



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO

UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
CUAUTITLÁN

**“Prevalencia de Síndrome de Burnout académico en estudiantes de la
Licenciatura en Farmacia de la FES- Cuautitlán”**

TESIS

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN FARMACIA**

PRESENTA

MARLENNE GUADALUPE RIVAS RIVAS

ASESORA

Q.F.B. Laura Gricelda Martínez Méndez.

CUAUTITLÁN IZCALLI, ESTADO DE MÉXICO, 2019.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES CUAUTITLÁN
SECRETARÍA GENERAL
DEPARTAMENTO DE EXÁMENES PROFESIONALES

INSTITUTO DE ESTUDIOS
SUPERIORES CUAUTITLÁN

ASUNTO: VOTO APROBATORIO

M. en C. JORGE ALFREDO CUÉLLAR ORDAZ
DIRECTOR DE LA FES CUAUTITLÁN
PRESENTE

ATN: I.A. LAURA MARGARITA CORTAZAR FIGUEROA
Jefa del Departamento de Exámenes Profesionales
de la FES Cuautitlán.

Con base en el Reglamento General de Exámenes, y la Dirección de la Facultad, nos permitimos comunicar a usted que revisamos el: Trabajo de Tesis

Prevalencia de síndrome de Burnout académico en estudiantes de la Licenciatura en Farmacia de la FES-Cuautitlán.

Que presenta la pasante: **Marlene Guadalupe Rivas Rivas**
Con número de cuenta: 412020111 para obtener el Título de la carrera: Licenciatura en Farmacia.

Considerando que dicho trabajo reúne los requisitos necesarios para ser discutido en el EXAMEN PROFESIONAL correspondiente, otorgamos nuestro VOTO APROBATORIO.

ATENTAMENTE
"POR MI RAZA HABLARÁ EL ESPÍRITU"
Cuautitlán Izcalli, Méx. a 15 de Enero de 2019.

PROFESORES QUE INTEGRAN EL JURADO

	NOMBRE	FIRMA
PRESIDENTE	M.F.C. Ma. Eugenia R. Posada Galarza	
VOCAL	M.F.C. Beatriz de Jesús Maya Monroy	
SECRETARIO	Q.F.B. Laura Gricelda Martínez Méndez	
1er. SUPLENTE	Q.A. Ma. de Lourdes Árcega Rivera	
2do. SUPLENTE	L.F. Miguel Ángel Trejo Rodríguez	Trejo Rodríguez Miguel A.

NOTA: los sinodales suplentes están obligados a presentarse el día y hora del Examen Profesional (art. 127).

LMCF/cga*

Agradecimientos

Gracias Dios por permitirme llegar a este momento, darme la perseverancia de llegar hasta el final y lograr mi objetivo.

Con mucho cariño agradezco a la honorable Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM por brindarme la oportunidad de desarrollarme profesionalmente, dentro de las aulas de la Facultad de Estudios Superiores Cuautitlán donde la formación académica que me brindó, me llenó de herramientas necesarias para mi vida profesional y personal.

Gracias profesora Laura Gricelda por la paciencia y dedicación conmigo, gracias por compartirme sus conocimientos y darme la confianza para este proyecto.

Gracias Dr. Arturo Barraza Macías por permitirme usar la escala EUBE en mi proyecto aun sin conocernos.

Gracias mamá y papá por llenarme de amor en cada día, gracias por sus consejos, por compartirme sus valores, por darme aspiraciones para lograr un futuro mejor, gracias por no perder la fe en mí en alguna circunstancia y apoyarme en todo momento en este gran proyecto de mi vida, gracias por estar conmigo siempre, no los defraudare, los amo con todo mi corazón.

Gracias a ti mi princesita hermosa, mi bella Samara Isabel por ser mi inspiración día a día, te amo inmensamente, gracias por darle rumbo a mi vida y por permitirme ser tu mamá.

Gracias hermano y hermanas por apoyarme y quererme, gracias a tí Jazmín porque a pesar de tus preocupaciones siempre estas al pendiente mío, compartiendo tus sabios consejos.

Gracias Mario por tu amor y por estar a mi lado apoyándome y dándome confianza para lograr nuestros proyectos.

Índice

1. Resumen	1
2. Abreviaturas usadas	1
3. Introducción	2
4. Generalidades.....	2
4.1 Síndrome de <i>Burnout</i>	2
4.2 Síndrome de <i>Burnout</i> Estudiantil	10
4.3 Licenciatura en Farmacia	18
5. Objetivos.....	20
6. Diseño y metodología.....	21
7. Resultados.....	25
8. Discusión.....	29
9. Conclusiones.....	33
10. Perspectivas	34
11. Referencias	35

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Variables de estudio	21
Tabla 2. Escala unidimensional del <i>Burnout</i> estudiantil (EUBE)	23
Tabla 3. Baremo para interpretar Síndrome de <i>Burnout</i> de la escala EUBE.....	25
Tabla 4. Porcentaje de prevalencia de cada uno de los ítems de la EUBE en licenciatura en Farmacia.....	27
Tabla 5. Resultados del analisis de diferencia de grupos	28

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Formas de intervención para Síndrome de <i>Burnout</i>	16
Figura 2. Prevalencia de <i>Burnout</i> Estudiantil en la Licenciatura en Farmacia.....	26
Figura 3. Prevalencia de <i>Burnout</i> Estudiantil hombres en comparación con mujeres.	27
Figura 4 Prevalencia de <i>Burnout</i> Estudiantil en los 3 bloques de la Licenciatura en Farmacia.....	27
Figura 5 Reprobación por semestre.....	31
Figura 6 Esquema metodologico realizado por Marlenne Guadalupe Rivas Rivas.....	39

1. Resumen

La salud es de gran importancia para los seres vivos; el estilo de vida existe y el nivel de estrés es de relevancia en el desarrollo del Síndrome de *Burnout*, un proceso multicausal complejo, considerado entre los cinco problemas sanitarios de la actualidad. **Objetivo:** Conocer la prevalencia del Síndrome de *Burnout* en estudiantes de la licenciatura en Farmacia de la FES-C, empleando una encuesta validada, a fin de generar información útil, que sugiera acciones que prevengan la deserción escolar de estudiantes de esta carrera. **Metodología:** Se aplicó la encuesta EUBE a 225 estudiantes de la Licenciatura en Farmacia, durante el semestre 2017-1. **Resultados.** Prevalece en la totalidad de alumnos encuestados, principalmente el Síndrome de *Burnout* leve, siguiendo el moderado y solo en mujeres existe BE profundo; los bloques 1 y 3 de la licenciatura existe *Burnout* a nivel profundo. **Discusión y conclusiones:** Síndrome de *Burnout* prevalece al 100% de la población, manifestándose en indicadores comportamentales, se observa más en mujeres, los bloques 1 y 3 registraron valores altos, en los primeros semestres hay adaptación al nuevo nivel educativo, cambio de residencia y aislamiento, en el último bloque, alumnos cursan a la par servicio social, tesis, trabajo y otras responsabilidades.

2. Abreviaturas usadas

APA: Asociación de Psicología

EUBE: Escala Unidimensional del Burnout Estudiantil

HTA: Taquicardia

LF: Licenciatura en Farmacia

OMS: Organización Mundial de la Salud

SB: Síndrome de *Burnout*

SBE: Síndrome de *Burnout* estudiantil

3. Introducción

La salud es de gran importancia para los seres vivos, sin ella comienza un desequilibrio que afecta la calidad de nuestra vida, la salud es definida como “un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades “[OMS, 2018]; uno de los problemas de salud más generalizado en la sociedad actual es el estrés, que es una respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento, de un sujeto que busca adaptarse y reajustarse a presiones tanto internas como externas [Marty, Lavín, Figueroa, Larraín y Cruz, 2005], puede desencadenar procesos y respuestas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales ante situaciones que significan una demanda de mayor adaptación [Gutiérrez, Montoya, Toro, Briñón, Rosas y Salazar, 2010], el estrés es parte de nuestra vida pero si es prolongado o severo, daña nuestra salud provocando malestar personal e incluso afectado nuestras relaciones sociales. En la actualidad la responsabilidad, el estilo de vida, la toma de decisiones y las presiones del día a día son algunas de las causas que pueden provocar estrés, además, puede darse por diferentes situaciones o contextos donde estén inmersas las personas.

Es bien conocido que los ambientes laborales pueden ocasionar altos niveles de estrés en unas personas más que en otras, sobre todo cuando fallan las estrategias de afrontamiento que suele emplear el sujeto o cuando hay un desequilibrio entre las demandas y las capacidades para hacer frente a dichas demandas, presentándose entonces lo que se denomina estrés laboral crónico de carácter interpersonal y emocional que aparece como resultado de un proceso continuo, es decir, por la exposición prolongada en el tiempo ante eventos estresantes [Quiceno y Vinaccia, 2007]; en el presente estudio el estrés es de gran relevancia en el desarrollo del Síndrome de Burnout.

4. Generalidades

4.1 Síndrome de *Burnout*

El estrés es de gran relevancia en el desarrollo del Síndrome de *Burnout*, pero actualmente se le reconoce como un proceso multicausal y muy complejo, en donde

(además del estrés) se ven involucradas variantes como el aburrimiento, crisis en el desarrollo de la carrera profesional, condiciones económicas desfavorables, sobrecarga laboral, falta de estimulación, pobre orientación profesional y aislamiento [Quiceno y Vinaccia, 2007].

Las personas afectadas por el SB muestran desilusión, irritabilidad, sentimientos de frustración, enojo, actitudes suspicaces, rigidez, terquedad e inflexibilidad, se identifican con sintomatología integrada en cuatro grupos, en función de sus manifestaciones: emocional, actitud, conductual y psicossomático [Gutiérrez y Pedraza, 2010].

Actualmente las investigaciones comienzan a describir al Síndrome de *Burnout* como una entidad que induce cambios fisiológicos en los individuos y no solo como una aparición de conductas poco apropiadas al estrés y retos de la vida cotidiana [Carrillo, 2012].

El Síndrome de *Burnout* o también conocido como síndrome de desgaste profesional, síndrome de sobrecarga emocional, síndrome del quemado o síndrome de fatiga en el trabajo, fue declarado, en el año 2000, por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un factor de riesgo laboral, debido a su capacidad para afectar la calidad de vida, salud mental e incluso hasta poner en riesgo la vida del individuo que lo sufre [Aceves, 2006].

En una publicación de la OMS (2006) se presenta al Síndrome de *Burnout* como uno de los cinco problemas sanitarios más graves de la actualidad, tanto por la alta prevalencia de afectación en profesionales de la salud como por las posibles consecuencias en la población asistida por dichos profesionales [Solaberrieta, 2006].

La OMS enmarca al Síndrome de *Burnout* desde una perspectiva organizacional, social y cultural, modificando el término “Síndrome de *Burnout*” por “*Staff Burnout*” [Solaberrieta, 2006].

El Síndrome de *Burnout* afecta la calidad de vida de los individuos que lo sufren (inclusive puede provocar suicidio en los casos más graves), por lo que es vital entenderlo para poder prevenirlo y tratarlo [Saborío e Hidalgo, 2015].

Desde los primeros momentos del estudio del *Burnout* se constató que mientras algunos sujetos eran claramente vulnerables, otros mantenían una fuerte resistencia al mismo. Aunque el origen del desgaste profesional tuviera que situarse en el tipo del ejercicio profesional y sus condiciones, parecía claro que las variables individuales ejercían una influencia indudable [Moreno, González, Garrosa, 2001].

En el nivel individual es necesario realizar una labor educativa con el fin de modificar y/o desarrollar actitudes y habilidades que permitan mejorar la capacidad de los profesionales para enfrentar las demandas de su empleo, realizando actividades externas a su trabajo, como mantener relaciones personales, familiares y de compromiso social, teniendo relevancia específicamente en los siguientes aspectos: que la persona logre diferenciar de forma clara la vida profesional de la vida personal, se trabaje el autocontrol frente a la presión laboral, que la persona trate de no implicarse emotivamente, saber decir “No”, que la persona aprenda a poner límites a la sobrecarga de trabajo a través de la organización del tiempo (sin dejarse distraer por reuniones, llamadas, etc), que la persona visite al profesional idóneo cuando se empiezan a percibir los síntomas, y tome vacaciones o días de descanso tras un esfuerzo prolongado, independientemente de los resultados obtenidos (Gil-Monte y Peiró, 1997; Gil-Monte, 2003).

Como estrategias preventivas en el nivel organizacional se considera importante combatir las fuentes de estrés que genera el trabajo mediante la variedad y flexibilidad de la tarea, realizando además programas educativos donde se resalte la conformación de equipos de trabajo de modo que el personal participe en los procesos organizacionales y que a su vez tenga un adecuado reconocimiento por la labor que desempeñan mediante refuerzos sociales, buscando con ello aumentar su nivel de compromiso con la institución, lo que eventualmente podría verse reflejado en una mayor productividad y una mejor calidad en la prestación de los servicios. De esta manera, todas las estrategias deben apuntar a evitar y disminuir el estrés laboral y con ello la probabilidad de que se desarrolle el Síndrome de *Burnout* (Vinaccia y Alvarán, 2004).

El Síndrome de *Burnout* trae resultados negativos para el sujeto que lo sufre así como para la organización que lo ha contratado; para el sujeto puede traer alteraciones

cardiorrespiratorias, jaquecas, gastritis, úlcera, insomnio, mareos, ansiedad, depresión, alcoholismo, tabaquismo, etc., y para la organización un deterioro en la calidad del servicio que otorga el trabajador, rotación de personal, ausentismo, problemas de asiduidad y hasta abandono de trabajo [Burke, 1998; Cordes y Dougherty, 1993; Golembiewski, 1982; Daniel y Pérez, 1999; Gil-Monte y Peiró, 1997; Manzano y Ramos, 1999; Mingote, 1997; Moreno y Oliver, 1993; Schaufeli y Dierendonck, 1995; citado en Leos, 2006].

Las manifestaciones habituales citadas en [Rosales y Rosales, 2013] son:

- 1.- Mentales o cognitivas: sentimientos de desamparo, fracaso e impotencia; baja autoestima; inquietud y dificultad para la concentración; comportamientos paranoides y/o agresivos hacia los pacientes, compañeros y familia.
- 2.-Físicas: cansancio; dolores osteoarticulares y cefaleas; trastornos del sueño; alteraciones gastrointestinales, taquicardias.
- 3.-De la conducta: consumo elevado de café, alcohol, fármacos y drogas ilegales; ausentismo laboral; Bajo rendimiento personal; conflictos interpersonales en el trabajo y en el ambiente familiar.

La diferencia entre el *Burnout* y la depresión, radica en que cuando se tiene el primero, la persona sigue activa en su trabajo, manifestando conductas de apatía robotización, cansancio físico y mental [Buendía y Ramos, 2001]. En el momento en que la persona manifiesta depresión ya no puede realizar ninguna actividad, tanto en el ámbito laboral como social.

Debido a sus consecuencias en el ambiente y en el rendimiento de las organizaciones, la prevención y tratamiento del Síndrome de *Burnout* trascienden lo individual y permiten obtener beneficios significativos: mayores ingresos económicos, mejor trato al cliente, menor ausentismo, entre otros, para el centro de trabajo de los individuos afectados o en riesgo [Saborío e Hidalgo, 2015].

Este síndrome representa un problema de salud pública y de salud laboral, ya que se relaciona con un aumento en la tasa de accidentes laborales. Además, genera ausentismo

laboral, que se traduce en pérdidas económicas para las instituciones [Rosales y Rosales, 2013].

Antecedentes

En 1901 Thomas Mann, en su novela *The Buddenbrooks*, se refiere ya a este término o concepto. En esta obra literaria se relata la decadencia de una familia y va implícito en las características del personaje, un senador, del cual toma el nombre su obra [Quinceno y Vinaccia, 2007].

El primer caso reportado de síndrome de desgaste profesional en la literatura fue hecho por Graham Greens en 1961, en su artículo “*A burnout case*” [Borda, Navarro, Aun, Berdejo, Racedo, y Ruiz, 2007], en la que se narra la historia de un arquitecto atormentado espiritualmente que decide abandonar su profesión y retirarse en la selva africana.

En 1974, el psiquiatra germano-estadounidense Herbert J. Freudenberger propuso la primera conceptualización de esta patología, a partir de observaciones que realizó mientras laboraba en una clínica para toxicómanos en New York y notó que muchos de sus compañeros del equipo de trabajo y de los voluntarios después de un año de trabajar sufrían una pérdida progresiva de energía, hasta llegar al agotamiento, síntomas de ansiedad y depresión, así como desmotivación en su trabajo y agresividad con los pacientes [Borja y Vázquez, 2013]

En 1976 Cristina Maslach dio a conocer la palabra *Burnout* de forma pública dentro del Congreso Anual de la Asociación de Psicología APA, refiriéndose a una situación cada vez más frecuente entre los trabajadores de servicios humanos, y era el hecho de que después de meses o años de dedicación, estos trabajadores terminaban “quemándose”.

En la década de los ochenta Cristina Maslach de la Universidad de Berkeley, California, en Estados Unidos de Norteamérica, en conjunto con el psicólogo Michael P. Leiter de la Universidad de Acadia , Nueva Escocia, Canadá, desarrollan un instrumento para medir el Síndrome de *Burnout* , el cual llamaron Cuestionario de Maslach, [Borja y Vázquez, 2013].

Definición

Existen diversas traducciones del inglés sobre Síndrome de *Burnout* las cuales coinciden en que es desgastarse o sentirse exhausto e incluso fallar por las exigencias excesivas de energía, fuerza o recursos.

El concepto de *Burnout* fue utilizado por primera vez en el ámbito de la psicología por Freudenberger (1974). Este psicólogo lo definió como un estado de fatiga o frustración que se produce por la dedicación a una causa, forma de vida o relación que no produce el resultado esperado [Rosales y Rosales, 2013].

La palabra *Burnout*, traducible del idioma inglés como “quemado”, se utiliza en términos clínicos para referirse a un estado avanzado de desgaste profesional, o síndrome de cansancio emocional [Gil-Montes, 2003].

Burnout resulta de la combinación de dos palabras inglesas *burn- out* que significa “fuego, quemadura, y *out* que significa ahora, esto da idea de “quemarse ahora”. La palabra *Burnout* se tomó de la industria aeroespacial en cuyo caso significa agotamiento del carburante de un cohete como el resultado del calentamiento excesivo [Gil- Monte, 2006].

Gil-Monte y Peiró (1997), definen el síndrome *de Burnout* como: “una respuesta al estrés laboral crónico, acompañado de una experiencia subjetiva de sentimientos, cogniciones y actitudes, las cuales provocan alteraciones psicofisiológicas en la persona y consecuencias negativas para las instituciones laborales”

El síndrome de *Burnout*, también conocido como síndrome del desgaste o agotamiento físico y mental, constituye un problema de gran repercusión social en nuestros días [Rosales y Rosales, 2013].

El contenido central del *Burnout* tiene que ver, en esencia, con una pérdida de las fuentes de energía del sujeto, por lo cual puede definirse como una combinación de fatiga física, cansancio emocional y cansancio cognitivo. Esta forma de conceptualización evita que este constructo se solape con otros conceptos ya establecidos en la psicología. Desde este punto de vista, el Síndrome de *Burnout* puede precisarse como un estado de agotamiento físico, emocional y cognitivo provocado por el involucramiento prolongado en situaciones generadoras de estrés [Barraza, 2011].

La pérdida progresiva de la energía y del deseo de alcanzar objetivos que aparecen en los profesionales de la salud: médicos, enfermeros y psicólogos, es resultado de las condiciones de trabajo [Edelwich y Brodsky, 1980 citado en Borja, Vázquez, 2013].

Perlman y Hartman en 1982 concluyeron que el *Burnout* es una respuesta al estrés emocional crónico con tres componentes: agotamiento emocional y/o físico, baja productividad laboral y un exceso de despersonalización [Borja, Vázquez, 2013].

Malash y Jackson en 1981 establecieron que el *Burnout* se configura como un síndrome tridimensional caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal: asociando al síndrome con variables del trabajo como condicionantes para su aparición [Leos, 2006].

Las tres dimensiones del *Burnout* que han establecido Maslach y Jackson son cansancio emocional, que es la situación en la que los trabajadores ya no pueden dar más de sí mismos, sintiéndose emocionalmente agotados debido al contacto cotidiano con personas que son atendidas en el trabajo (clientes, alumnos, pacientes), en esta fase se tiene pérdida progresiva de energía, cansancio, desgaste y fatiga; despersonalización, aquí se desarrollan sentimientos negativos, así como actitudes y sentimientos de cinismo hacia personas a las que se les otorga servicio en su trabajo, quienes son tratadas de manera deshumanizada causado por el endurecimiento efectivo, culpándolos de sus problemas, en esta fase la persona presenta irritabilidad, actitudes negativas así como respuestas frías e impersonales hacia las personas a las que otorga sus servicios y baja realización personal, es la disposición de los trabajadores a evaluarse negativamente afectando la habilidad para efectuar su trabajo y la realización con las personas que atiende, son respuestas negativas hacia sí mismo y el trabajo [Leos, 2006]; el modelo de Malash y Jackson es el más utilizado a nivel mundial.

Burnout es una respuesta al estrés laboral crónico que se caracteriza por sufrir agotamiento emocional, que se producirá en unas personas y en otras no, a pesar de soportar el mismo estrés laboral, en función de factores como la personalidad, la educación, el nivel cultural, la capacidad de responder a demandas emocionales, entre otras [Acevedo, 2014].

Uribe-Prado, García, Leos, Archundia, Pizano y Lozano (en prensa) después de realizar redes semánticas naturales y lluvia de ideas en grupos focales llegaron a la conclusión de que para México un nombre adecuado es “Desgaste ocupacional” [Borja y Vázquez, 2013], Los principales motivos se sustentaron en la amplitud de aplicación del concepto de “desgaste”, es una palabra que semánticamente es entendida por su significado de agotamiento [Uribe- Prado, 2008].

Benavides, Moreno-Jiménez, Garrosa y González (2002) indican que el *Burnout* es un síndrome que puede afectar a profesiones muy diferentes y preferentemente en ocupaciones que con frecuencia tienen que atender o interactuar con clientes o usuarios con necesidades más o menos importantes [Citado en González & Landero, 2007].

Clasificación

La descripción inicial se orientó al ámbito laboral, pero con el paso del tiempo se observó que el constructo es capaz de afectar al ser humano independientemente de sus actividades. [Carrillo, 2012].

Desde las primeras investigaciones que se centraron en profesionales de la salud y servicios humanos se ha pasado rápidamente a estudiar muestras poblacionales de educadores hasta llegar a funcionarios de prisiones, bibliotecarios, policías, estudiantes, militares, administradores, entre otros. [Golembiewski, et al. 1983, 1986 citados en Guerrero, 2000).

El concepto de trabajo ha ido evolucionando a través del tiempo, a la par que se producían cambios significativos en las sociedades y la población en general. Así, el significado de la palabra trabajo ha cambiado a lo largo del tiempo como consecuencia de la evolución de la sociedad y del mercado laboral [Peiró, Prieto y Roe, 1996 citado en Caballero y Bresó, 2015].

Hoy en día con la exigencia de un mundo globalizado ha aumentado la duración y la complejidad de la escolarización, se ha ido desarrollando una creciente conciencia y evidencia del valor de la educación universitaria para el desarrollo y bienestar de las sociedades; una mayor calidad en la educación exige al universitario a dimensionar el compromiso de su rol de estudiante para finalmente, poder tener un título académico y

ser un profesional exitoso, por lo que se puede considerar su actividad académica como consistente con la concepción de trabajo.

Los estudiantes universitarios no son trabajadores en un sentido formal, contractualmente hablando y sin retribución salarial por su labor, desde un punto de vista psicológico y social, muchas de las actividades que realizan son comparables a las que lleva a cabo cualquier trabajador. Como cualquier empleado, forman parte de una organización donde desempeñan un determinado rol, realizan tareas que requieren un esfuerzo, tienen unos objetivos que cumplir, y su rendimiento es constantemente evaluado y recompensado por sus profesores, quienes ejercen una función análoga a la de un supervisor en el ámbito laboral, también el estudiante produce aprendizajes o desarrolla competencias de relevancia no sólo personal sino social, por su valor más o menos diferido de generar bienes, productos o servicios para la sociedad. Aunque el estudiante no recibe una compensación salarial por aprobar sus exámenes, escribir excelentes trabajos, o sacar buenas notas, sin embargo, su rendimiento académico, eventualmente, es recompensado o incentivado económicamente con el acceso a una beca de estudios o de investigación, lo cual puede equipararse a una promoción laboral, en el sentido que hay un aumento del estatus del estudiante, o una ampliación de las tareas, funciones y responsabilidades dentro de la comunidad universitaria y en ocasiones, hasta el logro de una retribución económica por ello [Caballero y Bresó, 2015].

4.2 Síndrome de *Burnout* Estudiantil

Muchos estudiantes logran desarrollar las competencias necesarias en su proceso formativo que favorecen la consecución de sus objetivos académicos, mientras que otros jóvenes presentan dificultades que sólo se registran en indicadores de bajo rendimiento académico. En esta última situación, los estudiantes generalmente experimentan una alta carga de estrés durante su proceso formativo [Caballero, Hederich y Palacio, 2009], pues están expuestos a múltiples demandas dadas por el contexto educativo (por no mencionar otras concurrentes de otros contextos de vida), en el cual el aprendizaje y el rendimiento académico se constituyen en fuentes de estrés, que a menudo dan lugar a sensaciones de intensa tensión en ellos, fenómeno reconocido como estrés académico

[de Pablo, Baillès, Pérez y Valdés, 2002 Dziegielewski, Turnage y Roest- Marti, 2004 citados en Palacio, Caballero, González y Contreras, 2012].

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos:

- Primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno, son consideradas estresores (*input*).
- Segundo: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio).
- Tercero: ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (*output*) para restaurar el equilibrio sistémico [Barraza, 2009].

Cuando el estudiante encuentra dificultades en adaptarse en medio a situaciones propias de la profesión, o incluso cuando no se muestra satisfecho con la elección profesional, pueden ser identificadas fuentes de sufrimiento y estrés, con posibles repercusiones para el propio estudiante en su futuro profesional, para el ambiente y las relaciones de trabajo con los diferentes sujetos con lo que interactuará, y para el servicio otorgado [Tomaschewski-Barlem, Lunardi, Bordignon, Barlem, Lunardi Filho, Silveira , et al., 2012; citados en Tomaschewski-Barlem, Lunardi, Lunardi, Barlem, da Silveira, Silveira, 2014].

Lo anterior puede contribuir a generar sensaciones de no poder dar más de sí mismo, tanto física como psíquicamente, una actitud negativa de crítica, desvalorización, pérdida del interés de la trascendencia, del valor frente al estudio y dudas crecientes acerca de la propia capacidad para realizarlo (Gil-Montes, 2001), la presencia simultánea de estas manifestaciones es conocida como “Síndrome de *Burnout* académico” [Caballero, Hederich y Palacio, 2009].

Aquellos estudiantes que presentan *Burnout* académico, se perciben incapaces de superarse, de enfrentar los retos y exigencias que día a día viven en su quehacer universitario [Palacio, Caballero, González y Contreras, 2012].

Según varios estudios las manifestaciones más comunes de *Burnout* en estudiantes son: [Salanova, Martínez, Bresó, Llorens, 2005; Bresó, Salanova, 2005; Gil-Monte, Unda, Sandoval, 2009; Gil-Monte, 2005 citados en Rosales y Rosales, 2013].

- Agotamiento físico y mental
- Abandono de los estudios
- Disminución del rendimiento académico

Según los estudios anteriores, estas manifestaciones se pueden dividir en tres grupos fundamentales:

Psicosomáticas: Alteraciones cardiovasculares (taquicardia, HTA), fatiga crónica, cefaleas, alteraciones gastrointestinales, dolores abdominales y musculares, alteraciones respiratorias y del sueño, alteraciones dermatológicas y menstruales.

Conductuales: Abuso de fármacos, alcohol y tabaco, ausentismo a clases, malas conductas alimentarias, incapacidad de relajarse.

Emocionales: Impaciencia, deseos de abandonar los estudios, irritabilidad, dificultad para concentrarse debido a la ansiedad experimentada, depresión, baja autoestima, falta de motivación.

Esta sintomatología es un cuadro inequívoco de un gran estado de estrés psicossomático, que puede traer graves consecuencias para la integridad no sólo psicológica sino también física de los estudiantes [Rosales y Rosales, 2013].

Los elementos causales de esta situación:

- Las altas exigencias planteadas
- Las dificultades materiales que se afrontan aun con la ayuda institucional
- La condición física y los estados de salud
- Los estilos de vida
- Las características de personalidad

- Nivel o clasificación del Sistema Nervioso
- Las motivaciones o razones por las que realiza sus estudios superiores [Rosales y Rosales, 2013]

El *Burnout* Estudiantil es considerado como un estado de agotamiento físico, emocional y cognitivo producido por el involucramiento prolongado en situaciones generadoras de estrés [Barraza, Malo; 2012].

El Síndrome de *Burnout* es uno de los principales problemas psicológicos en el ámbito laboral, inicialmente ha sido estudiado en contextos asistenciales en donde los trabajadores tienen contacto directo con las personas, luego se pasó a estudiarlo en otros contextos laborales, sin embargo muy recientemente se vio la necesidad de investigar dicho síndrome en contextos no laborales, pues ubica este síndrome tanto en trabajadores como en personas que no lo son, pero se ven enfrentadas a otro tipo de exigencias que dan lugar a desarrollar el Síndrome de *Burnout* [Castro, David y Ortiz, 2011].

Es por ello que las primeras escalas para detectar *Burnout* fueron creadas para personas del mundo laboral pero las exigencias del día a día a obligado a explorar nuevas sujetos como lo son los estudiantes, especialmente los universitarios y de posgrado, por ello se han creado instrumentos para detectar *Burnout* estudiantil, pues las instituciones de educación superior suelen ser lugares altamente estresantes y los alumnos están expuestos a situaciones que pueden incrementar una serie de demandas que bajo su propia valoración se constituyen en situaciones generadoras de estrés, cuando son prolongadas y frecuentes, pueden conducir al síndrome de *Burnout*; los programas de estudios de la mayoría de las carreras están considerablemente cargados en volumen de contenido, horas clase, mucho tiempo de autoestudio y realización de trabajos independientes, además del proceso de creación de conocimiento y retroalimentación importante que ocurre en este nivel de enseñanza. Todo esto puede combinarse con los problemas personales, propios de cada estudiante [Rosales y Rosales, 2013].

Escalas de Medición de Burnout Estudiantil

- *Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS)*

La escala *Malash Burnout Inventory- Student Survey (MBI-SS)* está diseñada para medir Burnout en estudiantes, además está compuesta por 15 ítems, consta de tres dimensiones: agotamiento emocional, que evalúa la vivencia o sentimiento de encontrarse física, mental y emocionalmente exhausto, y con una sensación de no poder dar más de sí mismo frente a las actividades académicas; Cinismo: evalúa la actitud negativa del estudiante frente a sus estudios, evidenciada por la autocrítica, desvalorización, pérdida de interés y de la trascendencia y valor frente al estudios, Competencias percibida: evalúa la percepción del estudiante sobre la competencia en sus estudios [Caballero, Abelle, Palacios, 2007 citado en Castro, David y Ortiz, 2011].

La escala ha sido utilizada para estudios españoles y brasileños,

- Escala de Cansancio Emocional (ECE) de Ramos et al. (2005)

Consta de 10 ítems que consideran los 12 últimos meses de vida estudiantil.

Los ítems se puntúan de 1 a 5 (de raras veces a siempre), la puntuación obtenida en la ECE oscila entre los 10 y los 50 puntos.

Esta escala se ha utilizado en estudiantes universitarios en México referenciado en González y Landero, 2007.

- Modelo de Winnubst

Se basa en cuatro supuestos centrales:

- a) Todas las estructuras organizacionales.
- b) Los sistemas de apoyo social surgen en interdependencia con el clima laboral por lo que pueden ser mantenidos y mejorados optimizando el clima,
- c) Tanto la estructura organizacional como la cultura y el apoyo social se rigen por criterios éticos derivados de los valores sociales y culturales de la organización,
- d) Estos criterios éticos hacen posible predecir en qué medida las organizaciones inducirán en sus miembros tensión y el síndrome de burnout. [Barraza, Malo, Rodríguez Garza, 2012].

- Escala Unidimensional del Burnout Estudiantil (EUBE).

Esta escala consta de quince ítems o preguntas, que pueden ser contestados mediante un escalamiento tipo Lickert de cuatro valores: “nunca”, “algunas veces”, “casi siempre” y “siempre”.

La distribución de los ítems muestra 2 dimensiones:

a) Indicadores comportamentales

b) Indicadores actitudinales

Esta escala tiene una confiabilidad alfa de Cronbach de .91 y de .89 en confiabilidad por mitades, según la fórmula de Spearman-Brown. [Barraza, Ortega y Ortega; 2012].

Formas de intervención

El SB en ocasiones se confunde con otros padecimientos como estrés y depresión, en ocasiones el sujeto no es consciente de ello, por ende se considera estado psicológico [Sánchez, 2000] y no existe una estrategia simple y/o universal para su prevención por lo cual se recurre a varias técnicas para su disminución de riesgos o en ciertos casos diagnosticar con mayor rapidez, así como utilizar técnicas de afrontamiento de estrés, resolución de conflictos, de autocontrol y psicoterapia [Ramírez y Rangel, 2005].

Wong y Reker (1984) citado [Borja y Vázquez, 2013] indican que el estilo de afrontarlo busca favorecer el propio bienestar y reducir el riesgo de futuros problemas. Comprende actividades como el ejercicio físico y la relajación, así como el desarrollo de hábitos de alimentación y sueño correctos, la planificación, la administración del tiempo y destrezas de apoyo social OIT 1998 citado en Borja y Vázquez, 2013.

Para que no se presente el Síndrome de *Burnout* en los seres humanos es fundamental la motivación, para evitar la desilusión y los sentimientos de soledad y frustración.

Las personas que reciben un elevado nivel de apoyo social suelen ser más sanas que las que no la reciben. El apoyo estructural incluye diversas relaciones sociales y la estructura de las interconexiones que existe entre dichas relaciones. El apoyo funcional incluye apoyo emocional, información o consejo, compañía, así como ayuda económica o material [Bramon y Feist, 2001].

Con las estrategias de intervención social se busca romper el aislamiento y mejorar los procesos de socialización al potenciar el apoyo social a través de trabajo cooperativo

[Borja y Vázquez, 2013]. Se ha propuesto como estrategia útil la creación de dinámicas potentes de apoyo social con aumento de las reuniones de grupos profesionales para romper el aislamiento [Guerrero y Rubio, 2005].

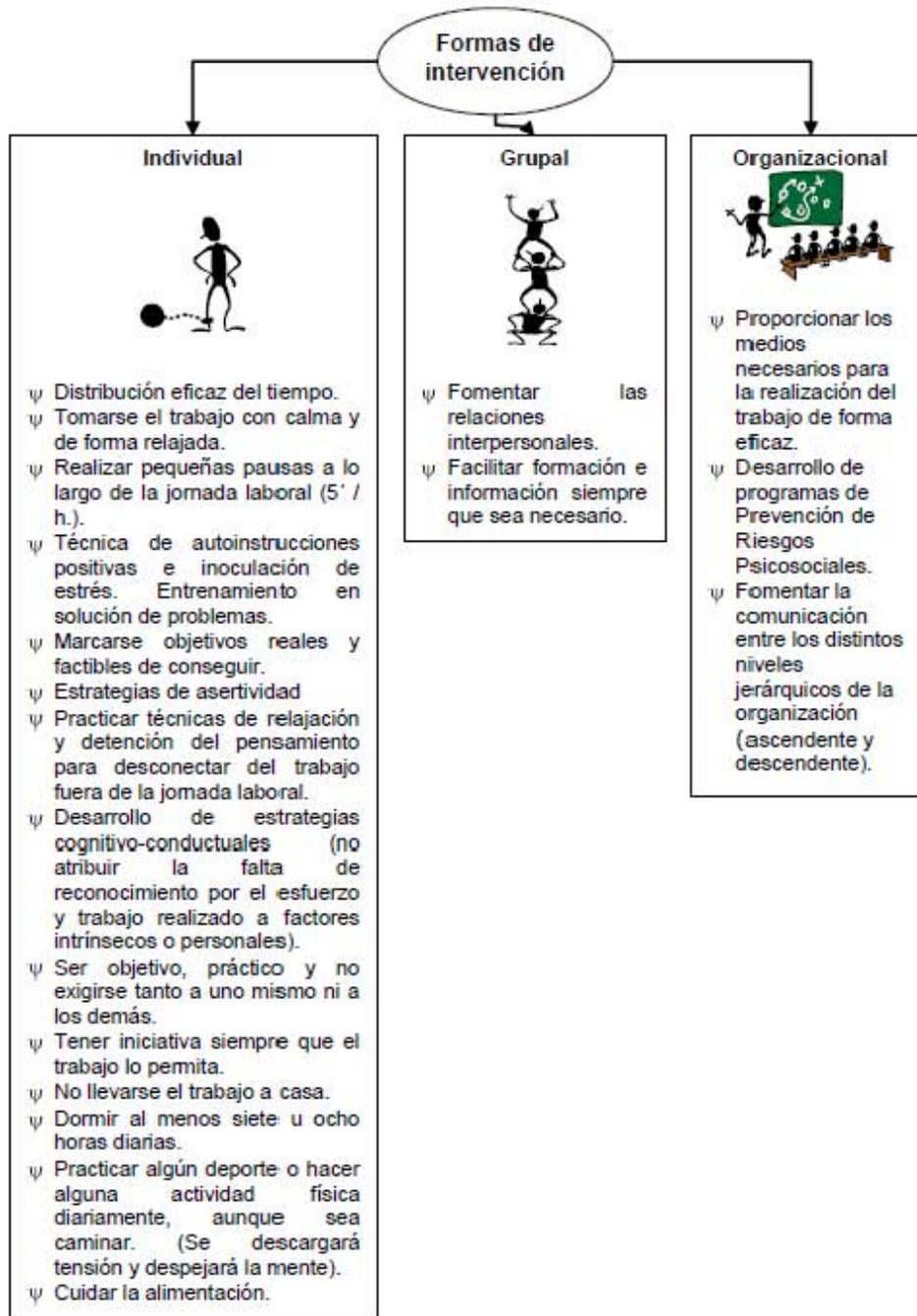


Figura 1. Formas de intervención para Síndrome de *Burnout*.

Las formas de intervención según Conde (2007), coincide con Ramírez y Rangel (2005), así como Orlandini (1999) en los tres posibles modos de intervenir el problema del Síndrome de *Burnout*.

Guerrero y Rubio (2005) optaron por clasificar las estrategias individuales en técnicas fisiológicas, conductuales y cognitivas.

Técnicas fisiológicas: están orientadas a reducir la activación fisiológica y el malestar emocional y físico provocado por las fuentes de estrés. Entre otras, destacan las técnicas para la relajación física, el control de la respiración y el biofeedback [Guerrero y Vicente, 2001 citado en Guerrero y Rubio, 2005].

Técnicas conductuales: el fin de estas es corregir que la persona domine un conjunto de habilidades y competencias que faciliten el afrontamiento de los problemas laborales. Entre ellos se encuentra el entrenamiento asertivo, el entrenamiento de habilidades sociales, las técnicas de solución de problemas y las técnicas de autocontrol [Guerrero y Vicente, 2001 citado en Guerrero y Rubio, 2005].

Técnicas cognitivas: el abordaje cognitivo busca mejorar la percepción, la interpretación y la evaluación de los problemas laborales y de los recursos personales que realiza el individuo. Entre las técnicas cognitivas más empleadas destacan la desensibilización sistemática, la detención del pensamiento, la inoculación de estrés, la reestructuración cognitiva, el control de pensamientos irracionales, la eliminación de actitudes disfuncionales y la terapia racional emotiva [Guerrero y Vicente, 2001 citado en Guerrero y Rubio, 2005].

Los estudiantes deben saber sobre el manejo del tiempo como una estrategia de afrontamiento al estrés pues se ha demostrado ser eficiente.

- ❖ Cronometrar el tiempo suficiente para el estudio. Como regla general dedicar al estudio por lo menos dos horas diarias.
- ❖ Estudie en los mismos momentos todos los días. Desarrollando un modelo para estudiar se vuelve un hábito que fácilmente se puede conseguir.
- ❖ Utilice las horas libres durante el día escolar. Usando este valioso tiempo libre se tiene más tiempo en la tarde para el ocio.
- ❖ Estudia los temas difíciles primero.

- ❖ Estudie en bloques razonables de tiempo. Durante 50 minutos y descansando 10 minutos es más eficaz el estudio.
- ❖ Considerar tiempo para las actividades extraescolares. Considere tiempo libre para la vida fuera de clases.
- ❖ El tiempo que se fije para el estudio debe ser flexible y razonable.
- ❖ Cuando se estudia no se come y no se sacrifica el sueño, pues es perjudicial para su salud.

4.3 Licenciatura en Farmacia

La carrera de Licenciado en Farmacia se imparte en la Facultad de Estudios Superiores Cuautitlán a partir del semestre 2009-I por motivo de la actualización del plan de estudios de la Licenciatura en Químico Farmacéutico Biólogo, resultando dos carreras nuevas, Licenciado en Bioquímica Diagnostica y Licenciado en Farmacia.

La Licenciatura en Farmacia forma profesionales del ámbito de la salud con conocimientos, habilidades y actitudes éticas, científico- humanística, que permite contribuir al desarrollo, modificación, producción, evaluación y regulación de los medicamentos y cosméticos, así como seleccionar, emplear y dispensar los medicamentos mediante su uso racional para integrarse interdisciplinariamente en equipos de salud enfocados a la prevención, control y monitoreo de la terapia, optimizando los recursos y aseguramiento de la calidad de los bienes y servicios de salud.

La principal actividad que realiza el Licenciado en Farmacia es desarrollar y manejar las sustancias que sirven para prevenir, diagnosticar, curar y aliviar enfermedades colaborando directamente con los equipos de salud y el público.

El Licenciado en Farmacia puede desempeñarse en distintos campos de trabajo como la industria farmacéutica, en la farmoquímica, producción de auxiliares de la salud, industria cosmética, farmacia Hospitalaria y Comunitaria, la Salud Pública, toxicología y química legal, investigación y docencia, biotecnología y también la carrera incluye asignaturas para desenvolverse como emprendedor.

En Salud Pública el Licenciado en Farmacia participa en actividades encaminadas a mejorar la salud de la población. La prevención de las enfermedades, incluidas las

toxicomanías. La investigación de sus causas y de su transmisión, así como la información y la educación en temas de salud.

Perfil de ingreso: los aspirantes a ingresar a este plan de estudios deberán haber cursado el área de Químico Biológica del Bachillerato y contar con conocimientos básicos en biología, química, física, inglés (mínimo a nivel traducción y comprensión de textos) y computación; así como destreza manual y buena concentración, necesarios para el manejo adecuado de instrumentos de laboratorio.

Perfil de egreso: poseerá conocimientos de las ciencias químico biológico y farmacéuticas. Tendrá conocimientos sobre la producción de materias primas para la elaboración de medicamentos, su control, tipificación y limitaciones; sobre la manufactura de las formas farmacéuticas, cosméticas y de calidad de los medicamentos, sueros, vacunas o medicamentos genómicos, cosméticos y productos para la higiene que se producen en laboratorios o industria farmacéutica, así mismo sobre la adecuada preservación de los fármacos y medicamentos, incluyendo su distribución, en donde deberá demostrar el manejo adecuado de los recursos humanos, promoviendo con ella su capacidad de liderazgo. Los conocimientos necesarios sobre la legislación farmacéutica y sanitaria vigentes de manera que cumpla con las disposiciones legales y administrativas relacionadas con la industria farmacéutica, la farmacia y todo aquellos relacionado con su actividad profesional.

En el plan de estudios de la licenciatura se tiene un paquete terminal llamado Desarrollo Personal y Salud Pública la cual cuenta con dos asignaturas una llamada Desarrollo Personal y Profesional y la segunda llamada Sociedad y Salud Pública, esta última analiza la situación de salud de las poblaciones, para identificar los principales problemas, sus determinantes y sus necesidades de los diferentes grupos poblacionales, desde una óptica de salud pública. Desarrollar y fortalecer una actitud de responsabilidad individual en la organización sanitaria y social.

Al ser este mi paquete terminal y cursar Sociedad y Salud Pública, nace la inquietud de conocer el estado de salud de los estudiantes de nivel superior; al ser estudiante de la Licenciatura en Farmacia y vivir a diario el estrés que provoca las responsabilidades de cursar esta carrera, decidí revisar los padecimientos que provoca el estrés académico y fue así como me interesé por el Síndrome de Burnout en estudiantes, al revisar la

literatura se observa estudios en médicos, psicólogos e incluso enfermeras pero en Licenciados en Farmacia no, ni siquiera en Químicos es por esto que considero que es una población la cual es fundamental estudiar, pues son carreras con una carga de trabajo escolar importante, no solo por los conocimientos en ciencias que llevan en el plan de estudios, sino también por que en muchas ocasiones los estudiantes se inscriben a más de dos laboratorios en el semestre lo cual hace que las tareas sean más extensas. La Licenciatura en Farmacia es una carrera relativamente nueva en la UNAM con un paulatino crecimiento.

Actualmente para ingresar a la Licenciatura en Farmacia por examen de selección se necesitan 81 aciertos y según un artículo del periódico Milenio, la carrera cada vez es más interés para los jóvenes.

El Síndrome de *Burnout* afecta a varios sectores de la población, pero especialmente a estudiantes, debido a todas las exigencias académicas que se tienen, más aun cuando se cursa algún nivel superior, provocando estrés, ansiedad además de otros trastornos físicos, por lo anterior nos hemos planteado la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la prevalencia de Síndrome de *Burnout* en estudiantes de la licenciatura en farmacia de la FES-Cuautitlán?

5. Objetivos

Objetivo general

Conocer la prevalencia del Síndrome de *Burnout* en estudiantes de la licenciatura en Farmacia de la FES-C, empleando una encuesta validada, a fin de generar información útil para tomar acciones que prevengan deserción escolar de estudiantes de esta carrera.

Objetivos particulares

- Evaluar Síndrome de *Burnout* en estudiantes de los tres bloques de la Licenciatura en Farmacia utilizando la encuesta EUBE para conocer como es la prevalencia en cada bloque.
- Dar información sobre Síndrome de *Burnout* a los estudiantes de la Licenciatura en Farmacia, a través de un tríptico informativo para que conozcan sobre este

padecimiento y se tomen acciones para prevenir e intervenir sobre sus consecuencias.

- Determinar la prevalencia de Síndrome de *Burnout* en la Licenciatura en Farmacia a través de la encuesta EUBE e informar a las autoridades pertinentes para que tomen las acciones académicas necesarias para evitar deserción de la Licenciatura en Farmacia.

6. Diseño y metodología

Tipo de estudio

Descriptivo-observacional-prospectivo-transversal

Población

Estudiantes de la Licenciatura en Farmacia de la FESC.

Tipo y tamaño de muestra

En el semestre 2017-I se tenían registrados 535 alumnos de los cuales solo se consideraron 225 estudiantes de la Licenciatura en Farmacia de un muestreo probabilístico.

Ver en anexos Tamaño de muestra calculado con Win Epi

Variables de estudio

Tabla 1. Variables de estudio

Variable de estudio	Definición	Especificación
Género	Características fenotípicas, por lo que se dividen en femenino, masculino, y que corresponden con el sexo o una clasificación arbitraria.	Definido como masculino y femenino
Semestre	Periodo que dura seis meses. La L.F consta de 8 semestres.	De primero a octavo
Bloque que se cursa	Agrupación o en conjunto sin	Bloque 1, 2 y 3

distinción.

La L.F. consta de tres bloques el primer bloque lo conforma el semestre 1,2 y 3.

El segundo bloque lo conforman los semestres 4,5 y 6 y el tercer bloque los semestres 7 y 8.

Criterios de selección

Criterios de inclusión:

Ser alumno de la Licenciatura en Farmacia durante el semestre 2017-1.

Criterios de exclusión:

No estar en el momento en que se aplica la encuesta.

Criterios de eliminación:

Encuestas no contestadas al 100%, ítems o preguntas sin responder o contestados con 2 o más opciones.

Colecta de datos

Se solicitó autorización a la coordinación de la Licenciatura en Farmacia para la aplicación de las encuestas a los alumnos, al mismo tiempo que se aplicaron las encuestas para evaluación a la docencia, y algunas en una semana después, todas fueron en el mes de noviembre.

Posteriormente a los alumnos que así lo solicitaron y proporcionaron su correo se les envió sus resultados sobre el nivel de Síndrome de *Burnout* que tenían en aquel momento, además también un tríptico informativo sobre este padecimiento.

Análisis de datos

En primer lugar, se utilizó Excel 2013 y se aplicó estadística descriptiva. En un segundo momento se realizó el análisis de diferencia de grupos, en el cual se utilizó ANOVA de

un factor siendo la regla de decisión de $p < 0.05$. Todos los resultados se realizaron utilizando Minitab 18.

Instrumento

Se utilizó la escala unidimensional del *Burnout* estudiantil (EUBE).

La escala EUBE fue diseñada por el Dr. Arturo Barraza Macías quien trabaja en el área de Investigación, de la Universidad Pedagógica de Durango, dicha escala ha sido utilizada en diversos estudios en México y recientemente en Colombia (en este país se ha aplicado, pero aún requiere ser validada), en el año 2011 se realizó la validación psicométrica de esta escala por parte de su creador, en primer lugar, realizó el análisis de confiabilidad apoyado en el programa spss v. 15. Posteriormente se ejecutaron los tres procedimientos que hicieron posible extraer evidencias de validez, basadas en la estructura interna; esto es, el análisis de consistencia interna, el análisis de grupos contrastados y el análisis factorial. En todos los casos, la regla de decisión fue $p < .05$. [Barraza, 2011] lo cual se reportó en la Revista Intercontinental de Psicología y Educación.

Consta de 15 ítems que pueden contestarse mediante un escalamiento tipo lickert de cuatro valores categoriales (nunca, algunas veces, casi siempre y siempre).

Tabla 2: Escala unidimensional de *Burnout* estudiantil (EUBE).

ÍTEMS	Nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1 Tener que asistir diariamente a clases me cansa.				
2 Mis problemas escolares me deprimen fácilmente.				
3 Durante las clases me siento somnoliento.				
4 Creo que estudiar hace que me sienta agotado.				
5 Cada vez me es más difícil concentrarme en las clases.				
6 Me desilusionan mis estudios.				

- 7 Antes de terminar mi horario de clases, ya me siento cansado.
 - 8 No me interesa asistir a clases.
 - 9 Cada vez me cuesta más trabajo ponerle atención al maestro.
 - 10 Asistir a clases se me hace aburrido.
 - 11 Siento que estudiar me está desgastando físicamente.
 - 12 Cada vez me siento más frustrado por ir a la escuela.
 - 13 No creo terminar con éxito mis estudios.
 - 14 Siento que tengo más problemas para recordar lo que estudio.
 - 15 Creo que estudiar me está desgastando emocionalmente.
-

Adaptado de Barraza, A. (2011).

EUBE posee una confiabilidad de 0.91 en alfa de Cronbach y de 0.89 en la confiabilidad por mitades [Barraza, 2011], este instrumento obtiene una medida del Síndrome de *Burnout* desde una perspectiva unidimensional, pero en la cual se identifican dos subdimensiones, hacen posible reconocer que:

- Los indicadores comportamentales (ítems 1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 11, 14 y 15) ofrecen una visión horizontal o extendida del *Burnout*, caracterizada por manifestarse a través de varios indicadores de carácter transitorio o momentáneo que afirman su presencia, pero que, en lo general, sólo reflejan un nivel leve de *Burnout*.
- Los indicadores actitudinales (ítems 6, 8, 10, 12 y 13) ofrecen la visión vertical o de profundidad del *Burnout*, en tanto reflejan actitudes formadas más a largo plazo y no son producto de una situación momentánea, por lo que su aparición iría asociada con un alto nivel del *Burnout*. [Barraza, 2011].

Es por ello que al estar validada la encuesta EUBE en México se consideró que era útil en la investigación de nuestro objetivo.

Se solicitó autorización al autor para poder ser utilizada en nuestra investigación. (Ver anexo autorizaciones).

La obtención del índice que permitió la interpretación a partir del baremo establecido se realizó de la siguiente manera:

A cada respuesta de la escala se le asignó los siguientes valores 1 para nunca, 2 para algunas veces, 3 para casi siempre y 4 para siempre.

Se realizó la sumatoria de puntos obtenidos.

Se transformó el puntaje en porcentaje a través de la regla de tres simple o multiplicando la media obtenida por 25.

Una vez obtenido el porcentaje se interpreta con el baremo de la siguiente tabla:

Tabla 3. Baremo para interpretar Síndrome de *Burnout* de la escala EUBE

Nivel de Burnout	Porcentaje de presencia
No presenta	0-25%
Leve	26%- 50%
Moderado	51%- 75%
Profundo	76%-100%

Adaptado de Barraza, A (2011).

Ver en anexos diagrama de metodología

7. Resultados

En el estudio se aplicaron 225 encuestas, de las cuales 139 fueron contestadas por mujeres y 86 por hombres, lo que corresponde el 62% mujeres y 38% hombre

El análisis de las respuestas se presenta en los siguientes gráficos.

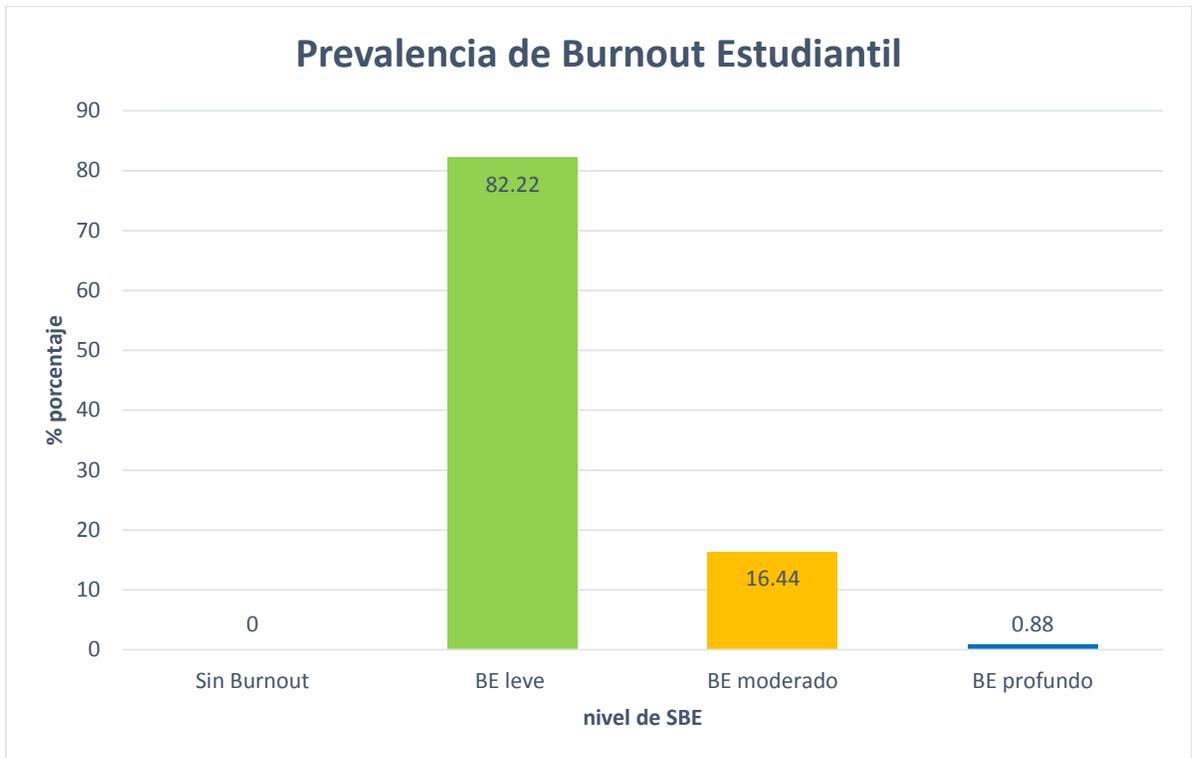


Figura 2. Prevalencia de *Burnout* Estudiantil en la Licenciatura en Farmacia.

Prevalece el Síndrome de *Burnout* Estudiantil en el 100% de la población estudiada, el 82% es *Burnout* Estudiantil leve, 16.44% moderado y solo el 0.88% *Burnout* Estudiantil profundo.

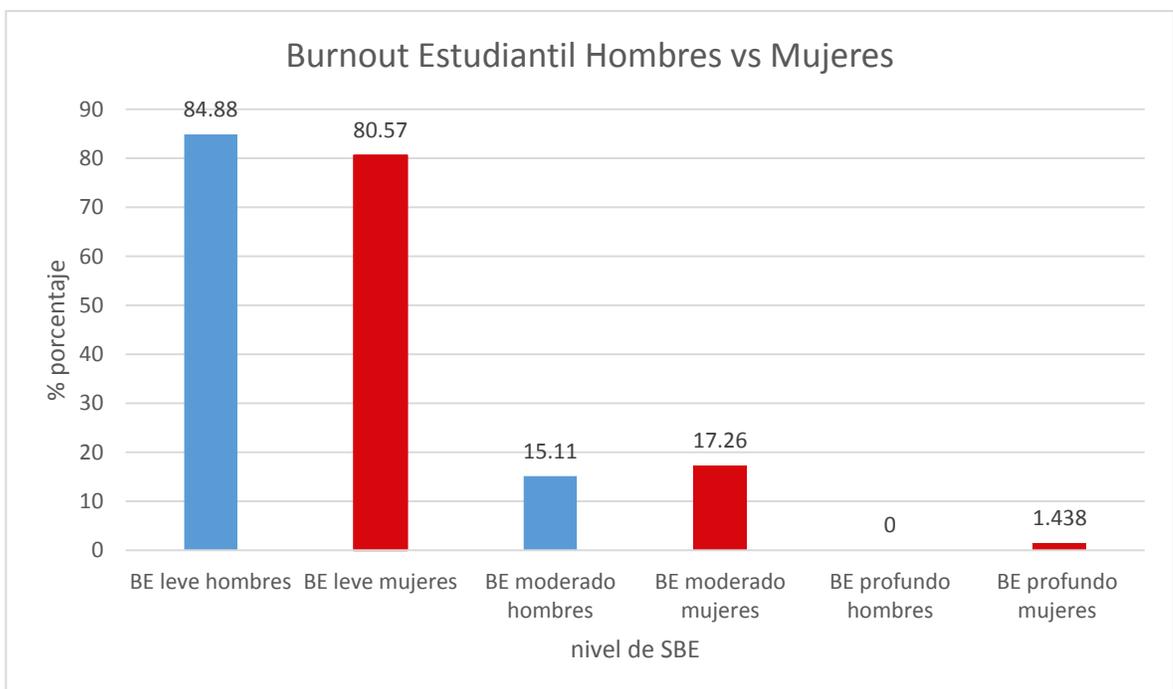


Figura 3. Prevalencia de *Burnout* Estudiantil hombres en comparación con mujeres.

El género femenino muestra mayores niveles de Síndrome de *Burnout*, presentándose casos de *Burnout* Estudiantil profundo mientras que los hombres solo presentan Síndrome de *Burnout* leve y moderado.

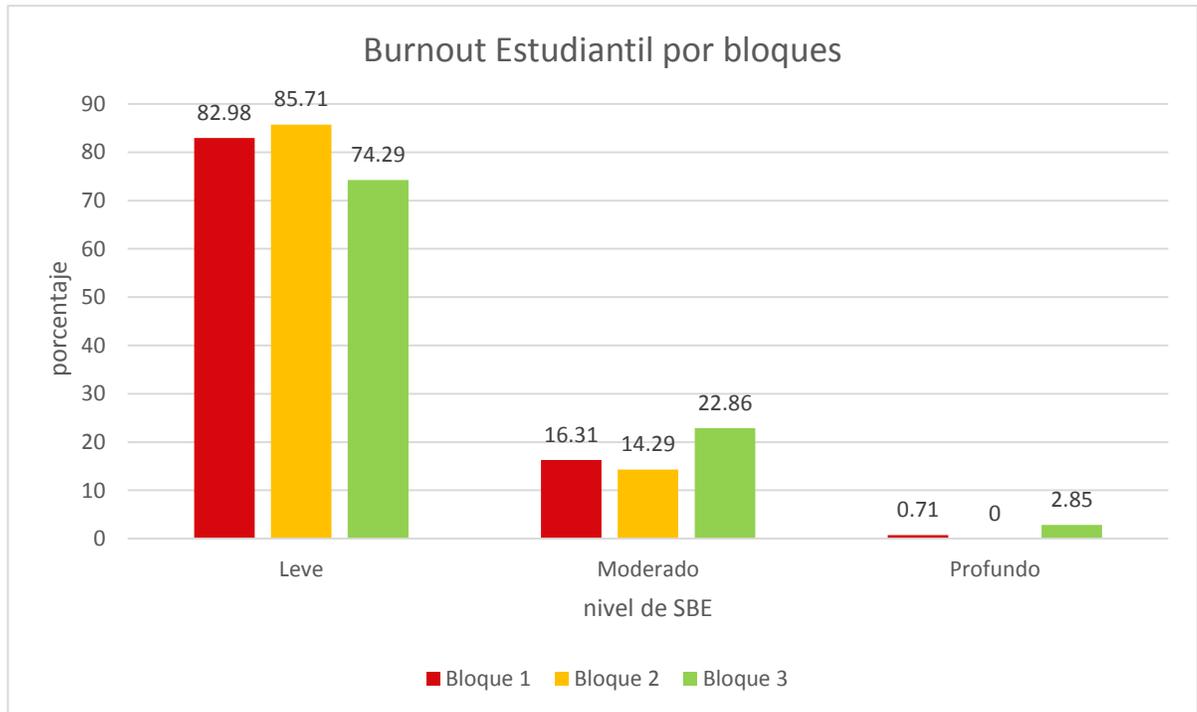


Figura 4. Prevalencia de *Burnout* Estudiantil en los 3 bloques de la Licenciatura en Farmacia. Bloque 1 y 3 presentan mayores niveles de *Burnout* Estudiantil, presentan mayor cantidad de SBE moderado y profundo.

Tabla 4. Porcentaje de prevalencia de cada uno de los ítems de la EUBE en Licenciatura en Farmacia.

ITEMS	%
1. El tener que asistir a clases me cansa.	48
2. Los problemas relacionados con mis estudios me deprimen fácilmente.	49
3. Durante las clases me siento somnoliento.	57
4. Creo que estudiar hace que me sienta agotado.	45

5. Cada vez me es más difícil concentrarme en las clases.	46
6. Me desilusionan mis estudios.	37
7. Antes de terminar las clases ya me siento cansado.	55
8. No me interesa asistir a clases.	32
9. Cada vez me cuesta más trabajo ponerle atención al maestro.	42
10. El asistir a clases se me hace aburrido.	35
11. Siento que estudiar me está desgastando físicamente.	45
12. Cada vez me siento más frustrado por ir a la escuela.	36
13. No creo terminar con éxito mis estudios.	33
14. Siento que tengo más problemas para recordar lo que estudio.	45
15. Creo que estudiar me está desgastando emocionalmente	41

Los ítems con mayor frecuencia son “antes del término de mi horario de clases ya me siento cansado” con el 55% y “durante las clases me siento somnoliento” con el 57%, la respuesta alcanzo ítems de casi siempre.

Tabla 5. Resultados del análisis de diferencia de grupos

Variable	Nivel de sig.
Bloque	0.108
Genero	0.024 *
Semestre	0.005 *

Como se puede observar las variables género y semestres es la que establece una diferencia significativa en el nivel con que se presenta el síndrome. Se observa también

en la figura 3 donde se refleja que las mujeres son más propensas al *Burnout*, lo cual coincide con la literatura.

8. Discusión

Como se puede observar en la figura dos y tomando en cuenta el total de alumnos encuestados, si existe *Burnout* estudiantil en la licenciatura, según los baremos estudiados, ningún alumno se quedó exento de este padecimiento y predomina el *Burnout* estudiantil leve, seguido del *Burnout* estudiantil moderado y muy escaso el *Burnout* estudiantil profundo, al analizar entre varones y mujeres, se puede observar en la figura tres, que los hombres solo padecen *Burnout* estudiantil leve en su mayoría y unos cuantos *Burnout* estudiantil moderado, al comparar con lo que se observa en la misma figura 3 sobre presencia de *Burnout* estudiantil en mujeres, estas también padecen en primer lugar *Burnout* estudiantil leve, seguido del moderado, pero en ellas si se presenta el *Burnout* profundo, lo que demuestra que en el sexo femenino es más propenso a este síndrome.

El nivel del síndrome, interpretado a partir de un “baremo” de cuatro valores (de 0-25%, no hay *Burnout* ; de 26-50%, nivel leve; de 51-75%, nivel moderado, y de 76-100%, fuerte o profundo) con el cual se detectó el síndrome estudiado en todos los alumnos encuestados además, el nivel de *Burnout* es moderado por tener frecuencias de 55% y 57% en los ítems de “antes del término de mi horario de clases ya me siento cansada” y “durante las clases me siento somnoliento”, respectivamente, las cuales refleja agotamiento físico.

En el primer semestre de la Licenciatura en Farmacia, los alumnos pueden reflejar agotamiento físico, por ser el periodo en el que se adaptan al nivel superior, en aquel semestre el horario es totalmente matutino o vespertino, sin horas libres por lo cual se tiene una carga académica sin receso a comparación del que se tenía en la escuela del nivel medio superior en consecuencia comen a prisa en segmentos muy cortos, entre clase y clase, de la misma manera corren al baño antes de comenzar el horario de la siguiente asignatura, además las generaciones que se tomaron como muestra han estudiado con el plan de la Licenciatura en Farmacia original, en el que se ha observado que algunas materias requieren bases más sólidas para lograr un resultado exitoso, dada

la carencia de estas bases y la exigencia de los profesores, los alumnos sufren estrés académico y por último Síndrome de *Burnout*.

En semestres posteriores al primero el horario puede tener horas libres por diversas razones como traslape de materias por la reprobación de alguna ellas y la necesidad del recursamiento o simplemente por la decisión no querer tomar todas las que corresponden al semestre cursado, conforme se avanza en el plan de estudios el número de laboratorios va aumentando y en consecuencia la carga de trabajo, si en los primeros semestres el alumno no ha logrado organizarse y el conocimiento adquirido no es suficiente, los alumnos corren el riesgo de desarrollar Síndrome de *Burnout*.

Como se puede observar, los ítems que tienen menor frecuencia son “No creo terminar con éxito mis estudios” con 33%, “No me interesa asistir a clases” con 32%.

Los alumnos encuestados presentan un nivel moderado de Síndrome de *Burnout*; este nivel se manifiesta con predominio de los indicadores comportamentales y en congruencia con estos resultados, las conductas que aparecen con mayor frecuencia son las dos descritas anteriormente, lo cual coincide con artículos publicados anteriormente [Barraza, Ortega, Ortega; 2012], [Barraza, Malo, Rodríguez; 2012].

Se interpreta que los ítems “No creo terminar con éxito mis estudios” y “No me interesa asistir a clases” tienen menor frecuencia, porque los alumnos que deciden terminar la Licenciatura en Farmacia, son los que les gusta las áreas químico - biológicas y a pesar del estrés que les puede provocar la carga de trabajo académico, tienen la convicción de llegar a titularse, mientras los que no, desertan en los primeros semestres al par de que reprueban las materias del primer bloque o definitivamente se cambian de carrera debido que para algunos solo entraron a la Licenciatura en Farmacia porque en las primeras generaciones se pedían poco aciertos en el examen de admisión.

Según datos proporcionados por la coordinación de la Licenciatura en Farmacia, en las encuestas aplicadas a los alumnos, se detectó que la problemática de muchos de ellos es la reprobación en el primer bloque lo que ha provocado que se incremente el rezago de los alumnos durante aproximadamente un año más o definitivamente la deserción.

Un 78% de una población de 340 alumnos encuestados ha reprobado alguna asignatura en la Licenciatura.

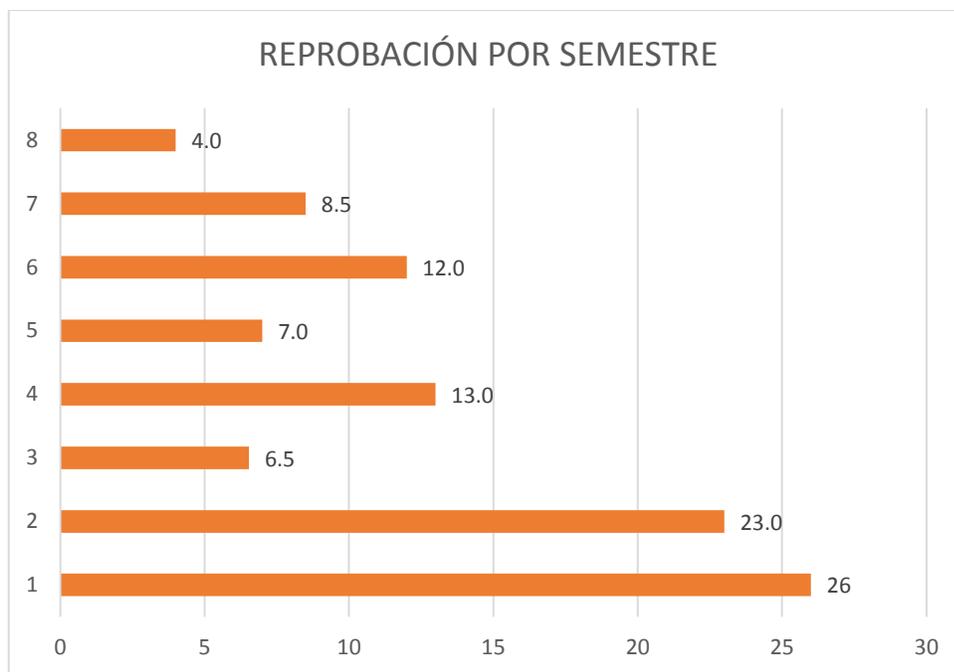


Figura 5 Índice de reprobación por semestre.

Grafica proporcionada por la coordinación de la Licenciatura en Farmacia la cual muestra la reprobación por semestre.

Se puede observar, el semestre que más han reprobado está en el primer bloque, entre el primer y segundo semestre, donde se encuentran las materias con más índice de reprobación de la licenciatura (Cálculo diferencial e integral, Química, Química orgánica, Química II, Termodinámica, entre otras) lo que coincide con nuestros resultados de la figura 4 donde se muestra que la prevalencia de Síndrome de *Burnout* es mayor para este bloque.

Lo ideal para el aspirante de la Licenciatura en Farmacia es la adecuada formación en el bachillerato en especial conocimientos, habilidades y destrezas en el área química – biológicas, para una mejor integración en su formación superior.

Aunque no se puede tener control directamente sobre los alumnos que ingresan a la Licenciatura en Farmacia se debe buscar una estrategia para hacer que los alumnos tengan un nivel óptimo de conocimientos al inicio de la licenciatura.

En las primeras generaciones de la Licenciatura en Farmacia, se debía tomar un curso propedéutico una semana antes del inicio del semestre, en el cual los profesores empezaban el temario de la asignatura y no los fundamentos para entender la materia, lo cual era indispensable.

A diferencia de otras publicaciones, en el cual el nivel *Burnout* es leve, en nuestro estudio se arrojan datos de *Burnout* moderado, el cual podría explicar por qué el estudio se realizó en el mes de noviembre, cuando el semestre estuvo en las últimas semanas e incluso algunas encuestas se aplicaron en la semana de exámenes ordinarios A y B, cuando los alumnos se encuentran sometidos a mayor estrés por entregas de trabajos, reportes y aplicación de exámenes de los que depende la aprobación de las materias, provocando una mayor ansiedad y estrés en los alumnos.

Algunos estudiantes, en aquellas semanas finales dejan atrás sus actividades cotidianas que podrían llegar a relajarlos como lo son: salidas con amigos, actividades recreativas, convivencia con familiares, etc. por lo que se pueden llegar a estresar con más facilidad, por la dificultad de planificación de tiempo, además si existe insatisfacción por los resultados poco favorables, puede haber baja motivación hacia los estudios y hasta sentimientos de fracaso.

Los resultados muestran que el género femenino es más propenso a sufrir Síndrome de *Burnout* lo que coincide con artículos publicados [Caballero, Hederich, Palacio; 2009], [Castro, David, Ortiz; 2011], [Ricardo, Peneque; 2013] y [Barraza, 2008] citado en Rosales y Rosales, 2013. Además otras causas que podrían favorecer que se presente el síndrome en las mujeres son el síndrome premenstrual, la forma de relacionarse o incluso tener más responsabilidades en casa.

Como se observa en la figura 4 los estudiantes que cursan los tres bloques en los que se divide el plan de estudios de la licenciatura muestra que en todos predomina el *Burnout* estudiantil leve, seguido del moderado y posteriormente el profundo, el primer bloque arroja datos a los 3 niveles de *Burnout* que pueden ser ocasionados como ya se dijo anteriormente por el cambio de del nivel educativo, además inician con incertidumbre y cierta dosis de estrés, así también porque algunos alumnos comienzan a vivir solos, lejos de sus familias y en ocasiones se viene de zonas menos urbanas.

El bloque 2 es en el que menos *Burnout* prevalece pues para el cuarto semestre ya los alumnos se adaptaron a los desafíos académicos y personales que la universidad predispone sin embargo en el bloque 3, el *Burnout* se incrementa en moderado y profundo de hecho, *Burnout* estudiantil profundo es más elevado que en el primer bloque puede deberse a que la mayoría de alumnos lleva cabo sus materias a la par de su servicio social o proyectos de tesis e incluso algunos ya consiguen empleo además de las materias de dicho bloque son más demandantes al integrar conocimientos del bloque 1 y 2.

9. Conclusiones

1. La prevalencia del Síndrome de *Burnout* Estudiantil fue del 100% en la población estudiada, en su mayoría se presenta con un nivel leve demostrando características comportamentales y de cansancio físico.
2. Los estudiantes de bloques 1 y 3 de la Licenciatura en Farmacia registraron valores más altos de Síndrome de *Burnout*, el bloque 3 es el que presenta Síndrome de *Burnout* estudiantil profundo, en la Licenciatura en Farmacia, debido a que en estos últimos semestres de la carrera los alumnos tienen más carga de responsabilidades entre otras cosas el servicio social, proyectos de titulación, incluso algunos pueden tener empleo combinado con las horas escolares, y tiempo dedicado a la familia sin embargo bloque 1 es en el cual prevalece un porcentaje alto de Síndrome de *Burnout* debido al cambio de del nivel educativo, además, cierta dosis de estrés por no tener los conocimientos requeridos en el perfil de ingreso, así también porque algunos alumnos comienzan a vivir solos, lejos de sus familias.
3. Las mujeres son más propensas a padecerlo y su prevalencia en la Licenciatura en Farmacia se registró hasta el nivel de *Burnout* profundo.
4. Se proporcionó un tríptico informativo y su nivel de Síndrome de *Burnout* a los estudiantes que respondieron la encuesta EUBE, a fin de acercarlos a este tema y así tomar decisiones que permitan disminuir en su persona el Síndrome de *Burnout*.

5. A partir de esta tesis, se informa a las autoridades sobre la situación de Síndrome de *Burnout* en estudiantes de la Licenciatura en Farmacia, para que se tomen acciones necesarias.
6. El presente estudio coincide con datos encontrados en artículos publicados anteriormente sobre alumnos de México y Colombia.

10. Perspectivas

Con este trabajo se espera que las autoridades académicas cuenten con información sobre el Síndrome de *Burnout* para diseñar estrategias de intervención y reducir la prevalencia en la carrera y así poder disminuir la deserción escolar, además se pueda favorecer la asistencia a tutorías y canalizar a los alumnos al departamento de orientación educativa a fin de reforzar hábitos de estudio y adaptación a la vida universitaria.

Personalmente propongo que desde los primeros semestres se informe a los alumnos sobre este padecimiento y se les invite a los talleres culturales y deportivos de la FES Cuautitlán a fin de reducir el estrés académico.

Me gustaría que todos los alumnos que ahora conocen más sobre el síndrome del quemado, tomen la iniciativa de hacer ejercicio y actividades de relajación para disminuir el estrés que provoca las cargas de trabajo académico.

Se sugiere darle continuidad a este estudio, incluyendo variables como edad, lejanía del hogar y regularidad.

11. Referencias

1. Aceves, G.A. (2006). Síndrome de burnout. *Archivos de Neurociencias*.11, (4). 305-309.
2. Acevedo, L. (2014). Síndrome de Burnout en el profesional de enfermería. (Tesis de maestría). Facultad de enfermería. UAQ, México.
3. Bandura, A. (2004). Health promotion by social cognitive means. *Health Education & Behavior*, 31 (2), 143-164.
4. Barraza, Carrasco y Arreola (2008). Burnout estudiantil un estudio exploratorio. X congreso nacional de investigación educativa

5. Barraza, A. (2009). Estrés académico y burnout estudiantil, análisis de su relación en alumnos de licenciatura. *Psicogente*, 12 (22), 272-283.
6. Barraza, A. (2011). Validación psicométrica de la escala unidimensional del burnout estudiantil. *Revista Internacional de Psicología y Educación*. 13 (2), 51-74.
7. Barraza, A., Malo, D., Rodríguez, M. (2012). Síndrome de Burnout en estudiantes de dos facultades de medicina. Un estudio comparativo entre una institución colombiana y una mexicana. *Investigaciones sobre salud mental; patología, afrontamiento e intervención*. (pp.36-57). Durango, Mexico. Red Durango de Investigadores Educativos A.C.
8. Borda M, Navarro E, Aun E, Berdejo H. (2007). Síndrome de Burnout en estudiantes de internado del Hospital Universidad del Norte, *Revista Salud Uninorte*. 23 (1), 123-129.
9. Bramon, L., Feist, J. (2001). *Psicología de la salud*. España. Paraninfo. Thomson Learning
10. Borja, A. J. & Vázquez, M. I. (2013). Desgaste ocupacional (Burnout), factores psicomáticos y variables sociodemográficas en una muestra de trabajadores a través de la escala mexicana de desgaste ocupacional (EMEDO). (Tesis de licenciatura). Facultad de Psicología. UNAM. México.
11. Borda, M., Navarro, E. Aun, E., Berdejo, H., Racedo, K. y Ruiz, J. (2007). Síndrome de Burnout en estudiantes de internado del Hospital Universidad del Norte. *Salud Uninorte*, 23 (1), 43-51.
12. Caballero, C.C y Bresó, E. (2015). Burnout en estudiantes universitarios. *Revista Psicología desde el caribe*, 32 (3), 98-113.
13. Caballero, C.C. Hederich, C. Palacio, J.E. (2009). El burnout académico: delimitación del síndrome y factores asociados con su aparición. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42. (1), 131-146.
14. Carrillo, U. (2012). "síndrome de desgaste parental: diseño y validación de un instrumento para burnout en padres de niños y adolescentes". (Tesis de especialidad). facultad de medicina. UNAM. México.

15. Castro, C., David, O., y Ortiz, L. (2011). Síndrome de burnout en estudiantes de pregrado de la universidad de Ñariño. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14 (4), 223-246.
16. De la Fuente, J. Franco, C. y Mañas, I. (2010). Efectos de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) en el estado emocional de estudiantes universitarios. *Estudios sobre educación*, 19 (1). 31-52.
17. Gil-Monte, P. R. (2003). El síndrome de quemarse por el trabajo (Síndrome de Burnout) en profesionales de enfermería. *Revista Eletrônica InterAção Psy*, 1 (1), 19-33.
18. Gil-Monte, P. R. & Peiró, J. M. (1997). *Desgaste psíquico en el trabajo: el síndrome de quemarse*. España. Editorial Síntesis.
19. González, M., Landeros, R. (2007). Escala de cansancio emocional (ECE) para estudiantes universitarios: Propiedades psicométricas en una muestra de México. *Anales de psicología*. 23 (2). 133-140.
20. Guerrero, E. y Rubio, J.C. (2005). Estrategias de prevención e intervención del "Burnout" en el ámbito educativo. *Salud Mental*, 28 (5). 27-33.
21. Gutiérrez, J., Montoya, L., Toro, B, Briñón, M., Rosas, E., y Salazar, L. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *Revista CES Medicina*. 24 (1). 7-17.
22. Gutierrez, Pedraza. (2010). Síndrome de desgaste profesional de enfermería del instituto de cancerología Ciudad de Mexico. *Cancerología*, 5, (1). 31-35.
23. Leos, J.B. (2006). Estudio preliminary para la construcción de la Escala Mexicana de Desgaste Ocupacional (EMEDO). (Tesis de licenciatura). Facultad de Psicología. UNAM. Mexico.
24. Marty, C., Lavín, M., Figueroa, M. Larraín, D., Cruz, C. (2005). Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación y su relación con enfermedades infecciosas. *Revista Chilena de Neuro-psiquiatría*. 43 (1). 25-32.
25. Maslach, C. y Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. California, E.E.U.U. Jossey-Bass Inc.

26. Moreno, B. González, J.L., Garrosa, E. (2001). Desgaste profesional (burnout) personalidad y salud percibida. *Empleo, estrés y salud*. España pp59-83.
27. Macías, A. B., Salavarieta, D. A., y Garza, M. (2012). Síndrome de Burnout en estudiantes de dos facultades. *Revista Congreso Universidad*, 1, (2). 1-12.
28. Palacio, J. E., Caballero, C. C., González, O., Gravini, M. y 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.
29. Preciado, M.L. Vázquez, J.M. (2010). Perfil de estrés y síndrome de burnout en estudiantes mexicanos de odontología de una universidad pública. *Rev. chil neuro-psiquiat*, 48 (1), 11-19.
30. Quiceno, M. y Vinaccia, S. (2007). Burnout: síndrome de quemarse en el trabajo (SQT). *Acta Colombiana de Psicología*. 10, (2), 117-125.
31. Ramírez, T., J., Rangel, L., A. (2005). Confiabilidad del cuestionario Maslach burnout inventory (MBI) en una muestra de trabajadores mexicanos pertenecientes al D.F. (Tesis de licenciatura). Facultad de Psicología. UNAM. México.
32. Rosales, Y. (2012). Estudio unidimensional del síndrome de burnout en estudiantes de medicina de Holguín. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq.* 32, (116). 795-803.
33. Rosales, Y. y Rosales, F. (2013). Burnout estudiantil universitario. Conceptualización y estudio. *Salud Mental*, 36 (1), 337-345.
34. Saborío, L y Hidalgo, L. (2015). Síndrome de Burnout. *Medicina Legal de Costa Rica*, 32 (1), 59-65.
35. Salanova, M. y Llorens, S. (2008). Estado actual y retos futuros en el estudio del burnout. *Papeles del Psicólogo*, recuperado de <http://www.cop.es/papeles>
36. Salanova, M., Martínez, I. Breso, E. Llorens, S y Grau, R. (2005). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. Universidad de Murcia. España. [en internet] disponible en:

<http://www.wont.uji.es/wont/downloads/articulos/nacionales/2005ALANOVA11AN.pdf>. [diciembre 2016]

37. Schaufeli, W., Martinez, I., Marques Pinto, A., Salanova, M. y Bakker, A. (2002). Burnout and engagement in university students: A crossnational study. *Journal of Cross - Cultural Psychology*, 33 (1), 464-469.
38. Sánchez Anzures, IL. (2000). Presencia de burnout en estudiantes universitarios: un estudio de validación del instrumento Escala Mexicana de Desgaste ocupacional. (Tesis de licenciatura). Facultad de psicología. UNAM. México.
39. Vinaccia, S. y Alvarán, L. (2004). El síndrome de Burnout en una muestra de auxiliares de enfermería: Un estudio exploratorio. *Terapia psicológica*, 22 (1), 9-16.

12 Anexos

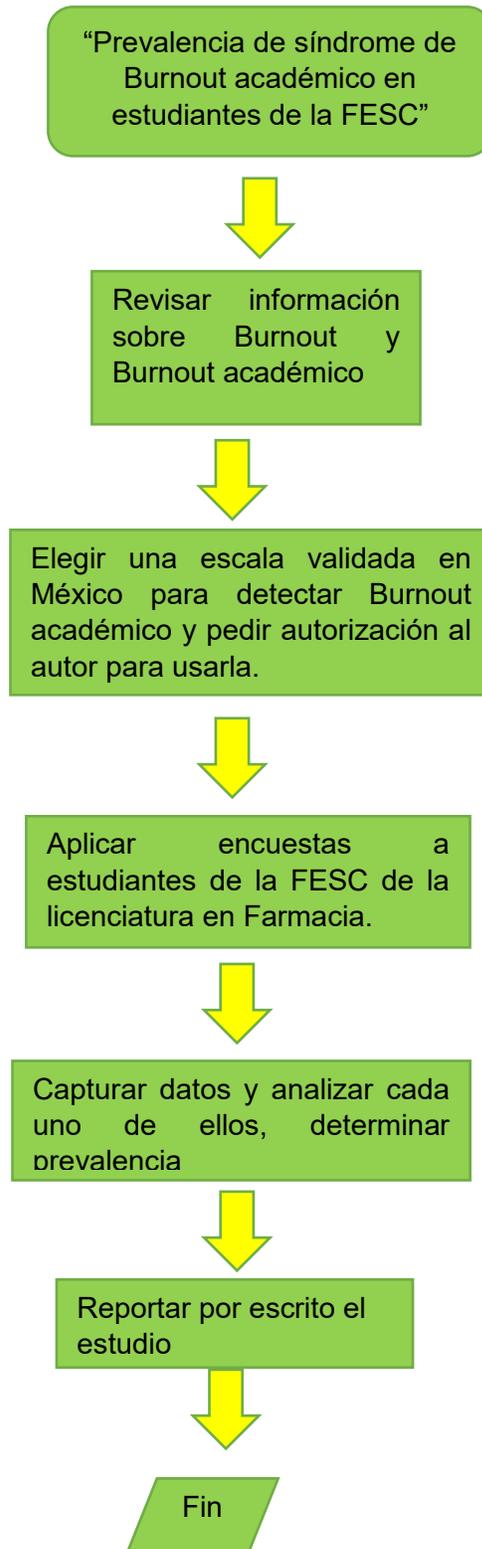


Figura 6.- Esquema metodológico realizado por Marlenne Guadalupe Rivas Rivas

Tamaño de muestra calculado con Win Epi

El objetivo es determinar el tamaño de muestra necesario para estimar una proporción con un determinado margen de error:

Nivel de confianza % :	95%
Tamaño de población :	539
Prevalencia esperada % :	50.00%
Error aceptado % :	5.00%

Resultados

Para poder calcular una proporción próxima a 50%, con un nivel de confianza del 95% y un margen de error de 5.00%, en una población de 539 individuos debemos tomar una muestra ajustada de 225 individuos, ya que estamos trabajando con poblaciones finitas y la fracción de muestreo es mayor del 5% (71.43%)..

Tamaño de muestra :	385
Fracción de muestreo :	71.43%
Tamaño de muestra ajustado:	225
Fracción de muestreo ajustada:	41.74%

Autorización

La presente carta fue enviada a través de correo electrónico:

Cuautitlán Izcalli, México a 25 de octubre de 2016.

Dr. Arturo Barraza Macías

Soy egresada de la Lic. en Farmacia de la Facultad de Estudios Superiores Cuautitlán UNAM; actualmente me encuentro realizando mi trabajo de tesis, sobre el tema de Burnout académico en la comunidad estudiantil de mi Facultad; como resultado de la revisión hemerobibliográfica realizada, he leído sus trabajos publicados relacionados con el tema, y el motivo de este mensaje es solicitar su autorización para utilizar la Escala Unidimensional del Burnout Estudiantil (EUBE) en la población que deseo estudiar, misma que será referenciada en el trabajo.

Agradezco su atención y en espera de una respuesta favorable quedo a sus órdenes.

Atentamente

Marlenne Guadalupe Rivas Rivas

 **Arturo Barraza Macías** ...
Para: Marlenne Rivas;
Jue 27/10/2016, 03:36 PM

Marlenne

Tienes mi autorización. adelante con tu investigación.

Dr. Arturo Barraza Macías
Profesor Investigador de la Universidad Pedagógica de Durango
Director de la revista "Visión Educativa IUNAES"
http://www.researchgate.net/profile/Arturo_Barraza/publications

Tabla 2: Escala unidimensional del *Burnout* estudiantil (EUBE)

Escala Unidimensional del Burnout Estudiantil (EUBE)

De la siguiente serie de enunciados, marque con una “X” el recuadro correspondiente según tu forma de pensar, sentir y actuar dependiendo la situación; por favor sea sincero y si por alguna razón no puede interpretar un enunciado pregunte.

ÍTEMS		Nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1	Tener que asistir diariamente a clases me cansa.				
2	Mis problemas escolares me deprimen fácilmente.				
3	Durante las clases me siento somnoliento.				

4	Creo que estudiar hace que me sienta agotado.				
5	Cada vez me es más difícil concentrarme en las clases.				
6	Me desilusionan mis estudios.				
7	Antes de terminar mi horario de clases, ya me siento cansado.				
8	No me interesa asistir a clases.				
9	Cada vez me cuesta más trabajo ponerle atención al maestro.				
10	Asistir a clases se me hace aburrido.				
11	Siento que estudiar me está desgastando físicamente.				
12	Cada vez me siento más frustrado por ir a la escuela.				
13	No creo terminar con éxito mis estudios.				
14	Siento que tengo más problemas para recordar lo que estudio.				
15	Creo que estudiar me está desgastando emocionalmente.				

Ejemplo de respuesta para los alumnos que quisieron saber su nivel de SB

**Gracias por contestar la escala EUBE sobre SINDROME DE BURNOUT
ESTUDIANTIL en FESC**

De acuerdo a tu respuesta a cada una de las 15 preguntas, tu nivel de *Burnout* es de **67%**, según la escala de referencia presentas ***Burnout moderado***.

Nivel de Burnout	Porcentaje de presencia
No presenta	0-25%
Leve	26%- 50%
Moderado	51%- 75%
Profundo	76%-100%

Adjunto encontrarás un tríptico informativo para ampliar la información sobre el tema y proporcionarte algunas opciones para mejorar tu respuesta al estrés.

Tríptico informativo

MEDIDAS PARA CONTRARRESTARLO

- Hacer ejercicio
- Mejorar la autoestima.
- Evitar situaciones estresantes
- ◊ Métodos de relajación
- ◊ Distribuir adecuadamente el tiempo y evitar sobrecarga de obligaciones.
- Buena alimentación y evitar consumo de alcohol, drogas y café.
- Tener buenas relaciones interpersonales.



FESC TALLERES Y ACTIVIDADES PARA DISMINUIR BURNOUT

- Actividades deportivas:

Página en internet:

<http://www.cuautitlan.unam.mx/deporte/index.html>



Oficinas en campo 1: edificio del centro de idiomas.

- Servicio médico y psicología en FESC

En internet:

http://www.cuautitlan.unam.mx/institucional/depto_servicios_salud.html

campo 1: a lado de la biblioteca.

Psic. María Alicia Moreno Flores

Lunes a jueves de

8:00 a 14:30 horas

y viernes de 8:00 a

14:00 horas



Síndrome de Burnout estudiantil



Por: Marianne
Guadalupe Rivas
Rivas

¿Qué es el síndrome de Burnout?

La palabra burnout, traducible del idioma inglés como "quemado",

En 1974, el psiquiatra Herbert J. Freudenberger realizó la primera conceptualización de esta patología, a partir de observaciones de sus compañeros de trabajo y de los voluntarios después de un año de trabajar sufrían una pérdida



progresiva de energía, hasta llegar al agotamiento, síntomas de ansiedad y depresión, así como poco entusiasmo en su trabajo y agresividad con los pacientes [Boja y Vázquez, 2013].

Tipos de Burnout

La descripción inicial se orientó al ámbito laboral, pero con el paso del tiempo se observó que el constructo es capaz de afectar al ser humano independientemente de sus actividades. [Carrillo, 2012].

Desde las primeras investigaciones que se centraron en profesionales de la salud y servicios humanos se ha pasado rápidamente a estudiar muestras poblacionales de educadores hasta llegar a funcionarios de prisiones, bibliotecarios, policías, estudiantes, militares, administradores, entre otros. [Golembiewski, et al. 1983, 1986 citados en Guerrero, 2000].



CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO



- Actitud negativa a la crítica.
- Baja autoestima, depresión y ansiedad
- Abandono de estudios y bajo rendimiento académico
- Adicciones: aumento del uso de cafeína, alcohol, tabaco y drogas
- Dolores de diversas partes del cuerpo, alteraciones cardiovasculares y dermatológicas
- Conflictos interpersonales
- Aislamiento