de burnout académico representado en síntomas de agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización personal.

Identificar las estrategias de afrontamiento empleadas por una muestra de estudiantes de psicología.

Determinar el papel de las diferentes estrategias de afrontamiento en relación con el burnout considerando el papel del sexo en la relación funcional predictiva.

5. Metodología

5.1 Diseño

De acuerdo con la clasificación propuesta por Ato, López y Benavente (2013), el presente estudio se basa en una investigación de estrategia asociativa con un diseño predictivo transversal, a través del cual se analiza en qué medida las estrategias de afrontamiento sirven de predictoras de los niveles de burnout.

5.2 Participantes

La muestra se conformó con 245 estudiantes (81% de sexo femenino y 19% de sexo masculino) de todos los semestres de jornada diurna y nocturna, del programa de psicología de Corporación Universitaria Reformada de Barranquilla, Colombia, con edades entre los 16 y 54 años. Para la escogencia de la muestra se realizó un muestreo intencional, escogida considerando el tamaño de efecto *a priori*, para lo cual se empleó el software G*Power 3.1.9.2, en el que se estimó un efecto esperado mediano ($f^2=0.15$) y alta potencia estadística ($1-\beta=0.95$), a partir de al menos 15 predictores. Los sujetos eran solteros (77%) y casados o en unión libre (23%). En relación con la actividad laboral, los estudiantes que trabajaban constituían el 67%.

5.3 Instrumentos

El burnout académico será evaluado con el *Maslach Burnout Inventory- Survey Student* (MBI-SS), en su versión validada con estudiantes del Caribe colombiano (Hederich-Martínez & Caballero-Domínguez, 2016). Esta versión, a diferencia de la original, consta de 14 ítems de escala tipo Likert de 7 opciones (0=Nunca, 6=Siempre) que identifican las tres dimensiones clásicamente referenciadas en el burnout, agotamiento emocional (5 ítems; $\alpha=.77$), cinismo (4 ítems; $\alpha=.72$) e ineficacia (5 ítems; $\alpha=.82$).

Para la medición de las Estrategias de afrontamiento se utilizará la *Escala de Estrategias de Coping Modificada* (EEC-M). En este estudio se empleará la versión de 69 reactivos, los cuales cuentan con escala tipo Likert de siete (7) puntos (1= nunca, 6= siempre). El cuestionario, en su versión validada en Colombia (Londoño et al., 2006) identifica 12 estrategias de afrontamiento diferentes las cuales se describen en la Tabla 1.

Tabla 1.
Estrategias de afrontamiento evaluadas con el EEC-M.

Estrategia	Descripción
Solución de problemas	Secuencia de acciones orientadas a solucionar el problema, teniendo en cuenta el momento oportuno para analizarlo e intervenirlo (p. 339).
Apoyo social	Apoyo proporcionado por el grupo de amigos, familiares u otros, centrado en la disposición del afecto, recibir apoyo emocional e información para tolerar o enfrentar la situación problema, o las emociones generadas ante el estrés (p. 339).
Espera	Estrategia cognitivo-comportamental dado que se procede acorde con la creencia de que la situación se resolverá por sí sola con el pasar del tiempo (p. 339).
Religión	Tolerar el problema o generar soluciones ante el mismo (p. 339) basadas en el rezo y la oración.
Evitación emocional	Movilización de recursos enfocados a ocultar o inhibir las propias emociones (p. 340).
Apoyo profesional	Empleo de recursos profesionales para tener mayor información sobre el problema y sobre las alternativas para enfrentarlo (p. 340).
Reacción agresiva	Expresión impulsiva de la emoción de la ira dirigida hacia sí mismo, hacia los demás o hacia los objetos, la cual puede disminuir la carga emocional que presenta la persona en un momento determinado (p.340).
Evitación cognitiva	Empleo de esta estrategia, se busca neutralizar los pensamientos valorados como negativos o perturbadores, por medio de la distracción y la actividad (p.340).
Reevaluación positiva	A través de esta estrategia se busca aprender de las dificultades,

		identificando los aspectos positivos del problema (p.340).
Expresión de dificultad	de la	Tendencia a expresar las dificultades para afrontar las emociones generadas por la situación, expresar las emociones y resolver el problema. (p.341).
Negación		Ausencia de aceptación del problema y su evitación por distorsión o desfiguración de este en el momento de su valoración (p.341).
Autonomía		Tendencia a responder ante el problema buscando de manera independiente las soluciones sin contar con el apoyo de otras personas tales como amigos, familiares o profesionales (p.341).

Adaptado de Londoño et al., (2006).

5.4 Procedimiento

La selección de la muestra fue intencional entre los estudiantes que aceptaron participar voluntariamente en el estudio firmando el consentimiento informado. Se seleccionó estudiantes del programa de psicología sin distinción de sexo, edad, procedencia o condición socioeconómica, tampoco se consideró su situación académica. Los instrumentos se aplicaron de forma grupal y autoadministradamente, con un tiempo promedio de desarrollo de 30 minutos.

El análisis de datos se cumplió inicialmente con el respectivo procedimiento descriptivo. Los resultados de las respuestas de burnout y las estrategias de afrontamiento fueron comparados por género, posteriormente se analizó la existencia de asociaciones entre las estrategias de afrontamiento y el burnout para determinar aquellas variables que podrían operar como predictoras, este procedimiento se cumplió mediante Chi cuadrado de Pearson dado que las variables no cumplieron el supuesto de normalidad, por lo que fueron discretizadas. Por último, una vez identificadas las variables que expresaron relaciones significativas con las dimensiones

de burnout, se realizó un análisis predictivo mediante el procedimiento de regresión categórica (CATREG).

6. Resultados

Con el propósito de responder al primer objetivo, que busca analizar si los participantes del estudio presentan manifestaciones de burnout académico, se procedió a evaluar las manifestaciones del síndrome de acuerdo con los datos descriptivos obtenidos. Esta información aparece descrita en la Tabla 2, donde se aprecian los valores extremos de cada dimensión, así como la media obtenida en la muestra y su correspondiente desviación.

Tabla 2.

Estadísticos descriptivos de las dimensiones de burnout académico en una muestra de estudiantes universitarios.

Dimensiones de burnout	Descriptivos				Bajo la media		Sobre la media	
	Mín.	Máx.	Media	de	n	%	n	%
Agotamiento emocional	5	32	14.53	5.50	136	55.5	109	44.5
Cinismo	2	30	5.84	3.94	193	78.8	52	21.2
Eficacia*	4	45	26.91	6.21	119	48.6	126	51.4

* Los datos de esta dimensión se interpretan de forma inversa dado que los ítems que le componen son positivos.

Fuente: elaboración propia.

En el análisis se observa que la distribución de los datos contó con valores extremos muy distantes, lo que conduce a una amplia dispersión de cada variable. En general, los datos indican un nivel reducido de *cinismo* en los estudiantes, siendo un fenómeno que sólo se identificó en 52 participantes como se aprecia en la Tabla 2. En términos generales, este es un dato muy favorable. Sin embargo, llama la atención la media de autoeficacia, la cual está levemente por encima de la media teórica (22.5), lo que sugiere que un número importante de estudiantes

(n=119) presenta un desempeño bajo en esta dimensión. En cuanto al agotamiento, 44.5% de los participantes presenta valores elevados en esta dimensión.

Tomadas en conjunto, las dimensiones indican que alrededor de 81 participantes presenta dos o más dimensiones elevadas, lo que constituye la identificación de burnout. Es decir, el síndrome se identifica en 33.1% de la muestra.

Por otro lado, en relación con las estrategias de afrontamiento empleadas por los participantes, en la Tabla 3 se recogen los datos descriptivos de cada una de ellas, lo que facilita identificar las de mayor y menor frecuencia.

Tabla 3.

Estadísticos descriptivos de las estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios.

Estrategias de afrontamiento	Descriptivos				Bajo la media		Sobre la media	
	Mín.	Máx.	Media	de	n	%	n	%
Solución de problemas	18	54	37.33	7.77	126	51.4	119	48.6
Apoyo social	7	45	24.17	8.10	128	52.2	117	47.8
Espera	9	49	22.79	8.21	134	54.7	111	45.3
Religión	7	42	25.97	9.40	128	52.2	117	47.8
Evitación emocional	8	48	24.75	8.01	139	56.7	106	43.3
Apoyo profesional	5	30	13.69	6.34	141	57.6	104	42.4
Reacción agresiva	5	29	12.37	5.18	138	56.3	107	43.7
Evitación cognitiva	5	30	16.92	4.93	149	60.8	96	39.2
Reevaluación positiva	6	32	21.05	5.28	132	53.9	113	46.1
Expresión de la dificultad	4	24	11.45	4.20	141	57.6	104	42.4
Negación	3	18	8.90	3.15	126	51.4	119	48.6
Autonomía	0	12	5.34	2.39	145	59.2	100	40.8

Fuente: elaboración propia.

De acuerdo con los datos, la estrategia de afrontamiento más comúnmente reportada es la *solución de problemas*, la cual, junto con la *negación*, muestra valores elevados en 48.6% de los estudiantes de psicología. Les siguen, el *apoyo social* y la *religión*, mientras que las estrategias menos usadas son la *evitación cognitiva* y la *autonomía*.

Con el fin de determinar el papel del sexo de los estudiantes frente a estas variables de estudio (estrategias de afrontamiento y burnout académico), se realizó un análisis de asociación entre las variables, sin embargo, para todos los casos se descartó el papel del sexo asumiendo que el mismo es independiente de las demás variables.

Posteriormente se procedió a realizar un análisis de modelos de regresión con el fin de identificar si las estrategias de afrontamiento predicen el burnout en los universitarios. Al realizar el análisis de las variables se observó que varias de ellas no cumplían con el supuesto de normalidad, incluso después de aplicar procedimiento de transformación de las variables. Dada esta situación, se procedió a discretizar las variables dividiéndolas según su valor estuviera por encima o por debajo de la media muestral. Luego se calculó las asociaciones entre cada estrategia y las dimensiones de burnout, así como con la identificación del síndrome propiamente dicho. Los resultados de este proceso se aprecian en la Tabla 4, donde se presenta el resultado del aprueba de independencia Chi cuadrado de Pearson con su respectiva significancia asintótica.

Tabla 4.

Cálculo de asociaciones entre las estrategias de afrontamiento, el burnout académico y sus dimensiones.

<i>Agotamiento emocional</i>	x^2	<i>p</i>
Negación	8.089	0.004**
<i>Cinismo</i>	x^2	<i>p</i>
Espera	7.019	0.008**
Evitación emocional	8.979	0.003**
Reacción agresiva	6.820	0.009**
Evitación cognitiva	11.564	0.001***
Expresión de dificultad	4.794	0.029*
Negación	11.279	0.001***
<i>Autoeficacia</i>	x^2	<i>p</i>
Solución de problemas	9.108	0.003**
Reacción agresiva	5.414	0.020*

<i>Burnout académico</i>	χ^2	p
Evitación emocional	7.446	0.006**
Reacción agresiva	4.358	0.037*
Expresión de dificultad	5.605	0.018*
Negación	10.033	0.002**

* $p=0.05$; ** $p=0.01$; *** $p=0.001$.

Fuente: elaboración propia.

Para el caso del agotamiento solo se halló relación con una estrategia de afrontamiento, mientras que el cinismo tuvo relaciones significativas con seis estrategias; la autoeficacia por su parte se asoció con dos estrategias y el burnout con cuatro. Todas las variables que expresaron asociación significativa con cada dependiente fueron tomadas como predictoras y se construyeron modelos de regresión categórica (CATREG) para definir el poder predictivo de las estrategias de afrontamiento.

Todos los modelos calculados aparecen en la Tabla 5, donde se resumen las variables incluidas con su respectivo aporte. En todos los casos los coeficientes de regresión fueron positivos, lo que indica predicción directa, es decir, las variables independientes predicen las dimensiones de burnout de forma positiva.

Tabla 5.

Modelos de regresión categórica empleando el burnout académico y cada una de sus dimensiones como variables criterio.

Dimensión	Predictores	Resumen	ANOVA		Coeficientes		
		R ²	F	p	β	F	p
Agotamiento emocional	Negación	0.029	8.297	0.004	0.182	8.345	0.004
Cinismo	Evitación cognitiva	0.068	9.834	0.000	0.176	7.728	0.006
	Negación				0.172	8.408	0.004
Autoeficacia	Solución de problemas	0.045	6.726	0.001	0.176	8.322	0.004
	Reacción agresiva				0.126	4.352	0.038
Burnout académico	Evitación emocional	0.053	7.853	0.000	0.144	5.154	0.024
	Negación				0.177	8.277	0.004

* $p=0.05$.

Fuente: elaboración propia.

A pesar de la significancia estadística de todas las variables, el porcentaje de explicación de la varianza de la variable dependiente es mínimo en todos los modelos; el agotamiento se predice en solo 3_% por la negación; el cinismo en 7_% por la evitación cognitiva y la negación; la autoeficacia en 5_% por la solución de problemas y la reacción agresiva, y el burnout en 5_% por la evitación emocional y la negación. El bajo poder predictivo obliga a ser conservadores y preferir asumir la hipótesis nula desconsiderando la significancia hallada.

7. Discusión

Este estudio ha sido desarrollado con el objetivo de establecer si las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes universitarios de psicología predicen las manifestaciones de burnout académico, por tanto, esta investigación se enmarca en la psicología educativa en contextos universitarios, abordando variables individuales que pueden tener repercusión sobre el desempeño de futuros psicólogos y psicólogas, por ende, también se trata de contenidos relevantes en el campo de estudios relativos a la enseñanza de la psicología.

De este estudio, el primer elemento a destacar consiste en que, en correspondencia con la evidencia empírica, se identifica que entre el estudiante universitario es común el reporte de respuestas de estrés marcado generalmente asociado con aspectos propios de la carga que representa la formación superior. En el caso particular de este estudio, el enfoque centrado en el estrés implica un fenómeno más complejo como es el burnout, consecuencia de niveles de estrés acumulados por largos periodos. Los resultados obtenidos reafirman hallazgos reportados en trabajos previos en los que se demuestra que el síndrome de burnout académico está presente en

los estudiantes de psicología (Palacio et al. 2012; Caballero et al., 2015; Estrada et al., 2018). En la muestra de esta investigación, alrededor del 33.1% de los participantes experimentan el síndrome, caracterizado especialmente por niveles bajos de autoeficacia y valores elevados de agotamiento emocional, mientras que el cinismo fue la manifestación menos frecuente.

El porcentaje de personas afectadas con el síndrome que se identificó en este estudio es menor al de trabajos previos, Picasso et al. (2012), por ejemplo, reportan una prevalencia de 45% en una muestra de menor tamaño, siendo en ese caso el agotamiento emocional la manifestación más común al reportarse en 41.4% de los estudiantes. En el caso de nuestro estudio, alrededor de 44.5% de los estudiantes de psicología señaló sentirse agotados, lo que reitera que se trata de una de las manifestaciones más comunes del síndrome entre universitarios. Sin embargo, en relación con el cinismo y la baja autoeficacia nuestros datos difieren de los reportes de la literatura (García et al., 2018; Muñoz et al., 2016; Estrada et al., 2018) dado que la tendencia al cinismo es baja pero los problemas de autoeficacia son elevados.

Particularmente, resulta bastante llamativo haber encontrado un bajo nivel de autoeficacia, ya que en la revisión de antecedentes no es usual encontrar este tipo de resultados, el hecho de que los estudiantes indiquen un bajo nivel en esta dimensión implica cierta vulnerabilidad hacia el síndrome de Burnout académico, en virtud de que se trata de la única dimensión positiva, regularmente asociada de forma inversa con el burnout. La pérdida de autoeficacia implica la limitación del estudiante frente a sus propias capacidades, las cuales, al ser juzgadas con poco favorecimiento, pueden conducir a la experimentación de altos niveles de estrés.

Otro resultado importante que difiere con el reporte de la literatura consiste en la falta de relación entre la experimentación del síndrome y el sexo de los estudiantes, en nuestro caso las variables actúan con independencia la una de la otra, pero en estudios previos como el de Picasso et al. (2012) se resalta la mayor implicación de los hombres. También Estrada et al. (2018) señalan mayor afectación entre la población masculina, sin embargo, a la luz de nuestros datos es factible sugerir que la discusión acerca del papel del sexo en el burnout de los universitarios aún es inacabada.

Frente al análisis de las estrategias de afrontamiento, los datos recogidos señalan la existencia de relaciones estadísticamente significativas con diversas manifestaciones del síndrome de burnout académico. Al parecer, la negación como estrategia para afrontar es la de mayor implicación en tanto resulta significativa frente al agotamiento emocional, el cinismo y la presencia del síndrome propiamente dicho; en otras palabras, la no aceptación del problema, su distorsión o la desfiguración de este al ser valorado, opera como un mecanismo evitativo que parece acrecentar los síntomas de fatiga psicológica y de cinismo social. Así mismo, las respuestas evitativas tanto emocionales como cognitivas también tienen una participación importante, sin embargo, como hemos reconocido en la presentación de los resultados, a pesar de que un importante número de estrategias de afrontamiento muestran relaciones significativas con el burnout y sus dimensiones, es menor el número de estrategias que opera como predictoras y a su vez, tales estrategias cuentan con un bajo nivel predictivo, en otras palabras, las estrategias de afrontamiento cumplen funciones de interdependencia más no de predictibilidad.

Entre las diferentes dimensiones y las estrategias de afrontamiento, lo cual puede ser fuente motivadora para otros estudios que puedan lograr relaciones significativas. Las relaciones encontradas son entre: el Agotamiento emocional que tiene como variable predictora la negación, Cinismo tiene dos variables predictoras como la evitación cognitiva y la negación; la Autoeficacia se relaciona con solución de problemas y reacción negativa; en cuanto al burnout entendiéndose como síndrome y abarcando de manera general todas sus dimensiones, encontramos la evitación emocional y la negación.

Pese a esta limitante, nuestros datos muestran cómo el burnout es un fenómeno presente entre el futuro psicólogo y psicóloga, y cómo también, su desarrollo se asocia con el uso de estrategias de afrontamiento poco funcionales. Autores como Caballero et al. (2015) señalan que este es un problema complejo entre los universitarios, y trasladan parte de la responsabilidad en su prevención y manejo a los centros de estudios superiores, entre los que se requiere contar con mayor conocimiento de las características de la población educativa de cara a desarrollar posibles intervenciones o sistemas de prevención. A medida que se tiene más conocimiento sobre las necesidades y características de los estudiantes, las instituciones estarán más preparadas para llevar a cabo las estrategias que ayuden a mejorar el bienestar, el desempeño psicosocial y académico de los futuros profesionales.

Por otro lado, es apropiado mencionar algunas limitaciones de este estudio como el tipo de muestreo, ya que al ser este intencional no posee el mismo nivel de fiabilidad que el alcanzable cuando se emplean muestras probabilísticas. Otro elemento por considerar consiste en el tipo de instrumento empleado, en cuanto al ser una prueba de autollenado el participante puede

sesgar las respuestas en relación con su experiencia emocional, o bien frente a su comportamiento ante los estudios, lo cual es un tema susceptible entre los universitarios.

Sin embargo, y a pesar del bajo poder predictivo hallado, es importante considerar la asociación que expresan estas variables y abordar líneas de estudio alternativas en las que sean incluidas, aprovechando además otros recursos metodológicos que permitan enriquecer los futuros análisis. Está claro que el Burnout Académico en universitarios es un fenómeno problemático, que requiere atención por parte de las autoridades universitarias y de las políticas de bienestar dirigidas a la conservación de la salud del estudiantado y su permanencia en el sistema educativo, de ahí que sea necesario continuar haciendo esfuerzos investigativos que permitan dibujar un mapa claro de acción de cara a proponer intervenciones contextualizadas, diferenciales, que aprovechen los recursos con los que cuentan los estudiantes para hacer frente al estrés propio del acto formativo. Tales esfuerzos pueden conducir a reducir la afectación que el burnout puede producir sobre la permanencia estudiantil (Pepe- Nakamura et al., 2014), e incluso se podría prevenir las posibles somatizaciones clínicas al que se expone el individuo que vivencia el Síndrome (Caballero et al., 2015).

Referencias

- Alva, V., & Yáñac, E. (2016). Burnout académico y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Filial Tarapoto, 2016. (Tesis inédita de Licenciatura). *Universidad Peruana Unión*. Tomado de: <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/504>
- Ato, M., López, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059.
- Ávila-Toscano, J., Rambal-Rivaldo, L., & Vargas-Delgado, L. (2018). Ansiedad ante la evaluación académica y engagement: revisión conceptual, perspectivas, evidencias y líneas de discusión. En: A. D. Marengo-Escuderos (Comp.). *Estudios del desarrollo humano y socioambiental* (pp. 208-235). Barranquilla, Colombia: Ediciones CUR.
- Borquez, S. (2005). Burnout, o estrés circular en profesionales. *Pharos, Arte, Ciencia y Tecnología*, 11(1), 23-34.
- Caballero, C., Bresó, E., & González, O. (2015). Burnout en estudiantes universitarios. *Psicología desde el Caribe*, 32(3), 424-441.
- Caballero, C., Hederich, C., & García, A. (2015). Relación entre burnout y engagement académicos con variables sociodemográficas y académicas. *Psicología desde el Caribe*, 32(2), 254-267.
- Caballero, C., González, O., Charris, N., Amaya, L., & Merlano, A. (2015). Relación del burnout académico con las estrategias de afrontamiento de estudiantes de enfermería en universidades privadas de la ciudad de Barranquilla. *Tejidos Sociales*, 1, 19-37. Disponible en: <https://bit.ly/2UzJKpX>

- Carver, C.H., Scheier, M. & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Cassaretto M., Chau C., Oblitas H. & Valdez N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la PUCP*, 21(2), 362-392.
- Cornejo M., & Lucero M. (2005). Preocupaciones vitales en estudiantes universitarios relacionado con el bienestar psicológico y modalidades de afrontamiento. *Fundamentos en humanidades*, 2(12), 143-153.
- Duru, E., Duru, S., & Balkis, M. (2014). Analysis of relationships among burnout, academic achievement, and self-regulation. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(4), 1274-1284. DOI: 10.12738/estp.2014.4.2050
- Estrada, H., De la Cruz, S., Bahamón, M., Pérez, J., & Cáceres, A. (2018). Burnout académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Espacios*, 39(15), 7. Disponible en: <https://bit.ly/2GpIRuW>
- Freudenberger, H. (1974). Staff Burn-Out. *Journal Of Social Issues*, 30(1), 159-165.
- Frydenberg, E. (1994). Coping and its correlates: what the adolescent coping scale tells us. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 11(2), 1-11. DOI: 10.1017.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). *Manual for the Ways of Coping Questionnaire*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Furlan, L., Sánchez, J., Heredia, D., Piemontesi, S., Illbele, A., & Martínez, M. (2012). Estrategias de aprendizaje y afrontamientos con elevada ansiedad frente a los exámenes. *Anuario de Investigación de la Facultad de Psicología*. 1(1), 130-141.
- Galán, A., & Perona, S. (2001). Algunas aportaciones críticas en torno a la búsqueda de un marco teórico del afrontamiento en la psicosis. *Psicothema*, 13(4), 563-570.

- García, V., Vega, Y., Farías, B., Améstica, L. & Aburto, R. (2018). Factores asociados al burnout académico en estudiantes de internado profesional de fonoaudiología. *Ciencia y Trabajo*, 62, 84-89.
- Gil-Monte, P. (2002). Influencia de género sobre el proceso de desarrollo del síndrome de quemarse por el trabajo (Burnout) en profesionales de enfermería. *Psicología em Estudo, Maringa*, 7(1), 3-11.
- Gil-Monte, P., & Peiró, J. (1999). Perspectivas teóricas y modelos interpretativos para el estudio del síndrome de quemarse por el trabajo. *Manuales de Psicología*, 15(2), 261-268.
- Grau-Alberola, E., Gil-Monte, P. R., García-Jueas. J. A., & Figueiredo-Ferraz, H. (2010). Incidence of burnout in Spanish nursing professionals: A longitudinal study. *International Journal of Nursing Studies*, 47(8), 1013-1020.
- Guevara, G., Padilla, A., Millán, J., López D., Hernández, C., & Ramírez, M. (2019). Estrés y síndrome de burnout de estudiantes de la facultad de Odontología de la Universidad Autónoma de Sinaloa. *Revista Mexicana de Medicina Forense*, 4(1), 103-105.
- Hederich-Martínez, C., & Caballero-Domínguez, C. (2016). Validación del cuestionario Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) en contexto académico colombiano. *Revista CES Psicología*, 9(1), 1-15.
- Huaccha, E. (2016). *Burnout académico e inteligencia emocional en estudiantes de una universidad privada de Trujillo*. Tesis inédita. Universidad Privada del Norte. Disponible en: <http://hdl.handle.net/11537/10104>
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

- Londoño, N., Henao, C., Puerta, I., Posada, S., Arango, D., & Aguirre-Acevedo, D. (2006). Propiedades psicométricas y validación de la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M) en una muestra colombiana. *Universitas Psychologica*, 5 (2), 327-349.
- Londoño N., Pérez M., & Murillo M. (2009). Validación de la escala de estilos y estrategias de afrontamiento al estrés en una muestra colombiana. *Informes Psicológicos*, 11(13), 13-29.
- Macías M., Orozco, C., Amarís, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145.
- Macías, A., Hernández, U., & Torres, P. (2015). Estrategias para el afrontamiento proactivo al estrés académico y su relación con el género. *Revista de Estudios Clínicos e Investigación Psicológica*, 5(10), 11-25. Disponible en: <https://bit.ly/2Ua0ow8>.
- Marín, L., Anglada, J., & Daher, C. (2014). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 32(2), 243-269.
- Maslach, C., Schaufeli, W., & Leiter, M. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Massone, A., & González G (2003). Estrategias de afrontamiento (coping) y su relación con el logro académico en matemática y lengua en adolescentes de noveno año de educación general básica. *Revista Iberoamericana de Educación*, 33(2), 1-7.
- Mejía, C., Valladares, M., Talledo, L., Sánchez, K., Rojas, C., Ruiz, J., Cruz, B., & Paredes, Z. (2016). Síndrome de Burnout y factores asociados en estudiantes de medicina. Estudio multicéntrico en siete facultades de medicina peruanas. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 54(3), 207-214.

- Muñoz, F., Medina, A., Carrasco, D., Pérez, C., & Ortiz, L. (2016). Burnout en estudiantes de Odontología y su relación con sus características sociodemográficas y antecedentes académicos. *Educación Médica Superior*, 30(2). Disponible en: <https://bit.ly/2IV9afx>
- Palacio, J. E., Caballero, C. C., González, O., Gravini, M., & Contreras, K. P. (2012). Relación del burnout y las estrategias de afrontamiento con el promedio académico en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 11(2), 535-544.
- Pepe-Nakamura, A., Mínguez, C., & Arce, R. (2014). Equilibrio psicológico y burnout académico. *Revista de Investigación en Educación*, 12(1), 32-39.
- Pérez, F., & Cartes, R. (2015). Estrés y burnout en estudiantes de Odontología: una situación preocupante en la formación profesional. *Educación Médica del Centro*, 7(2), 179-190.
- Picasso, M., Huillca, N., Ávalos, J., Omori, E., Gallardo, A., & Salas, M. (2012). Síndrome de burnout en estudiantes de odontología de una universidad peruana. *Kiru*, 9(1), 51-58.
- Sandín, B. (1995). El estrés. En: A. Belloch, B., & Sandín., & F. Ramos (Eds.). *Manual de psicopatología* (pp. 3-42). Madrid: McGraw Hill.
- Salinas, B., & Moysén, A. (2015). Afrontamiento del estrés en adolescentes de nivel medio superior. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 9(1). DOI: 10.19083/ridu.9.380.
- Solis, C., & Vidal, A. (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista Psiquiátrica y Salud Mental Hemilio Valdizan*, 7(1), 33-39.