

Estudio del Burnout en estudiantes de la Universidad de Granada: Influencia moduladora de variables de inteligencia emocional y clasificación por cursos

Marta Balsera Güera, Gisell Chavasco González, Rocío López García, Amparo Pérez Rodríguez, Miriam Sánchez Moreno y Cristina Villena Ruiz. Universidad de Granada

Recepción: 20 de mayo de 2016 | Revisión: 21 de mayo de 2016 | Aceptado: 30 de mayo de 2016

Correspondencia: mbalserag@correo.ugr.es

Citar: Balsera, M., Chavasco, G., López, R., Pérez, A., Sánchez, M. y Villena, C. (2016). Estudio del Burnout en estudiantes de la Universidad de Granada. Influencia moduladora de variables de inteligencia emocional y clasificación por cursos. *ReiDoCrea*, 5(2), 27-32.

Resumen: El siguiente artículo se ha realizado con la finalidad de estudiar la relación entre el Síndrome de Burnout y la Inteligencia Emocional en población universitaria en función de su curso académico. Se le aplicó a una muestra de 70 sujetos universitarios estudiantes de grado o máster escogidos aleatoriamente los cuestionarios SBI-U-9 en versión española y el TMMS24 para medir respectivamente el Síndrome de Burnout y la Inteligencia Emocional. Una vez realizado el análisis estadístico, se pudo comprobar que las expectativas se cumplían en cuanto a la relación existente entre Burnout y curso, pero no en cuanto a la relación entre Burnout e Inteligencia Emocional.

Palabras clave: Burnout | Inteligencia Emocional

A Study of Burnout in Students of the University of Granada: The Modulating Effect of Variables of Emotional Intelligence and Course Classification

Abstract: The aim of this article is to investigate the relation between Burnout Syndrome and Emotional Intelligence in University students, in connection to their academic year. A sample of 70 randomly selected subjects, currently studying a Master's or Bachelor's degree, were asked to complete two questionnaires, the Spanish version of the SBI-U-9 and the TMMS24, in order to evaluate Burnout Syndrome and Emotional Intelligence, respectively. It can be stated that the results of the statistical analysis correlated with the initial hypothesis as far as the relation that exists between Burnout Syndrome and academic year, but not with regards to the relationship between Burnout and Emotional Intelligence.

Keywords: Burnout | Emotional Intelligence

Introducción

Los estudiantes universitarios se enfrentan en su vida académica a grandes retos y responsabilidades; carga docente, presentación de informes o participación en trabajos grupales conllevan una evaluación en la que los jóvenes necesitan ser exitosos para poder avanzar en su carrera (Vélez y Roa, 2005). Este tipo de situaciones puede desembocar en la aparición de diversos problemas psicológicos. Los más frecuentes suelen estar relacionados con trastornos de ansiedad, temor a la evaluación o con la aparición de estrés académico (Caballero, 2007). En su vida universitaria todos los estudiantes sufren en mayor o menor medida estrés académico, pero cuando no pueden adaptarse a estos niveles pueden verse invadidos por sensaciones de agotamiento y pensamientos autocríticos, lo que les llevaría a la desvalorización de sí mismos y a la pérdida de interés en la tarea, restándole importancia al estudio (cinismo), y todo ello no hace más que aumentar la baja autopercepción de sus capacidades para lograr los objetivos académicos (Gil-Monte, 2001 citado por Caballero, Hederich y Palacio, 2010).

El mal manejo del estrés podría desembocar en lo que se conoce como Síndrome de Burnout, definido por Maslach, Schaufeli y Leiter (2001) como "una respuesta prolongada a estresores crónicos a nivel personal y relacional en el trabajo, determinado a partir de las dimensiones conocidas como agotamiento, cinismo e ineficacia profesional".

La aparición del Burnout fue catalogada como una consecuencia del estrés laboral en el que variables individuales, sociales y organizacionales interrelacionan y adquieren connotaciones afectivas negativas (Bresó et al., 2006). En el caso de los estudiantes, la aparición del Burnout se produce por un sentimiento de ineficacia o la aparición de una crisis de autoeficacia (Palacio, 2012). El concepto de Burnout, refleja el desgaste experimentado por los profesionales de los servicios humanos, particularmente por aquellos que desempeñan una función asistencial en los ámbitos de las ciencias de la salud, las ciencias de la educación o las ciencias psicosociales (González et al, 2011).

En los últimos años, el estudio de Burnout ha abandonado la exclusividad de las profesiones dedicadas a los servicios con personas, como profesionales sanitarios o de la enseñanza (Salanova et al., 2005), para ampliar su campo a otras profesiones y niveles pre-laborales. Diversos especialistas consideran que el ámbito académico es uno de los más vulnerables a la aparición de Burnout, como consecuencia de diferentes factores (de organización, de interacción, personales, etc.), como se ha determinado en párrafos anteriores. Surge, de este modo, el interés por el denominado Burnout académico (González et al, 2011). El cambio de población estudiada se debe, en gran parte, a la aparición de nuevos instrumentos de medida. El primero de ellos fue el Maslach Burnout Inventory General Survey (MBI-G) (Schaufeli, Leiter, Maslach, y Jackson, 1996), que mantiene la estructura del MBI pero modificando los ítems en el sentido de eliminar a los usuarios de los servicios de los enunciados. Para el estudio del Burnout en el nivel universitario, gracias la publicación del Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) por Schaufeli y su equipo en 2002, se pudo demostrar la existencia de agotamiento, cinismo y falta de eficacia respecto los estudios (González et al, 2011).

Como Caballero et. al. (2007) señalaron, el bienestar psicológico es imprescindible para gozar de una buena calidad de vida, y para la satisfacción de los estudiantes universitarios. Por ello consideraron, basándose en la teoría cognitiva social de Bandura, que era relevante estudiar cómo las respuestas cognitivas de los individuos eran moduladoras del bienestar y confrontadoras del Burnout. (González et al, 2011).

Las dimensiones que forman la Regulación Emocional: control emocional, uso de estrategias de regulación emocional, autoconocimiento emocional y claridad emocional, son antagónicas e inversamente proporcionales a los tres factores que favorecen la aparición de Burnout: agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal (Durán et al. 2006, Extremera et al., 2007).

Un estudio de la Universidad de A Coruña con estudiantes de Fisioterapia (González et al, 2011) obtuvo resultados que sugieren que la autorregulación emocional, una de las habilidades incluidas en la Inteligencia Emocional, es un factor influyente en el desarrollo del Burnout, ya que cuando los estudiantes presentan una baja regulación de sus emociones se manifiesta más claramente el Síndrome de Burnout. Contrariamente, cuanto mayor es la regulación emocional, menores son los síntomas de agotamiento y

despersonalización, y mayores son los niveles de realización personal que manifiestan los estudiantes.

Manzano, en su estudio de 2002, hipotetizó acerca de la presencia de Burnout en los estudiantes universitarios y su relación con los años que estos llevaban estudiando en la universidad. Los resultados mostraron que los alumnos de los cursos inferiores presentaban un menor grado de cinismo y mayor grado de dedicación, mientras que los alumnos de mayor edad (cursos más elevados) presentaban índices inversos. De acuerdo con dicho estudio, los alumnos, en los últimos cursos de la carrera, se sienten menos entusiasmados y no enfocan sus estudios como un reto. En sus resultados, se pudieron confirmar una de las hipótesis iniciales de la investigación, según la cual había una mayor probabilidad de desarrollar Burnout según pasaban los años en la universidad, así como sucedía con los trabajadores, quienes presentaban mayores niveles de Burnout cuanto más tiempo llevaban trabajando en el mismo puesto (Gil-Monte y Peiró, 1997).

Basándonos en los datos presentados en los estudios mencionados previamente, cabe esperar:

- Que el Síndrome de Burnout afecte a estudiantes de grado y máster, y que la relación entre este y el curso académico sea positiva y directa, encontrándose mayores niveles de Burnout en los cursos superiores.
- Que a la luz de los resultados del estudio González (2011) en la Universidad de A Coruña, en el análisis de varianza de las medidas de la dimensión *Reparación*, definida en el test de Inteligencia Emocional TMMS-24 como “Soy capaz de regular los estados emocionales correctamente”, se obtendrá una correlación de signo negativo y de naturaleza significativa entre esta y el nivel de Burnout de los estudiantes.

Método

Participantes

Para llevar a cabo este estudio contamos con una muestra compuesta por 70 sujetos, todos ellos universitarios y mayores de 18 años, estudiantes de grado y máster, realizando todos ellos sus estudios en el sector público. No se tuvieron en cuenta variables como la carrera cursada, el nivel socioeconómico o la edad, centrándose el análisis en el curso académico actual de los sujetos. Los test fueron administrados en varias facultades de la Universidad de Granada, de forma aleatoria, sin proporcionar ningún tipo de recompensa. Todos los participantes fueron informados de la duración aproximada de la aplicación de los cuestionarios. Las condiciones de aplicación fueron similares, predominando un ambiente tranquilo y sin distractores. El porcentaje de muestra de participantes de cada curso se distribuyó de la siguiente manera: 21,428% de primer curso, 15,71%, de segundo curso, 34,29% de tercer curso, 21,428% de cuarto curso y 7,14% de máster.

Instrumentos

Antes de la aplicación de los cuestionarios, se proporcionó a los participantes un consentimiento informado que debían firmar en caso de estar de acuerdo con participar

en la investigación. En cuanto al material, se emplearon dos test. Uno de los instrumentos que se utilizó para la recogida de información fue el SBI-U-9 en versión española (Merino, Carbonero, Moreno y Morante, 2006). Este cuestionario mide el nivel de Burnout académico a partir de 9 ítems a través de una escala de tipo Likert que abarca 6 puntuaciones desde totalmente en desacuerdo a totalmente de acuerdo (1=totalmente en desacuerdo; 2=relativamente en desacuerdo; 3=en desacuerdo; 4=relativamente de acuerdo; 5=de acuerdo; 6=totalmente de acuerdo), y presentaba un índice de fiabilidad de 0,812. El segundo instrumento utilizado fue el cuestionario TMMS24 para medir la Inteligencia Emocional (Salovey y Mayer, 1995). Este test consta de 24 ítems con una forma de respuesta tipo Likert que abarca 5 puntuaciones, desde nada de acuerdo a totalmente de acuerdo (1=nada de acuerdo; 2=algo de acuerdo; 3=bastante de acuerdo; 4=muy de acuerdo; 5=totalmente de acuerdo), y presentaba un índice de fiabilidad de 0,886.

Todos fueron administrados en formato papel.

Procedimiento

Cada sujeto fue evaluado de manera individual por los investigadores. La aplicación de los cuestionarios fue realizada en las facultades de Psicología, Filosofía y Letras, Ciencias Empresariales, Derecho, Medicina y Odontología de la Universidad de Granada. Antes de la aplicación de los cuestionarios, se proporcionó un consentimiento informado en el que cada sujeto expresaba participar en la investigación de manera voluntaria, indicando su sexo y su curso académico actual.

Los cuestionarios fueron proporcionados a los participantes, que los rellenaron en presencia de los investigadores. En primer lugar se aplicó el SBI-U-9 en versión española, tras el cual se aplicó el TMMS24. El tiempo de aplicación de los cuestionarios fue de unos 10-15 minutos.

Los test fueron corregidos siguiendo los criterios estandarizados a través del programa estadístico SPSS.

Resultados

En pos de probar la hipótesis uno, las puntuaciones de los sujetos en el test SBI-U-9 han sido clasificadas según el curso en el que los participantes se encuentran. La media de la muestra total es 27,16, con una desviación estándar de 8,343.

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar	Varianza
Burnout	70	13	47	27,30	8,365	69,981

Las puntuaciones de los sujetos en el test SBI-U-9 fueron clasificadas según el curso en el que los participantes se encontraban. La media de la muestra fue $M=27,16$, con una desviación estándar de $DT=8,343$. En la tabla 2 se han descrito las puntuaciones medias de los niveles de Burnout de la muestra dividida por curso académico.

Curso	Frecuencia	Media
Primero	15	25,07
Segundo	11	26,00
Tercero	24	28,42
Cuarto	15	29,33
Master	5	25,40

La Tabla 3 muestra la relación entre las dimensiones *Reparación* ($r=.04$, $p<0,05$) y *Claridad* ($r=.04$, $p<0,05$) con los niveles de Burnout, presentando una correlación negativa, solo significativa con la variable *Claridad*.

		Reparación	Claridad
Burnout	Correlación	-,183	-,262*
	Significación Bilateral	,130	,028
* $p<0,05$			

Discusión

Realizando la comparación entre las medias de los niveles de Burnout con los sujetos agrupados en función de su curso actual, se pudo comprobar que la primera hipótesis planteada en el presente estudio se cumplía, mostrando una relación directa y positiva entre el Síndrome de Burnout y el curso académico de los participantes, es decir, los estudiantes de cursos superiores presentaron niveles más elevados de Burnout que los alumnos de los cursos iniciales. Aunque cabría esperar que los alumnos de máster, que han estado en formación académica durante más tiempo, presentasen niveles más altos de Burnout que los estudiantes de grado, se comprobó que sus puntuaciones eran similares a la de los alumnos de primer curso. Tal vez la explicación de la similitud en índices de Burnout con los alumnos de primero se deba a la novedad de su ciclo académico, aunque no podemos concluirlo con seguridad, ya que en el presente estudio se contó con una muestra muy reducida de estos alumnos, por lo tanto animamos a que en próximas investigaciones se realice un estudio más exhaustivo sobre este fenómeno. Cabe suponer que los estudiantes de máster afrontan ese tipo de enseñanza como una nueva etapa educativa y separada del ámbito académico del grado, o tal vez el alto grado de la especialización de este tipo de estudios superiores, o el propio hecho de sentirse capaces de enlazar nuevos conocimientos con una amplia base previa, entre en algún tipo de contradicción con el cinismo, anteriormente definido, y que sea una variable altamente motivadora (Polanco, 2005). Podría darse el hecho de que el número años en la carrera, o años en el puesto de trabajo (como clásicamente se ha planteado), no sea un dato significativo en el nivel de Burnout (Del Río, Rivera, Rueda, Serrano y Villalta, 2015), aunque por el momento no es posible realizar afirmaciones sobre este hecho y de nuevo esperamos que futuras investigaciones aporten luz sobre estos datos.

Como se proponía al principio de esta investigación, basándonos en el estudio de González et. Al, (2011) se esperaba obtener en los resultados una correlación significativamente negativa entre la aparición del síndrome Burnout y la dimensión de *Reparación* del cuestionario TMMS24, pero aunque se obtuvo dicha correlación con valor negativo, no poseía valor significativo. Durante el análisis de resultados también se encontró una correlación de valencia negativa y carácter significativo entre la presencia del síndrome de Burnout y la dimensión de *Claridad*, hallazgo inesperado del que no se presentaba información en el estudio anteriormente citado, pero que refuerza

la línea de la hipótesis principal de la investigación de que la presencia de las dimensiones de la Inteligencia emocional tiene función inversamente moduladora de la aparición del Síndrome de Burnout.

Ambas correlaciones muestran como aquellos alumnos con niveles bajos de Burnout presentan una buena comprensión de sus estados emocionales, así como una adecuada regulación de los mismos. Debido las limitaciones poblacionales y de medios de nuestro estudio nos planteamos que la diferencia de resultados encontrada con el estudio de González. Aunque al no encontrar resultados contradictorios creemos que podía suponer un punto de partida para futuras investigaciones sobre los factores que favorezcan o puedan prevenir la aparición de este síndrome.

Referencias

- Bresó, E., Salanova, M., Schaufeli, W. y Nogareda, C. (2006). Síndrome de estar quemado por el trabajo "Burnout" (III): Instrumento de medición. *Web del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Ministerio de Asuntos Sociales del Gobierno de España*. Nota Técnica de Prevención 732.
- Caballero, C., Abello, L., Raymundo L., & Palacios, S. (2007). Relationship between Burnout, Academic Performance, and Satisfaction Concerning Study, in College Students. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 25(2), 98-111.
- Caballero, C., Hederich, C. y Palacio, J. (2010). El burnout académico: delimitación del síndrome y factores asociados con su aparición. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(1), 131-146.
- Del Rio, C., Rivera, M., Rueda, C., Serrano, M. y Villalta, I. (2015). Burnout en relación con el equipo de celadores del Hospital Virgen de las Nieves. *Reidocrea*, 4(21), 144-150.
- Durán, A., Extremera, N., Rey, L., Fernández-Berrocal, P. y Montalbán, F. (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(supl.), 158-164.
- Extremera, N., Durán, A. y Rey, L. (2007). Inteligencia emocional y su relación con los niveles de Burnout, Engagement y estrés en estudiantes universitarios. *Revista de Educación*, 342, 239-256.
- Gil-Monte, P. y Peiró, J. (1997). *Desgaste psíquico en el trabajo: El síndrome de quemarse*. Madrid: Síntesis.
- González, R., Souto, A., Fernández, R. y Freire, C. (2011). Regulación emocional y Burnout académico en estudiantes universitarios de Fisioterapia. Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación de Universidad de A Coruña. *Revista de Investigación en Educación*, 9(2), 7-18.
- Manzano, G. (2002). Burnout y engagement en un colectivo preprofesional: Estudiantes universitarios. *Boletín de Psicología*, 74, 79-102.
- Maslach, C., Schaufeli, W., & Leiter, M. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Palacio, J., Caballero, C., Gonzalez, O., Gravini, M., Contreras, K. Relación del Burnout y las estrategias de afrontamiento con el promedio académico en estudiantes universitarios. *Universidad Psychologica*. 11(2), 535-544.
- Polanco, A. (2005). La motivación de los estudiantes universitarios. *Actualidades Investigativas en Educación*, 5(2), 1-13.
- Salanova, M., Martínez, I., Bresó, E., Llorens, S. y Grau, R. (2005). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: Facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. *Anales de Psicología*, 21(1), 170-180.
- Vélez, A. y Roa, C. (2005). Factores asociados al rendimiento académico de los estudiantes de medicina. *Educación Médica*, 8(2), 74-82.