



**Síndrome de *Burnout* y factores de riesgo asociados en estudiantes y docentes
del Programa de pregrado Bacteriología de la Universidad Colegio Mayor de
Cundinamarca 2018-II**

**Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca
Facultad de Ciencias de la Salud
Programa de Bacteriología y Laboratorio Clínico
Trabajo de grado
Bogotá, junio 2019**



Síndrome de *Burnout* y factores de riesgo asociados en estudiantes y docentes del Programa de pregrado Bacteriología de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca 2018-II

Presentado por:

**José Daniel Castañeda Ruiz
Dailyn Tatiana Narváez Martínez
Diana Karina Sánchez Merchán**

Asesora:

**Carmen Cecilia Almonacid Urrego
Bacterióloga y Laboratorista Clínico, MSc. Microbiología con énfasis en
Bioquímica, PhD Biomedicina**

**Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca
Facultad de Ciencias de la Salud
Programa de Bacteriología y Laboratorio Clínico
Trabajo de grado
Bogotá, junio 2019**

DEDICATORIA

Dedico este logro a Dios por darme la oportunidad de vivir y por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y haber puesto en mi camino a mis padres y hermano que día a día me aconsejaron, acompañaron y brindaron su amor; a mis familiares por cada una de sus oraciones para protegerme, a mis compañeros por esos gratos momentos que compartimos juntos y por último a mis maestros y personas que me han guiado durante esta etapa académica en mi vida.

José Castañeda.

Dedico este trabajo a Dios por haberme permitido llegar a este momento y por regalarme virtudes como la paciencia y la sabiduría; a mis padres por su lucha continua y esfuerzos para brindarme el apoyo económico y sentimental para lograr la consecución de mi profesión; a mis hermanos por sus palabras de aliento y finalmente a mis compañeros de tesis, profesores y amigos que compartieron sus conocimientos y momentos significativos a lo largo de mi formación personal y profesional.

Tatiana Narváez.

Dedico este logro primero a Dios por darme la oportunidad y la salud para poder culminar exitosamente, a mi familia por darme la fortaleza, apoyo y compañía para no desfallecer, a mi hija quien me acompañó en todo este largo trayecto, a mis compañeros de carrera y tesis con quienes compartí muchas cosas lindas y con quienes aprendí a valorar la verdadera amistad, a todos los profesores que fueron puestos en mi camino para brindarme un consejo y poder ver con más claridad las cosas que a veces se tornan oscuras contribuyendo de gran manera para terminar mi formación profesional.

Diana Sánchez.

AGRADECIMIENTOS

Expresamos un profundo agradecimiento a nuestra asesora la Dra. Carmen Cecilia Almonacid Urrego por la formación académica impartida, la dedicación y colaboración en la elaboración de este trabajo de grado. De la misma manera queremos agradecer a los docentes que hicieron parte del proceso de formación personal y profesional, quienes nos motivaron en fortalecer conocimientos y valores. Agradecemos a la Facultad de Bacteriología y Laboratorio Clínico por brindarnos los conocimientos necesarios para nuestra formación profesional y finalmente a la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca por abrirnos las puertas al saber y educar profesionales íntegros.

Reconocemos de igual forma, la colaboración por parte de la Dra. Natali Paola Cortes Molano por resolver nuestras dudas e inquietudes y a todos aquellos docentes quienes con su apoyo y asesoría nos estimularon para terminar exitosamente nuestro proyecto

También nuestro más grato agradecimiento a la fundación Asocol Tampa, Fundación Sambica de Colombia y a la Dra. Adriana Moreno por el apoyo que brinda a los estudiantes que lo necesitan por medio de su noble gesto.

ÍNDICE DE CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. OBJETIVOS	3
2.1. General	3
2.2. Específicos	3
3. ANTECEDENTES.....	4
4. MARCO TEÓRICO	8
4.1. Definición y antecedentes históricos del síndrome de <i>Burnout</i>	8
4.2. Etiología	15
4.3 Variables asociadas con el <i>Burnout</i>	17
4.3.1 Variables en el <i>Burnout</i> académico	17
4.3.2 Variables en el <i>Burnout</i> Laboral	19
4.4 Factores de riesgo.....	19
4.4.1 Factores desencadenantes del síndrome de <i>Burnout</i>	20
4.5 Fisiopatología	22
4.6. Etapas del síndrome de <i>Burnout</i>	23
4.7. Principales profesionales afectados	25
4.8. Delimitación del síndrome con cuadros similares	30
4.9. Medición.....	38
4.9.1. Modelos de medición.....	39
4.9.2 Cuestionario MBI.....	40
4.9.2.1 Maslach <i>Burnout</i> inventory- Student Survey (MBI-SS).....	41
4.9.2.2 Maslach <i>Burnout</i> Inventory- Educators Survey (MBI-ES)	41
4.9.2.3 Maslach <i>Burnout</i> Inventory- General Survey (MBI-GS)	41
4.9.3 Escalas propuestas por el MBI	41
4.9.4 Evaluación del instrumento.....	42
4.9.4.1. Valoración de puntuaciones.....	43
5. METODOLOGÍA.....	45
5.1. Tipo de estudio	45
5.2. Población	45
5.3 Tamaño de muestra.....	45

5.4 Variables	46
5.5 Criterios de inclusión y exclusión.....	47
5.6 Instrumentos.....	47
5.7 Recolección de la información	47
5.8 Análisis estadístico	47
5.9 Consideraciones éticas.....	48
6. RESULTADOS	49
6.1. Descriptivo poblacional	49
6.2. Caracterización del síndrome de Burnout.....	53
6.3. Caracterización de las subescalas propias del síndrome de <i>Burnout</i>	56
7. DISCUSIÓN.....	62
8. CONCLUSIONES.....	73
9. RECOMENDACIONES.....	74

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Concepto del síndrome de <i>Burnout</i> a lo largo de la historia.....	10
Tabla 2. Efectos clínicos del síndrome de Burnout.....	23
Tabla 3. Delimitaciones conceptuales del síndrome de Burnout y otros trastornos.....	30
Tabla 4. Instrumentos de medida del síndrome de <i>Burnout</i>	39
Tabla 5. Evaluación de MBI-SS.....	42
Tabla 6. Evaluación MBI-ES	43
Tabla 7. Valores de referencia para MBI-SS.	44
Tabla 8. Valores de referencia para MBI-ES.	44
Tabla 9. Estudiantes por semestre del Programa de Bacteriología y Laboratorio Clínico 2018-II.....	46
Tabla 10. Docentes por tipo contratación laboral del Programa de Bacteriología y Laboratorio Clínico 2018 II.	46
Tabla 11. Características generales de los participantes.....	50
Tabla 12. Características de los docentes con y sin Burnout.	54
Tabla 13. Características de los estudiantes con y sin Burnout.....	55
Tabla 14. Caracterización de las subescalas propias del síndrome de Burnout en Docentes.....	57
Tabla 15. Caracterización de las subescalas propias del síndrome de Burnout en Estudiantes.	59

ÍNDICE DE ANEXOS.

Anexo 1. Cuestionario Maslach <i>Burnout</i> Inventory- Student Survey (MBI - SS)	91
Anexo 2. Cuestionario de Maslach <i>Burnout</i> Inventory- Educators Survey (MBI- ES)...	93
Anexo 3. Formato de encuesta para estudiantes.	96
Anexo 4. Formato de encuesta para docentes.	97
Anexo 5. Formato de Consentimiento informado.	98

ABREVIATURAS

MBI: Maslach *Burnout* Inventory

MBI ES: Maslach *Burnout* Inventory Educators Survey

MBI GS: Maslach *Burnout* Inventory General Survey

MBI HSS: Maslach *Burnout* Inventory Human Service Survey

MBI SS: Maslach *Burnout* Inventory Students Survey

SB: síndrome de *Burnout*

Resumen Ejecutivo

Se define el *Burnout* como un síndrome que agrupa un conjunto de síntomas psicológicos y físicos que van evolucionando en el tiempo y que ataca silenciosamente a todas las ocupaciones, generando consecuencias como la pérdida de interés, despersonalización y falta de energía ante las labores que se desarrollan diariamente. En el caso de los docentes y estudiantes hay una mayor pérdida de objetividad ante el rol que se desempeña conllevando a situaciones dentro del ámbito educativo tales como deserción, baja de rendimiento académico y laboral que impiden el desarrollo normal de las actividades educativas. Dado el impacto que genera esta patología, el presente trabajo de investigación pretende determinar el síndrome de *Burnout* e identificar los factores de riesgo asociados, en docentes y estudiantes del programa de Bacteriología y laboratorio clínico de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, en el segundo periodo académico del año 2018.

El presente estudio es descriptivo transversal y contó con la participación de 126 estudiantes y 49 docentes, donde se aplicó los instrumentos “MBI-SS”, “MBI-ES”. Se identificó el síndrome de *Burnout* en 56 (33%) de los participantes; de ellos 3 (7%) docentes y 53 (42%) estudiantes. Los factores asociados a la presencia de *Burnout* en estudiantes son el estado civil con predominio en los solteros, la elección de la carrera universitaria y el semestre cursado, demostrándose mayor prevalencia del síndrome en los semestres superiores (VI a X). Para los docentes no se demostró asociación entre la presencia del síndrome y las variables analizadas.

PALABRAS CLAVE:

Síndrome de *Burnout*, Agotamiento emocional, Cinismo, Eficacia profesional, Estrés laboral y académico, Factores de riesgo del síndrome de *Burnout*, *Burnout* en docentes universitarios, *Burnout* en estudiantes universitarios, prevalencia, frecuencia.

SÍNDROME DE *BURNOUT* Y FACTORES DE RIESGO ASOCIADOS EN ESTUDIANTES Y DOCENTES DEL PROGRAMA DE BACTERIOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD COLEGIO MAYOR DE CUNDINAMARCA 2018

1. INTRODUCCIÓN

El síndrome de agotamiento profesional o *Burnout*, es un término que significa "estar o sentirse quemado por el trabajo, agotado, sobrecargado, exhausto. Freudenberger describe el *Burnout* como "un conjunto de síntomas médicos-biológicos y psicosociales inespecíficos, que se desarrollan en la actividad laboral como resultado de una demanda excesiva de energía" ⁽¹⁾.

Las cifras de prevalencia reportadas en la literatura varían según el cuestionario aplicado, la población evaluada y la interpretación de los resultados. En su desarrollo están implicados factores ambientales, culturales y personales, observándose que los trabajadores del sector educativo y profesionales sanitarios son los que presentan mayor prevalencia de *Burnout* ⁽²⁾. Dentro de las consecuencias visibles de esta complicación se encuentran la pérdida de personalidad y el desinterés, problemáticas mayores dentro del ámbito educativo al generar problemas como la deserción, el uso de drogas (alcohol, tabaco, etc.), el suicidio y el bajo rendimiento a nivel académico ⁽³⁾.

Cuando este síndrome llega a la vida del docente o del estudiante no permite que se genere un espacio afable de aprendizaje, por el contrario, se ve truncada la retroalimentación de la enseñanza y se desencadenan problemas en el ámbito académico y laboral. El docente es el pilar del aprendizaje y juega un papel muy importante en la formación profesional y personal del estudiante, por lo tanto, si no se siente a gusto o en la capacidad de enseñar, el proceso de enseñanza se verá afectado; de igual manera ocurre, si el estudiante no está receptivo y dispuesto a aprender ⁽²⁾.

En Colombia se han realizado diversos estudios sobre el síndrome de *Burnout*; buena parte de estas investigaciones se han desarrollado en el personal

asistencial que labora en el área de salud (médicos, enfermeras, psicólogos) e instituciones educativas de los diversos niveles de formación, demostrándose que el perfil de los docentes y estudiantes de pregrado los convierte en potenciales víctimas del síndrome. Sin embargo, existen pocos estudios en el país que aborden el síndrome en estudiantes y docentes del pregrado de Bacteriología, quienes por las jornadas académicas continuas manifiestan indicios de agotamiento físico y mental que pueden conllevar a largo plazo a la despersonalización, el desinterés y la baja autoestima. Así mismo, la alta carga de estrés durante el proceso formativo se puede exteriorizar en actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja como respuesta de encontrarse emocionalmente agotado. Todo ello se ha asociado por sus diferentes características al síndrome de *Burnout*.

Lo mencionado anteriormente justifica la necesidad de realizar estudios que indaguen de manera más profunda la situación laboral y académica de los docentes y estudiantes de carreras del área de la salud impartidas en instituciones educativas de la ciudad de Bogotá, tales como la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, ya que aunado a las características de rigor de la formación de estas disciplinas, al ser esta una metrópoli donde confluyen una gran cantidad de variables que favorecen el síndrome de *Burnout*, convierten a este en un problema latente que no solamente afecta el campo cognitivo sino el psicológico y social.

Así mismo, al desconocerse en la comunidad educativa de la Unicolmayor y específicamente en el Programa de Bacteriología y Laboratorio Clínico la prevalencia de *Burnout*, es de interés ahondar el estudio de dicha patología en docentes y estudiantes de dicho pregrado con el fin de identificar factores de riesgo asociados que requieran ser atendidos y abordados desde la salud ocupacional.

2. OBJETIVOS

2.1. General

Determinar la presencia del síndrome de Burnout en docentes y estudiantes universitarios y su asociación con los factores de riesgo obtenidos mediante las variables del instrumento MBI-ES para docentes y MBI-SS para estudiantes.

2.2. Específicos

Establecer la prevalencia del síndrome de *Burnout* en docentes y estudiantes del programa de Bacteriología y Laboratorio Clínico de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca.

Identificar los factores asociados a la presentación del síndrome en la población incluida en el estudio.

Correlacionar los factores asociados identificados, con la presentación del síndrome de *Burnout*.

3. ANTECEDENTES

El síndrome de *Burnout* aparece en 1974 descrito por el médico psiquiatra Herbert Freudenberger, al notar que en cierto grupo de personas trabajadoras de un Centro médico se presentaba una desmotivación y pérdida de energía progresiva, aunadas a que las condiciones laborales a las que estaban expuestos no eran las mejores, ya que tenían horarios de trabajos pesados, mala remuneración y exceso de carga laboral. Por ello decidió agrupar estos síntomas en un término conocido actualmente como *Burnout* que significa estar quemado o agotado, este mismo término se usaba para referirse a personas que abusaban de sustancias tóxicas⁽⁴⁾.

Posteriormente en el año de 1976, la psicóloga social e investigadora Christina Maslach dio más fuerza al término, ya que lo utilizó para referirse al “proceso gradual de pérdida de responsabilidad profesional, desinterés y desarrollo de cinismo con los compañeros del trabajo”⁽⁵⁾.

Más adelante el *Burnout* es definido por Maslach y Jackson (1981) como un síndrome psicológico de agotamiento emocional y psicológico. Esto se refiere al declive en los sentimientos de la competencia y de los buenos resultados en el propio trabajo, lo que causa una evaluación negativa de los logros personales en el trabajo y con las personas, de esta manera se produce la sensación de insatisfacción con sus logros laborales⁽⁶⁾.

En la década de 1990 la educación superior en América Latina experimentó un marcado interés por la calidad educativa al reconocerla como una herramienta principal para responder a las exigencias y demandas de la globalización. Beck (1999) afirma que en el mundo globalizado se le atribuye un lugar especial al conocimiento, puesto que al tender a valorar el avance teórico y la innovación tecnológica, la inversión en la formación y en la investigación se vuelve indispensable para la producción y reproducción del sistema social y económico⁽⁷⁾.

Por otra parte, Pines y Yafe (2001) plantean que la raíz del desarrollo del *Burnout* se encuentra en la necesidad de las personas de encontrar significado existencial de su vida y, al ver que su trabajo no se lo proporciona, aparece una sensación de fracaso. En los últimos 40 años se han realizado numerosas investigaciones desde diferentes aproximaciones sobre el síndrome de *Burnout*, las cuales han intentado inicialmente, delimitar el concepto y generar modelos explicativos, pasando posteriormente por la evaluación y el diagnóstico de esta problemática, reflexionando a la par sobre las especificidades del contexto laboral en América Latina en el que no ha prevalecido el empleo digno ⁽⁶⁾.

Gil-Monte (2007, 2008) identificó dos perfiles en el proceso del síndrome de Quemarse por el Trabajo: el perfil 1 conduce a la aparición de un conjunto de sentimientos y conductas vinculados al estrés laboral que originan una forma moderada de malestar, pero que no incapacita al individuo para el ejercicio de su trabajo. El perfil 2 constituye con frecuencia un problema más serio que identificaría a los casos clínicos más deteriorados ⁽⁶⁾.

Basados en todos estos eventos que están descritos desde el punto de vista psicológico, el diagnóstico se basa hasta el momento en la aplicación de la encuesta de Maslach. En la gran mayoría de estudios se refieren a la población de profesionales y trabajadores del área de la salud siendo esta la más afectada, pero en su gran mayoría excluyen a los estudiantes universitarios, sin embargo en los últimos años se ha evidenciado la inclusión de esta población ya que “cambios como estos nos presentan una nueva realidad del contexto universitario que conlleva, a su vez, a dimensionar el rol del estudiante universitario, en términos de considerar su actividad académica como consistente con la concepción de trabajo”⁽⁸⁾.

Este cambio no sólo permitió la integración de esta población altamente vulnerable a presentar el síndrome, sino que también permite identificar el *Burnout* en Colombia, pero al igual que en los anteriores casos en mira a lo psicológico, donde

el estrés académico es la mayor causa de deserción en los universitarios razón por la que éste es un problema de gran importancia para el país ⁽⁷⁾.

En Colombia se han realizado varias investigaciones en estudiantes universitarios de diferentes zonas del país, la mayoría en facultades de ciencias de la salud, en estudiantes de medicina en Manizales (2009), en Barranquilla (2006) y un estudio multicéntrico en estudiantes de seis facultades de medicina (2016), entre otros estudios que indican en sus resultados que los estudiantes presentan alto agotamiento emocional y proponen estrategias para prevenir el síndrome y mejorar la calidad de vida de los estudiantes⁽⁹⁾.

En cuanto a los docentes universitarios según los estudios realizados en diferentes instituciones universitarias ubicadas en Barranquilla, Colombia (2009); Popayán, Colombia (2010); Bogotá, Colombia (2011); en los docentes universitarios de algunos países de Latinoamérica (2012), entre otros estudios, se concluye que aunque no estén desarrollando el síndrome tienen mayor riesgo a presentarlo debido a su rol de docente, ya que presentan mayor despersonalización o cinismo y agotamiento emocional en el desempeño de sus actividades laborales diarias⁽¹⁰⁻¹³⁾.

En el contexto académico el *Burnout* ha sido una variable utilizada para operacionalizar el bienestar psicológico relacionado con los estudios; y se entiende como una consecuencia y respuesta al estrés crónico asociado al rol, la actividad y el contexto académico, el cual puede afectar la salud psicosocial, desarrollo, compromiso y la satisfacción de los estudiantes y docentes con su formación y labor académica ⁽⁸⁾.

Los factores sociales de riesgo en el contexto universitario que pueden anteceder o predecir la aparición del *Burnout* se relacionan con la baja solidaridad y compañerismo, competitividad y conflictos con compañeros; no participar en actividades culturales o recreativas. También los factores interpersonales más allá

del contexto universitario, como la falta de apoyo familiar a la falta de garantías laborales para los docentes en Colombia⁽⁸⁾.

La legislación colombiana el ministerio de trabajo en el año 2014 en el decreto 1477 incluyó el síndrome de Burnout en la tabla de enfermedades laborales, contenida en el grupo de trastornos mentales y del comportamiento, ya que es un factor de riesgo profesional debido a la complejidad de las actividades realizadas que incluyen demanda de carga mental, responsabilidad directa por la seguridad de terceros y demandas emocionales debido a la atención a otras personas⁽¹⁴⁾.

4. MARCO TEÓRICO

4.1. Definición y antecedentes históricos del síndrome de *Burnout*.

El síndrome del trabajador quemado o *Burnout* se refiere a grandes rasgos a la presencia de un desgaste profesional o emocional donde diversos autores coinciden en señalar a Herbert Freudenberger en 1974, como el primero en hablar del *Burnout* como un síndrome ya que Herbert considera el síndrome literalmente como “estar quemado” o “apagado”. Posterior a la identificación de esta problemática, Cristina Maslach en 1976, establece una línea de investigación sobre el síndrome desde una perspectiva psicosocial, con el objetivo de estudiar “la activación emocional y cómo, en medio de la crisis, el profesional tiene que mantener la cabeza fría y una conducta eficiente”. Para ese año Maslach define el síndrome como un estado de estrés crónico producido por el contacto de los profesionales de la salud con los clientes, que lleva a la extenuación y al distanciamiento emocional de las personas y su trabajo, acompañado con dudas acerca de la capacidad para realizarlo ⁽¹⁵⁾.

Estos autores plantean dos perspectivas: la primera con un énfasis clínico, considera al *Burnout* como un estado final al que llega el sujeto a consecuencia del estrés laboral. Por otra parte presenta un carácter psicosocial donde Maslach y Jackson en 1986 señalan como las dimensiones del *Burnout* el agotamiento o desgaste emocional, definido como el cansancio y la fatiga que puede manifestarse mental y físicamente, el cinismo o despersonalización, que es el conjunto de sentimientos, actitudes y respuestas negativas desarrolladas por una persona para permanecer distante y frío hacia otras personas y por último, la baja realización personal o insatisfacción de logro, que se caracteriza por una dolorosa desilusión del sentido de la propia vida y los logros personales, dejando en la persona baja autoestima. Dichos componentes se presentan de forma insidiosa no súbita, sino de manera paulatina y cíclica, pudiendo repetirse a lo largo del tiempo, de modo que una persona puede experimentar los tres componentes varias veces en diferentes épocas de su vida y en el mismo o en otro entorno ^(4,6).

El síndrome no aparece como resultado a un estrés determinado, sino que resulta como consecuencia de tiempo continuo cuyos inicios no son fácilmente reconocibles y, con frecuencia, se confunden con manifestaciones habituales del estrés en diversos aspectos del diario vivir. Ambas perspectivas indican que, en su fase más avanzada, el síndrome de *Burnout* lleva al individuo a un estado de profunda frustración y total desinterés en la actividad laboral o académica que desarrolla. Como producto de esto, toma conductas de evasión y escape como únicas estrategias de afrontamiento a dicho estrés. Pasados dos años de investigación Leiter y Maslach en 1988 modificaron la definición del *Burnout* como la respuesta a los estresores interpersonales en el ambiente laboral, donde el exceso de contacto con los individuos receptores de servicios produce cambios negativos en las actitudes y en las conductas hacia estas personas ⁽¹⁵⁾.

Existe un acuerdo, cada vez mayor, de que el *Burnout* podría definirse como una forma de estrés laboral como lo dice Maslach y Schaufeli modificando nuevamente su definición en 1993, y que corresponde a la última fase del proceso de estrés formulado por Selye en 1956, definida respectivamente como estrés laboral crónico. En la actualidad, Maslach define al *Burnout* como una respuesta prolongada al estrés en el trabajo, un síndrome psicológico que nace de la tensión crónica producto de la interacción conflictiva entre el trabajador y su empleo ⁽¹⁾.

Para completar la evolución y construcción del concepto de síndrome de *Burnout*, en la Tabla 1 se presentan los diferentes autores que lo han descrito, así como la manera como lo han definido.

Tabla 1. Concepto del síndrome de *Burnout* a lo largo de la historia.

Autor	Concepto
Herbert Freudenberger 1976	Sensación de fracaso y una existencia agotada o gastada que resultaba de una sobrecarga por exigencias de energías, recursos personales o fuerza espiritual del trabajador. Un estado de fatiga o frustración dado por la devoción a una causa, modo de vida o relación que no produce la recompensa deseada.
Cristina Maslach 1976	Describe cómo el proceso gradual de pérdida de responsabilidad personal, y desinterés cínico entre sus compañeros de trabajo.
Pines y Kafry 1978	Lo describen como una experiencia general de agotamiento físico, emocional y actitudinal.
Spaniol y Caputo 1979	Lo definieron como el síndrome derivado de la falta de capacidad para afrontar las demandas laborales o personales.
Edelwich y Brodsky 1980	Plantean una pérdida progresiva del idealismo, energía y motivos vividos por la gente en las profesiones de ayuda, como resultado de las condiciones del trabajo. Proponen cuatro fases por las que pasa todo individuo que padece <i>Burnout</i> : a) Entusiasmo, caracterizado por elevadas aspiraciones, energía desbordante y carencia de la noción de peligro b) Estancamiento, que surge tras no cumplirse las expectativas originales, empezando a aparecer la frustración c) Frustración, en la que comienzan a surgir problemas emocionales, físicos y conductuales, con lo que esta fase sería el núcleo central del síndrome d) Apatía, que sufre el individuo y que constituye el mecanismo de defensa ante la frustración.

Autor	Concepto
Cherniss 1980	<p>Lo muestra como un proceso transaccional de estrés y tensión en el trabajo, en el que destacan tres momentos:</p> <p>a) Desequilibrio entre demandas en el trabajo y recursos individuales (estrés).</p> <p>b) Respuesta emocional a corto plazo, ante el anterior desequilibrio, caracterizada por ansiedad, tensión, fatiga y agotamiento.</p> <p>c) Cambios en actitudes y conductas (afrontamiento defensivo).</p>
Pines, Aronson y Kafry 1981	<p>Lo asemejan a un estado de agotamiento físico, emocional y mental causado por estar implicada la persona durante largos periodos de tiempo en situaciones que le afectan emocionalmente.</p>
Maslach y Jackson 1981	<p>Lo definieron como respuesta al estrés laboral crónico que conlleva la vivencia de encontrarse emocionalmente agotado, el desarrollo de actividades y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja (actividades de despersonalización), y la aparición de procesos de devaluación del propio rol profesional.</p>
Brill 1984	<p>Conceptúa un estado disfuncional relacionado con el trabajo, en una persona que no padece otra alteración psicopatológica mayor, en un puesto de trabajo en el que antes ha funcionado bien, tanto a nivel de rendimientos objetivos como de satisfacción personal, y que luego ya no puede conseguirlo de nuevo, si no es por una intervención externa de ayuda, o por un reajuste laboral: y que está en relación con las expectativas previas.</p>

Autor	Concepto
Cronin Subes y Rooks 1985	Proponen una respuesta inadecuada, emocional y conductual a los estresores ocupacionales.
Smith, Watstein y Wühler 1986	Concluyen que el <i>Burnout</i> describe un frágil patrón de síntomas, conductas y actitudes que es único para cada persona, haciendo muy difícil que se pueda aceptar una definición global del síndrome.
Garden 1987	Muestra la idea de que una definición de <i>Burnout</i> es prematura pues existe una ambigüedad en la realidad del síndrome que la investigación hasta el momento no ha permitido esclarecer.
Shirom 1989	Lo define como consecuencia de la disfunción de los esfuerzos de afrontamiento, de manera que al descender los recursos personales aumenta el síndrome, por lo que la variable de afrontamiento sería determinante en la comprensión del <i>Burnout</i> .
Hiscott y Connop 1989 y 1990	Sencillamente entienden el <i>Burnout</i> como un indicador de problemas de estrés relacionados con el trabajo.
Moreno, Oliver y aragoneses 1991	Hablan de un tipo de estrés laboral que se da principalmente en aquellas profesiones que suponen una relación interpersonal intensa con los beneficios del propio trabajo.
Leiter 1992	A semeja el síndrome a una crisis de autoeficacia. Distanciando así el <i>Burnout</i> del estrés laboral.
Burke y Richardsen 1993	Proponen un proceso que ocurre a nivel individual como una experiencia psicológica envuelta de sensaciones, actitudes, motivos y expectativas, y es una experiencia negativa que da

	lugar a problemas de desconfort.
--	----------------------------------

Autor	Concepto
Leal Rubio 1993	Resalta una sintomatología depresiva que surge ante lo que el individuo siente como fracaso de sus intervenciones, pérdida de autoestima por la vivencia de que su trabajo y esfuerzo que no son útiles.
Garcés de Los Fayos 1994	Señala que el <i>Burnout</i> puede ser similar al estrés laboral o consecuencia de éste.
Schaufeli y Buunk 1996	Interpretan el <i>Burnout</i> en términos de comportamiento negativo en la organización, que afectaría no solamente al individuo, sino también a ésta.
Gil-Monte y Peiró 1997	Defienden una respuesta al estrés laboral crónico y una experiencia subjetiva interna que agrupa sentimientos, cogniciones y actitudes, que tiene un aspecto negativo para el sujeto al implicar alteraciones, problemas y disfunciones psicofisiológicas con consecuencias nocivas para la persona y para la institución.
Mingote Adán 1998	El síndrome se asocia al trabajo directo con personas, tras un tiempo prolongado de alta implicación emocional con el cliente, con alta demanda de exigencias adaptativas y bajas posibilidades de ejercer un control eficaz sobre esta situación.

Gil-Monte y Peiró 2000	Desde la perspectiva psicosocial, consideran el síndrome de <i>Burnout</i> como un proceso en el que intervienen componentes cognitivo-actitudinales (baja realización personal en el trabajo), emocionales (agotamiento emocional) y actitudinales (despersonalización).
---------------------------	---

Autor	Concepto
Peris 2002	Enfatiza un trastorno caracterizado por la sobrecarga, y/o desestructura de tareas cognitivas por encima del límite de la capacidad humana. Cuando el estrés laboral sobrepasa las capacidades del individuo a la hora de afrontarlas, puede llegar un periodo de agotamiento extremo que impida realizar las tareas asignadas de un modo correcto.

Fuente: Carlin, Maicon, y Enrique J. Garcés de los Fayos Ruiz. 2010⁽⁵⁾.

De esta manera se ve reflejado el síndrome en el cansancio físico y mental, la despersonalización en la realización del trabajo y la percepción de ausencia en la realización profesional y académica, este es el resultado a la exposición prolongada a diversas actividades que surgen de una relación con el servicio prestado a terceras personas como son alumnos, pacientes y clientes. La presencia de este síndrome en el sector educativo llama la atención al igual que en el sector de la salud y se evidencia que este problema va en aumento dando como resultado la falta de interés o desmotivación de los estudiantes, en cuanto a su rendimiento académico y de los docentes en cuanto a la presencia de estrés laboral⁽⁵⁾.

4.2. Etiología

No existe un consenso en cuanto a la fisiopatología del síndrome. Existen una gran cantidad de modelos psicosociales explicativos acerca del desarrollo de síndrome de *Burnout*, dada la necesidad de establecer una relación entre antecedentes y consecuentes dimensiones, para establecer cómo llega el individuo a sentirse “quemado”. El hecho de que la sintomatología varía mucho de una a otra persona ha influido sobre las discrepancias entre algunos autores en el momento de definirlo, pues depende a qué se le dé más importancia: al síntoma que se presenta en primer lugar, a la secuencia completa del proceso, etc. Por lo tanto, los modelos procesuales tratan de explicar el desarrollo del síndrome de

Burnout, aunque ninguno de ellos ha sido absolutamente aceptable y satisfactorio⁽¹⁶⁾.

Por tal razón Gil y Peiró realizan una agrupación de estos modelos en tres grupos: Un primer grupo incluye los modelos desarrollados en el marco de la teoría socio cognitiva del yo; recogen las ideas de Albert Bandura para explicar la etiología del síndrome de *Burnout*; considerando que las cogniciones, acciones, creencia o grado de seguridad por parte del sujeto en sus propias capacidades y la acumulación de las consecuencias observadas en los demás, determinará el empeño que pondrá en conseguir sus objetivos y la facilidad o dificultad en conseguirlos; también determinará ciertas reacciones emocionales como la depresión o el estrés que acompaña la acción⁽¹⁶⁾.

El segundo grupo recoge los modelos elaborados desde las teorías del intercambio social. Estos modelos consideran los principios de la teoría de la conservación de recursos y proponen que el síndrome de *Burnout* tiene su etiología principalmente en las percepciones de falta de equidad o falta de ganancia que desarrollan los sujetos como resultado del proceso de comparación social cuando se establecen relaciones interpersonales. Esto quiere decir que, cuando de manera continuada los sujetos perciben que aportan más de lo que reciben a cambio de su implicación personal y de su esfuerzo, desarrollarán sentimientos negativos por el trabajo. Por último, el tercer grupo considera los modelos elaborados desde la teoría organizacional, caracterizados por enfatizar en la importancia de los estresores del contexto de la organización y de las estrategias de afrontamiento empleadas ante la experiencia de quemarse. Estos modelos incluyen como antecedentes del síndrome las disfunciones del rol, la falta de salud organizacional, la estructura, la cultura y el clima organizacional. Todos ellos contemplan el síndrome de *Burnout* como una respuesta al estrés laboral⁽¹⁶⁾.

Los estresores que desencadenan el proceso de *Burnout* han sido señalados con relativa frecuencia y nitidez, aunque sea difícil establecer la fracción etiológica de los mismos debido a la multicausalidad y multifactorialidad del fenómeno. El

estudio de los factores organizacionales vinculados a la aparición del *Burnout* ha tenido un doble enfoque. Por una parte, han estado los estudios centrados en la naturaleza de la relación entre el profesional y los usuarios que reciben el servicio, y por otra la relación del profesional o estudiante con el entorno organizacional como un sistema laboral y personal ⁽⁸⁾.

En el primer enfoque encontramos a las profesiones asistenciales como un grupo de riesgo, gracias a la exhaustiva investigación realizada por Maslach en 1978 que demostró que la relación entre el usuario y el profesional, puede ser la fuente más decisiva del *Burnout* asistencial ⁽¹⁶⁾.

Por otra parte, el segundo enfoque evidencia la importancia del estrés en el desarrollo del síndrome acompañado de otras causas como aburrimiento, condiciones económicas, sobrecarga laboral, aislamiento, falta de estímulos, altas exigencias planteadas y las dificultades materiales que se enfrentan aún con la ayuda institucional. También hace alusión a los factores de riesgo asociados como la edad, el género, personalidad, núcleo familiar, formación académica, factores profesionales, factores sociales, factores ambientales, insatisfacción marital, faltas de tiempo de ocio y supresión de la actividad física, cuyo conjunto facilita el desarrollo del síndrome ^(6,16).

4.3 Variables asociadas con el *Burnout*

Las variables asociadas al síndrome son muy diversas en el ámbito laboral y académico; se han estudiado los factores que pueden restringir o facilitar el desempeño del individuo en estos entornos.

4.3.1 Variables en el *Burnout* académico

En el caso académico se diferencian entre las variables consideradas “obstáculos” como factores del contexto académico que dificultan el desempeño del estudiante, por ejemplo las dificultades en el servicio de reprografía, el realizar o dejar demasiadas tareas, los horarios de clase muy cargados y muchos créditos por programa y los llamados “facilitadores” que son aquellos factores del contexto

académico que posibilitan el buen funcionamiento; entre ellos se anotan el compañerismo, el apoyo social de la familia y los amigos, así como el recibir becas de estudio. Desde el punto de vista de esta investigación, no es necesario definir de forma separada los obstáculos y los facilitadores ⁽¹⁶⁾.

Otro aspecto que contemplar es que no necesariamente podría darse una configuración de variables únicas facilitadores y obstáculos sino de interacciones complejas entre sí. Las variables asociadas al síndrome se han identificado desde planteamientos teóricos o bien desde estudios empíricos y pueden categorizarse en términos de su naturaleza en variables del contexto académico, variables del contexto ambiental y/o social y variables intrapersonales ⁽¹⁶⁾.

Las variables más destacadas del contexto académico son las relaciones distantes y de poca comunicación con los profesores, realizar prácticas formativas al mismo tiempo que se cursan asignaturas, no contar con asociación estudiantil, inadecuada distribución de la carga horaria, dificultades con el servicio de la biblioteca, centros de copiado que no ofrecen adecuados servicios, administrativos que no ofrecen adecuada gestión y atención, no contar con ayudas educativas, aulas y laboratorios con recursos insuficientes, aulas con inadecuada ventilación e iluminación, transporte inadecuado para llegar a la universidad, sobrecarga de materias y altas exigencias, impuntualidad del profesor, ausentismo por parte del profesor, mobiliario inadecuado y por último número de cursos vacacionales (remediales) realizados. En el contexto ambiental y/o social se encuentran el no participar en actividades culturales o recreativas, espacios de recreación de difícil acceso, competitividad del compañero, profesión o carrera, poco apoyo social de la familia y amigos, falta de recursos económicos y ausencia de ofertas en el mercado laboral. Al grupo de las variables intrapersonales pertenece el género, ya que las mujeres presentan el síndrome con mayor frecuencia. Dentro de este grupo también se encuentran la rutina o ausencia de novedad en las actividades cotidianas, dificultad en la planificación del tiempo, ansiedad ante los exámenes, baja autoeficacia, rasgos de personalidad como ansiedad y rigidez, bajas competencias básicas, sociales y/o cognitivas, altas expectativas de éxito en los

estudios, baja motivación hacia los estudios e insatisfacción frente a los estudios (17).

4.3.2 Variables en el *Burnout* Laboral

Dentro de las variables laborales está el género, ya que parece ser una característica que diferencia las puntuaciones en *Burnout* entre hombres y mujeres, sobre todo en las dimensiones de agotamiento y eficacia profesional. Las mujeres puntúan más que los hombres en agotamiento y eficacia profesional; en contraste, algunos estudios han puesto de manifiesto la tendencia de los hombres a mostrar más actitudes negativas hacia el trabajo. Por otra parte, no se puede olvidar el rol que tienen las variables de personalidad dentro del desarrollo del *Burnout*. Es así como se ha demostrado que los sujetos que exhiben un patrón de conducta tipo A (conducta que se adquiere a través del aprendizaje de su entorno), presentan baja estabilidad emocional y son más vulnerables de sufrir *Burnout* (18,19).

La importancia de variables de carácter social como el apoyo social es manifiesta, ya que el apoyo social hace referencia a la ayuda real o percibida que el trabajador obtiene de las redes sociales (compañeros, amigos, familiares, etc.). El apoyo social permite sentirse querido, valorado y apreciado en el puesto de trabajo, así como en la organización. Por último, están las variables organizacionales que básicamente son aquellas vinculadas al desempeño del puesto de trabajo. De esta manera, factores como el contenido del puesto, la falta de reciprocidad (dar más emocionalmente en el trabajo de lo que se recibe a cambio) o el clima organizacional, pueden convertirse en desencadenantes del síndrome de *Burnout* y deberán tenerse en cuenta a la hora de diseñar formatos de prevención (18).

4.4 Factores de riesgo

El *Burnout* es un síndrome que agrupa un conjunto de síntomas psicológicos y físicos que van evolucionando en el tiempo debido a la interacción de factores internos (variables de personalidad) como externos (entorno laboral), pero es el

entorno laboral el factor decisivo de la etiología de los síntomas y su curso (Gil-Monte, 2005)⁽²⁰⁾.

En cuanto a las variables organizacionales y propias del trabajo, los factores se han asociado con el clima laboral, la satisfacción y la sobrecarga laboral, los trabajos administrativos, las clases con muchos alumnos, el conflicto de rol, los problemas con los superiores, compañeros y padres de alumnos, las legislaciones educativas, el desarrollo profesional deficitario, los salarios bajos, los trastornos de conducta y conductas disruptivas de los alumnos⁽²¹⁻²⁴⁾.

En relación con las variables sociodemográficas no existe mucha consistencia en los resultados encontrados, mencionados como posibles variables asociadas el género, la edad y el estado civil. Entre las variables de personalidad se han relacionado la autoconciencia, el autocontrol, la autoeficacia, la personalidad resistente, la autoestima, los pensamientos irracionales, el neuroticismo, la empatía, el optimismo, la extroversión, la rigidez y la depresión⁽²⁵⁻²⁸⁾.

4.4.1 Factores desencadenantes del síndrome de *Burnout*

Entre los factores desencadenantes más representativos para desarrollar el síndrome se encuentran el entorno laboral y las condiciones de trabajo. Adicionalmente, algunas variables de personalidad, sociodemográficas individuales o de entorno personal, pueden provocar evoluciones diferentes en su desarrollo, entre ellas se encuentran: tipo de profesión, variable organizativa, diseño del puesto de trabajo, relaciones interpersonales, variables sociodemográficas (características del profesional como edad, género, experiencia⁽²⁹⁾).

La variable organizativa que se refiere a la estructura de la organización y la forma en que se presta el servicio, es relevante para identificar problemas de *Burnout*. Los factores más prevalentes pueden ser: estructura de la organización muy jerarquizada y rígida, falta de apoyo instrumental por parte de la organización, falta de participación de los trabajadores, falta de coordinación entre las unidades, falta

de formación práctica a los trabajadores en nuevas tecnologías, falta de estímulos, falta de desarrollo profesional, relaciones conflictivas en la organización y estilo de dirección inadecuado. El diseño del puesto de trabajo se convierte en un factor estresante para el trabajador cuando no puede actuar sobre factores como el control del tiempo, la ambigüedad del rol, etc. Los factores negativos relativos al diseño de los puestos son: Sobrecarga de trabajo, y exigencias emocionales en la interacción con el cliente, entre otras⁽²⁹⁾.

Las relaciones interpersonales con los clientes, usuarios, pacientes etc. Marcan la actividad diaria de las profesiones con mayor incidencia de *Burnout*, generando una serie de factores de riesgo asociados, cómo: trato con usuarios difíciles o problemáticos, relaciones conflictivas con clientes y relaciones conflictivas entre compañeros y con usuarios⁽²⁹⁾.

La variable individual presenta características inherentes al profesional que motivan la aparición del *Burnout*, entre ellas se encuentran: alto grado de empatía y altruismo, baja autoestima y baja autoeficacia.

Otros factores para tener en cuenta son, la edad y el género. Existe una tendencia a dar relevancia al factor edad, pues el trabajador experimentaría una mayor vulnerabilidad en una etapa de su vida que en otra. Normalmente, la etapa de mayor riesgo se identifica con los primeros años de carrera profesional, al considerarse el espacio de tiempo más propicio para que se produzca la transición de las expectativas idealistas hacia la práctica cotidiana y donde se observa una disminución en la producción y una tendencia a la desorganización que acompañan al agotamiento personal. En relación con el género, la mayor incidencia del estrés laboral se presenta en las mujeres, debido a que deben desempeñar la mayoría de las veces un doble rol que se ve reflejado en la práctica profesional y la actividad familiar⁽²⁹⁾.

4.5 Fisiopatología

Se ha identificado que el síndrome tiene repercusiones en la salud y las relaciones interpersonales del individuo, afectando así su entorno laboral y académico, y generando como producto insatisfacción laboral y propensión al abandono y el ausentismo. Se dice que al día de hoy se han reportado más de 100 síntomas asociados al síndrome de *Burnout*, donde los síntomas físicos que más alarman son el insomnio, el cansancio que aumenta la susceptibilidad a la enfermedad, problemas gastrointestinales, de espalda, cuello, taquicardia, hipertensión arterial, cefalea, sudor frío, náuseas y aumento de enfermedades virales y respiratorias, relacionadas en numerosas ocasiones con el abuso de fármacos tranquilizantes y el consumo excesivo de estimulantes, café, tabaco, alcohol y otras drogas, destacando la proliferación en las cifras de consumo de alcohol entre los profesores^(2,16,30).

Con el fin de clasificarlos se ha organizado un conjunto de cuatro niveles clínicos de *Burnout*^(2,31):

- Leve: quejas vagas, cansancio y dificultad para levantarse en la mañana.
- Moderado: cinismo, aislamiento, suspicacia y negativismo.
- Grave: enlentecimiento, automedicación con psicofármacos, ausentismo, aversión, abuso de alcohol o drogas y abandono de los estudios.
- Extremo: aislamiento muy marcado, colapso, cuadros psiquiátricos y/o suicidios. (Tabla 2)

Tabla 2. Efectos clínicos del síndrome de *Burnout*.

Manifestaciones	
Cognitivas	Problemas de memoria, ideación suicida, ideas de culpa o autoinmolación, baja autoestima
Emocionales	Depresión, frustración, irritabilidad, ansiedad, “sensación de estar desgastado”, aburrimiento, desilusión, dificultad para controlar y expresar emociones.
Somáticas	Cefalea tensional, problemas gastrointestinales, fatiga, mialgias, insomnio, dolor inespecífico, incrementa el reporte de infecciones de vías respiratorias superiores y gastroenteritis, lumbalgia, hipertensión arterial. Disminución del número total de linfocitos, de células T (CD3, CD4 y CD8) y NK (Natural Killers).
Conductuales	Dificultad para relajarse, cinismo, ausentismo laboral, disminución de la productividad y del interés en el trabajo, incremento del uso de alcohol, involucramiento en actividades de alto riesgo (que aparecen por primera vez en la persona), comportamiento suspicaz, inflexibilidad y rigidez.
Interpersonales	Aislamiento, superficialidad en el contacto con los demás.

Fuente: A. Ronald. San José de Costa Rica Enero, 2013⁽¹⁷⁾.

4.6. Etapas del síndrome de *Burnout*.

Según Cherniss (1982), el *Burnout* es un fenómeno progresivo que en primer lugar afecta al individuo de manera conductual, ya que presenta comportamiento suspicaz y paranoico, inflexibilidad y rigidez, incapacidad para estar relajado. La segunda afectación denominada somática, está acompañada de frecuentes dolores de cabeza, espalda, cuello y músculos, insomnio, alteraciones respiratorias, gastrointestinales e hipertensión ⁽³²⁾.

Por otra parte, las afectaciones emocionales se identifican con expresión de hostilidad, irritabilidad y odio, dificultad para controlar y demostrar emociones, aburrimiento, impaciencia y depresión. Por último, afecta de forma cognitiva haciendo que la persona tenga baja autoestima, baja realización personal en el

trabajo, fracaso profesional e impotencia para el desarrollo profesional. Por las razones anteriormente enumeradas, se establecen las diferentes etapas del síndrome a lo largo de la literatura⁽³²⁾.

La primera fase denominada como “entusiasmo”, se caracteriza porque la persona experimenta inicialmente el trabajo como algo estimulante. En la fase de “estancamiento”, se comienzan a plantear dudas acerca del trabajo, del esfuerzo y se plantea el interrogante de si vale la pena; las expectativas iniciales se oscurecen, se comienza a aislar y a interpretar negativamente las propuestas; en este punto se inicia la afectación somática. A continuación, aparece la tercera fase o de “frustración”, cuando las herramientas de la organización y las personales hacen que se salve positivamente la situación (se recobra la ilusión por nuevos proyectos, las motivaciones, o cambios hacia un trabajo con mejores perspectivas) o se entra en una etapa de que evidencia cambios emocionalmente marcados. En la cuarta fase o de “apatía”, la persona adquiere una posición resignada a cambiar las cosas, entra en una etapa de no saber decir no y de cinismo, y comienza el ausentismo laboral. Con la última fase o llamada “quemado”, se produce un colapso físico e intelectual de no poder más, y es donde el *Burnout* se manifiesta en sus características más comunes y acentuadas^(2,32).

El modelo secuencial de Leiter y Maslach 1988 plantea que la aparición del Burnout inicia por medio de un desequilibrio entre las demandas de las organizaciones laborales y las personales. De esta manera se ocasiona en el trabajador cansancio emocional para posteriormente experimentar la despersonalización como una estrategia de resistencia, seguido a esto el proceso finaliza con baja realización personal como consecuencia de la ineficacia al enfrentar estresores laborales. Estas son las tres dimensiones que evalúan la evolución del síndrome⁽³³⁾.

Los síntomas en las diferentes etapas del síndrome pueden precipitarse en los lugares de trabajo que tienen las siguientes características: nivel organizacional que no posibilite la toma de decisiones, trabajos que no tienen cambios en los turnos laborales y largos horarios, empresas que no brinden seguridad y estabilidad en el puesto, ambiente laboral que no permite al empleado controlar las actividades a realizar, empresas que no brinden un salario justo, empresas con una estrategia de minimización de costos en las que se reduce el personal ampliando las funciones y responsabilidades de los trabajadores o que no invierten en la capacitación y desarrollo del personal, ambiente físico de trabajo con deficiencia de condiciones ambientales como el ruido, la temperatura, la toxicidad de los elementos que se manejan y ambientes donde las relaciones interpersonales con los compañeros sea difícil⁽³⁴⁾.

4.7. Principales profesionales afectados

La predisposición al síndrome tiene como base los rasgos de personalidad y los 5 grandes factores que caracterizan al comportamiento del individuo que son el neuroticismo, la extraversión, la apertura a la experiencia, la amabilidad y la responsabilidad. Por otra parte, la alta carga laboral que en la actualidad maneja la población trabajadora y la poca sensibilización para la atención de usuarios, ya sean estos pacientes o adolescentes en el caso de los docentes, conlleva a que el neuroticismo se convierta en un factor predictor en todas las dimensiones del *Burnout*, pues al ritmo que avanza la vida, cualquier persona es susceptible a desarrollar trastorno psicológico⁽³⁵⁾.

Teniendo en cuenta que todo individuo está expuesto a desarrollar síndrome de *Burnout* y que indiscutiblemente, la personalidad del individuo junto con los factores organizacionales y el estrés crónico son variables determinantes para la aparición de esta patología laboral, se detecta que las labores relacionadas con el mundo sanitario, la educación o la administración pública, suelen ser las que más incidencia reflejan en las estadísticas porque están en contacto con personas que tienen problemas y suelen ser ellos los que deben solucionar esos problemas. La frustración se produce cuando ven que su trabajo no es productivo y sienten que

su trabajo no tiene ningún sentido. Según datos recientes entre el 20% y el 30% de los médicos, profesores y policías padecen estos síntomas ⁽³⁵⁾.

El síndrome de *Burnout* es un problema que se está presentando con mayor frecuencia en profesionales que trabajan con personas, en especial en los médicos, por ser una profesión en la que influyen factores externos e internos que pueden desencadenar dicho padecimiento. Por externos entendemos cuestiones institucionales como la falta de medicamentos y recursos, el tiempo limitado de las consultas, presiones por parte de sus superiores para mejorar la calidad en la atención del paciente y la ausencia de grupos de apoyo para los profesionales. Dentro de los internos se encuentran la personalidad del trabajador ya que se exigen entrega, idealismo y servicio a los demás, lo que se asienta sobre una personalidad perfeccionista con un alto grado de auto exigencia, sin dejar a un lado la angustia frente a la muerte de la población atendida y la dificultad de compartir con otros colegas por el nivel de competencia. Gracias a estas complicaciones tan robustas dentro del aspecto laboral en el personal de la salud, el síndrome de *Burnout* es denominado la paradoja de la atención en salud porque el profesional de salud se enferma en la misma medida en que sana a los pacientes ^(17,35).

En el caso del profesional de la salud, se ha visto una mayor incidencia de esta patología; de hecho, es la población más estudiada. Un estudio llevado a cabo en 1997 por Damián Goldvarg en América Latina y especialmente Argentina muestra cómo el personal de esta área es el que más padece el síndrome de *Burnout*, siendo los médicos, específicamente quienes trabajan en el área de urgencias los más afectados, ya que el grado de responsabilidad en su ejercicio puede llegar a ser más alto que si se dedican solo a la consulta externa, lo que sugiere que en este tipo de pacientes el neuroticismo estaría ligado a la personalidad de estos profesionales ⁽¹⁷⁾.

De manera general se ha demostrado que el síndrome se presenta en doctoras y doctores. Lo cual nos habla de que independientemente del género, ambos están

expuestos a desarrollarlo, sin pasar por alto que la mujer es más vulnerable para desarrollar el síndrome. Esto coincide con los estudios de doble jornada en mujeres (tareas domésticas y el trabajo en alguna institución de salud). De forma complementaria se ha identificado que el síndrome se desarrolla en personal médico que labora en instituciones de salud pública o privada ⁽¹⁷⁾.

Siempre se ha considerado que los profesionales que laboran en instituciones públicas tienen mayor carga de trabajo, y mayor probabilidad de desarrollarlo. En la mayoría de los estudios se reportan niveles moderados de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, aunque en otros se han demostrado niveles severos, principalmente en agotamiento emocional y despersonalización. Estos resultados coinciden justamente con la literatura que menciona que los principales componentes del desgaste son el cinismo en el caso de los hombres y el agotamiento emocional en las mujeres ⁽¹⁷⁾.

Referente a los grupos de edad, los médicos que tienen entre 35 - 54 años es la población de mayor riesgo. En cuanto al tipo de pareja se detectó que es más frecuente en los que no tienen pareja o que la tienen, pero no estable; en relación con los hijos, es más frecuente en aquellos que no tienen hijos. Existe un mayor riesgo en médicos que tienen entre 11 a 19 años de ejercicio, pero sobre todo en los que trabajan en más de una clínica, pero con mayor severidad los que trabajan de manera paralela en Clínica y hospital. Es de gran relevancia resaltar esta información, porque en nuestro país los médicos en su gran mayoría tienen más de un trabajo, además de contar algunos de ellos con la consulta privada ⁽¹⁷⁾.

La docencia es otra de las profesiones más estudiadas a nivel mundial en lo que respecta a síndrome de *Burnout*. En España se realizó una revisión teórica que comparó diferentes estudios mundiales sobre los factores de riesgo influyentes en la aparición de este trastorno en el gremio docente. Los resultados del mismo son contradictorio en cuanto a las variables sociodemográficas que influyen para su aparición, sin embargo aclaran que los docentes de secundaria son los más afectados, tal vez por el poco interés y motivación que en la adolescencia demuestran los alumnos ⁽³⁵⁾.

Otros de los factores evaluados que se consideran importantes para el desarrollo del síndrome de *Burnout* en docentes es la ubicación geográfica de la institución educativa y el tipo de alumnos que se encuentran dentro de las instituciones, ya que algunas instituciones pertenecen a zonas demográficas bajo condiciones marginadas y amparan familias multiproblemáticas⁽³⁶⁾.

Por otra parte, aunque en Colombia están claramente definidas las pautas para la Prevención de los Riesgos Laborales, que se concretan en el Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el trabajo, concebido como de obligatorio cumplimiento para todas las organizaciones colombianas, en algunos casos su aplicación es incipiente. Otro factor que puede contribuir a la presentación del síndrome de *Burnout* puede derivarse de las exigencias universitarias frente a la formación de alto nivel de sus docentes, indicador de cumplimiento concebido como un estándar de mejoramiento continuo y acreditación⁽³⁷⁾.

Con lo anterior abrimos paso a una última población que es bastante afectada por el síndrome y que en su gran mayoría comparte factores estresores anteriormente descritos para la adquisición del *Burnout*, pero que a su vez denota unas variables bastantes marcas dado que cambia su entorno, siendo las instituciones de educación superior lugares altamente estresantes. En dichas instituciones, los alumnos se enfrentan de manera cotidiana y constante a una serie de demandas que bajo su propia valoración se constituyen en situaciones generadoras de estrés. Cuando son prolongadas y frecuentes, estas situaciones pueden conducir al síndrome de *Burnout*⁽³⁸⁾.

En relación con otros tipos de estudiantes, en los universitarios estas situaciones se pueden incrementar pues los programas de estudio de la mayoría de las carreras están considerablemente cargados en volumen de contenido, horas clase, extensas jornadas 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⁽³⁸⁾, donde una parte de la población universitaria consigue estrategias y métodos necesarios para completar

su proceso formativo que favorecen a alcanzar sus objetivos académicos, mientras que otro grupo presentan dificultades que sólo se registran en indicadores de elevado abandono académico. En esta última situación, los estudiantes generalmente experimentan una alta carga de estrés durante su proceso formativo lo cual hace que lleguen a sentirse impedidos para modificar la situación problema, lo cual trae como consecuencia el uso de comportamientos de escape o evitación como formas de afrontamiento que no son necesariamente las apropiadas en esta situación⁽³⁸⁾.

Lo anterior genera sensaciones de no poder dar más tanto física como psíquicamente, una actitud negativa de crítica, desvalorización, pérdida del interés en su carrera universitaria y dudas crecientes acerca de la capacidad para realizarla. La presencia simultánea de estas manifestaciones es conocida como "síndrome de *Burnout* académico" el cual plantea una posible disminución en el desempeño académico, aunque no es clara hasta el momento ⁽³⁸⁾.

Es posible encontrar estudios que señalan la ausencia de este planteamiento y, en el otro extremo, estudios que encuentran claras asociaciones entre ambos. Entre estos, algunos entienden el bajo desempeño como una variable predictor del síndrome, mientras que otros lo entienden como una consecuencia del mismo; en esta línea, Martínez & Marques en 2005, señalan que los estudiantes con elevado agotamiento, alto cinismo, y baja eficacia académica, obtienen resultados más bajos en sus exámenes. Por el contrario, hay estudios que señalan que el síndrome no es un buen predictor del mal desempeño académico. Sin embargo, los autores coinciden en señalar que el *Burnout* se correlaciona con la insatisfacción frente a los estudios, la intención de abandonar los estudios y las menores expectativas de éxito en los mismos⁽¹⁶⁾.

Los dos puntos de vista son coherentes, y posiblemente se aceptará la presencia de interacciones mutuas entre ambas partes ya que hay datos que muestran una baja relación en la consecuencia del síndrome con el rendimiento académico y evidencian, que desempeña un papel importante por su valor predictivo respecto

de diversas variables relacionadas con la calidad de vida del estudiantado universitario ⁽¹⁶⁾.

Si se comparan estas poblaciones se asume que el riesgo puede no diferir mucho, pese a la diferencia de su entorno, ya que el personal de la salud se expone a eventos quizás más agotadores como los turnos nocturnos y las urgencias; sobre este tema ya se han realizado trabajos en la ciudad de Durango en México donde se plantea que no hay una diferencia de suma relevancia para desarrollar síndrome de *Burnout* ⁽³⁵⁾.

4.8. Delimitación del síndrome con cuadros similares

En la literatura, los estudios relacionados con el síndrome de *Burnout* plantean como problema de investigación establecer las diferencias con otro tipo de trastornos, debido a la poca especificidad y gran variedad de los síntomas que puede desarrollar el individuo que padece el síndrome *Burnout*. Es tema de debate si este fenómeno es solo factor de riesgo o parte de otras enfermedades psiquiátricas ya reconocidas. A continuación, se describe la definición y características entre síndrome de *Burnout* y otros trastornos que pueden desarrollar una serie de síntomas similares (ver Tabla 3) ⁽¹⁶⁾.

Tabla 3. Delimitaciones conceptuales del síndrome de *Burnout* y otros trastornos.

Definición	Características	Explicación desde perspectivas cognitivas	Factores de predisposición
-------------------	------------------------	--	-----------------------------------

B u r n o u t	Estado de estrés crónico y severo, el cual se traduce en la vivencia que experimenta el trabajador o los estudiantes frente a las actividades que se derivan de la interacción de factores que son propios de la institución u organización.	Agotamiento físico y mental, actitud de auto sabotaje e indiferencia frente a las actividades y compromisos laborales o académicos. Percepción de baja autoeficacia.	Percepción del individuo de ser incompetente para hacer frente a los eventos propios de la organización o institución.	Interacción de factores que son propios de la institución u organización y del individuo, debido a las demandas (institución) y por la percepción de baja eficacia y por el fracaso de las estrategias de afrontamiento (individuo) frente a los eventos estresores.
Definición		Características	Explicación desde perspectivas cognitivas	Factores de predisposición
D e p r e s i ó n	Estado del ánimo transitorio o estable caracterizado por tristeza, pérdida del interés o placer durante la mayor parte del día, casi a diario.	Bajo afecto positivo, evidenciado por tristeza, anhedonia, desesperanza, pérdida del interés, apatía, ideación suicida, baja	Visión negativa del yo, del mundo y del futuro, prevaleciendo cogniciones centradas en la pérdida. Predominan la información	Interacción de factores neuroquímicos, genéticos, ambientales y psicológicos, debido a una configuración cognitiva centrada en la

		activación simpática, alteraciones del sueño, apetito, sentimiento de inutilidad.	negativa autorreferente y minimización del material positivo.	pérdida que lleva al sujeto a percibir los acontecimientos de manera negativa.
--	--	---	---	--

	Definición	Características	Explicación desde perspectivas cognitivas	Factores de predisposición
A n s i e d a d	Estado de reacción emocional que consiste en sentimiento de tensión, aprensión, nerviosismo y preocupación, acompañado de activación o descarga del sistema nervioso autónomo.	Hiperactividad fisiológica, evidenciada por miedo, pánico, nerviosismo, evitación, inestabilidad, alta activación simpática, tensión muscular, hipervigilancia, percepción de amenaza/peligro.	Cogniciones centradas en la percepción de amenaza y de peligro anticipatorio e ilógica, con una exageración de la vulnerabilidad propia.	Interacción de factores neuroquímicos, genéticos, ambientales y psicológicos, motivados por una configuración cognitiva centrada en la percepción de peligro y amenaza.

	Definición	Características	Explicación desde perspectivas cognitivas	Factores de predisposición
D i s t i m i a	Es un estado de ánimo crónicamente depresivo que está presente la mayor parte del día de la mayoría de los días durante al menos 2 años.	Pérdida o aumento de apetito, insomnio o hipersomnias, falta de energía o fatiga, baja autoestima, dificultades para concentrarse o para tomar decisiones, sentimientos de desesperanza.	Las personas pueden señalar pérdida de intereses y aumento de la autocrítica, viéndose a menudo a sí mismos como poco interesantes o inútiles, puesto que estos síntomas se convierten en gran medida en una parte de la experiencia cotidiana	Interacción de factores neuroquímicos, genéticos, ambientales y psicológicos, debido a una configuración cognitiva centrada en la pérdida que lleva al sujeto a percibir los acontecimientos de manera negativa.

	Definición	Características	Explicación desde perspectivas cognitivas	Factores de predisposición
S í n d r o m e d e f a t i g a c r ó n i c	Esta es una enfermedad cuyo síntoma principal es la fatiga, que es indispensable para el diagnóstico, que no es secundaria a actividad excesiva, no mejora con el reposo, empeora con el estrés y en seguida configura una discapacidad (física y mental) persistente.	Dificultades de concentración o de memoria. Farinngitis. Adenopatías dolorosas. Dolor Muscular. Dolor articular sin inflamación. Migraña. Sueño no reparador. Fatiga tras el ejercicio (>24 horas). Convalecencia de cuadros virales, como la mononucleosis infecciosa.	Cinismo y baja realización personal.	Interacción de factores neuroquímicos, genéticos, ambientales y psicológicos, debido a una configuración cognitiva centrada en la pérdida que lleva al sujeto no percibir los acontecimientos de manera activa.

a				
----------	--	--	--	--

	Definición	Características	Explicación desde perspectivas cognitivas	Factores de predisposición
M o b b i n g	Es el continuo y deliberado maltrato verbal y moral que recibe un trabajador por parte de otros, que se comportan con él cruelmente con vistas a lograr su destrucción psicológica y a obtener su salida de la organización a través de diferentes procedimientos.	Cansancio, problemas de sueño, cefalea, ansiedad, irritabilidad, dificultad para concentrarse, trastornos digestivos, lumbalgias, estado depresivo.	Implementación de una serie de tácticas o estrategias orientadas a desestabilizar, mutilar, y anular su autoestima, proyección laboral o social.	Interacción de factores neuroquímicos, genéticos, ambientales y psicológicos, motivados por una configuración cognitiva centrada en la percepción de amenaza.

	Definición	Características	Explicación desde perspectivas cognitivas	Factores de predisposición
T r a u m a v i c a r i o	Conocido también como síndrome de desgaste por empatía, es un fenómeno cuya concepción nace a partir de la teoría del trauma, y hace alusión al estrés postraumático sufrido.	Trastorno de estrés post trauma secundario debido a que, dentro de los criterios para el mismo, es condición suficiente para desarrollar dicho trastorno, haberse enterado de situaciones traumáticas para otros significativos.	Experimentar sentimientos de temor, dolor y sufrimiento parecidos al que padecen los pacientes.	Interacción de factores neuroquímicos, genéticos, ambientales y psicológicos, motivados por una configuración cognitiva centrada en la percepción de temor o dolor.

Fuente: A. Ronald. San José de Costa Rica Enero, 2013⁽¹⁷⁾.

4.9. Medición

Un requisito indispensable de cualquier investigación es contar con un instrumento de medida que determine de manera objetiva lo expuesto en dicha investigación. Debido a la dificultad de comprensión del síndrome se evidenció la necesidad de un instrumento de medición válido y fiable que pueda ser utilizado en diversos

contextos laborales e idealmente en diferentes países. Debido a ello se estandarizaron varios instrumentos para la evaluación del *Burnout* ⁽⁵⁾.

4.9.1. Modelos de medición

En la Tabla 4 se muestra un listado de instrumentos de medida del síndrome de *Burnout* que han sido estudiados a lo largo del tiempo. Muchos de estos ellos no tuvieron un desarrollo y sólo quedaron como un intento más por medir el síndrome de *Burnout*, sin generar una investigación posterior, por lo que se ha convertido en una prioridad la mejora o creación de instrumentos que permitan comprobar los planteamientos relacionados con dicho síndrome.

Tabla 4. Instrumentos de medida del síndrome de *Burnout*.

Instrumento de medida	Autores
Staff <i>Burnout Scale</i>	Jones 1980
Indicadores del <i>Burnout</i>	Gillespie 1980
Emanar – Puck <i>Burnout Scale</i>	Emanar y Puck 1980
Tedeum Measure	Pines, Aronson y Kafry 1981
Maslach <i>Burnout Inventory</i>	Maslach y Jackson 1981
<i>Burnout Scale</i>	Tremer y Hoffman 1985
Tercer <i>Burnout Scale</i>	Sedan y Saber 1986
Energía Depleción Índice	Garden 1987
Matthews <i>Burnout Scale</i> for Employees	Matthew 1990
Efectos Psíquicos del <i>Burnout</i>	García Izquierdo 1990

Instrumento de medida	Autores
Escala de Variable Predictores del <i>Burnout</i>	Avena y Albana 1992
Cuestionario del <i>Burnout</i> del Profesorado	Moreno y Oliver 1993
Holland <i>Burnout</i> Assessment Survey	Holland y Michael 1993
Rome <i>Burnout</i> Inventory	Venturi, Dell'Erba y Rizzo 1994
Escala de <i>Burnout</i> de Directores de Colegios	Friedman 1995

Fuente: Rodríguez, M 2008(39).

El Maslach *Burnout* Inventory (MBI) es considerado en la actualidad como el mejor instrumento de medición del *Burnout*, siendo el más utilizado para las investigaciones relacionadas con el síndrome. Existen cuatro versiones del MBI para las poblaciones más afectadas: El MBI - Human Services Survey (MBI - HSS) dirigido a los profesionales de la salud, es la versión clásica del MBI; el MBI Educators Survey (MBI-ES) es la versión de MBI- HSS para profesionales de la educación; el MBI- General Survey (MBI-GS) presenta un carácter más genérico, no exclusivo para profesionales cuyo objeto de trabajo son personas. El MBI - Student Survey (MBI-SS), es utilizado en el contexto académico ⁽⁶⁾.

4.9.2 Cuestionario MBI

La encuesta MBI ha sido una herramienta utilizada por varios investigadores que se han interesado en el estudio del síndrome; con el paso del tiempo ha sufrido varias modificaciones al acoplarse al estudio de múltiples ámbitos que requieren medir aspectos individuales o sociales. La herramienta cuenta con la aceptación internacional ya que el MBI ha sido aceptado extensamente en todos los países y permite realizar la comparación de resultados para llevar a cabo estrategias de tratamiento y prevención a nivel global; tiene una validez en sus resultados cuando se realiza una correlación entre el puntaje de la escala y la descripción de los

empleos u ocupaciones evaluados teniendo en cuenta la sobrecarga laboral, el tiempo en el trabajo y el comportamiento en el hogar⁽¹⁵⁾.

La encuesta MBI-Human Services Survey (MBI-HSS), inicialmente fue utilizado en el ámbito de la salud y evalúa, mediante 22 ítems, las tres variables centrales que caracterizan al *Burnout* en los profesionales de la salud: agotamiento, despersonalización y baja eficacia profesional.

4.9.2.1 Maslach *Burnout* inventory- Student Survey (MBI-SS)

La encuesta de MBI-SS (ver Anexo 1) está diseñada para evaluar el síndrome de *Burnout* académico de aplicación colectiva y diligenciamiento individual. Consta de 14 ítems y valora tres dimensiones⁽³⁰⁾.

4.9.2.2 Maslach *Burnout* Inventory- Educators Survey (MBI-ES)

Aunque la encuesta MBI se diseñó originalmente para diversas ocupaciones, varios estudios se han centrado en la evaluación a los docentes debido a que es una de las profesiones con mayor demanda. El MBI-ES (Anexo 2) es un instrumento que consta de 22 ítems y mide tres subescalas para evaluar agotamiento emocional, cinismo y eficacia profesional⁽⁴⁰⁾.

4.9.2.3 Maslach *Burnout* Inventory- General Survey (MBI-GS)

El MBI-GS es un instrumento que consta de 16 ítems y mide tres subescalas para evaluar agotamiento emocional, cinismo y eficacia profesional, y mide básicamente el desempeño del trabajo en general⁽⁴⁰⁾. En el caso de los estudiantes la encuesta MBI-GS permite identificar los factores psicosociales que llevan a desarrollar desgaste profesional, los indicadores que conllevan a dicho desgaste identificando los aspectos personales y profesionales que desencadenan la aparición del síndrome⁽¹⁵⁾.

4.9.3 Escalas propuestas por el MBI

Agotamiento emocional: Describe el cansancio emocional y sobre esfuerzo físico de la persona, se define en forma genérica sin énfasis en los aspectos

emocionales acerca de las personas que tienen un contrato laboral. Los ítems provienen de una herramienta anterior (MBI-HSS) para profesionales de la salud, que han sido modificados. Incluyen sensación de agotamiento al final de la jornada, cansancio, fatiga, tensión de origen emocional, pero que se manifiesta en forma de una falta de energía para realizar la actividad ^(41,42).

Cinismo: Se ve reflejada una actitud de indiferencia, devaluación y distanciamiento ante el propio trabajo. Representa igualmente una actitud defensiva ante las agotadoras demandas provenientes del trabajo, y se manifiesta en forma de pérdida del interés laboral, del entusiasmo y cuestionamiento de la valía de la labor que se realiza ⁽⁴²⁾.

Eficacia profesional: Está relacionada con las expectativas, auto eficiencia y la realización personal donde se tiene relación con la profesión que se desempeña, se expresa en las expectativas que tiene el sujeto sobre su capacidad de trabajo, su contribución eficaz en la organización laboral y de haber realizado una contribución significativa en su lugar de trabajo para poder sentirse realizado profesionalmente ⁽⁴¹⁻⁴³⁾.

4.9.4 Evaluación del instrumento

En cuanto a la puntuación de la respectiva medición de la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el *Burnout* académico, según la Nota Técnica NTP 32 de España se encuentra la siguiente escala:

Tabla 5. Evaluación de MBI-SS.

Aspecto evaluado	Preguntas que evaluar	Indicios de <i>Burnout</i>
Agotamiento Emocional	1-2-3-4-6 / 5	Mayor que 2.80
Cinismo	8-9-13-14 / 4	Mayor que 2.25
Eficacia	5-7-10-11-12 / 5	Menor que 3.84

Fuente: Hederich, C. Caballero, C. 2016 ⁽³⁰⁾.

El instrumento Maslach *Burnout* Inventory-General Survey (MBI-ES) que se aplica a los docentes, hace una redefinición del síndrome de *Burnout* y sus dimensiones; no se encuentra enfocado en la relación asimétrica con los estudiantes sino en la relación de la persona con su entorno laboral. De esta manera el MBI-ES (Anexo 2) es un instrumento para la evaluación de actitudes ante el trabajo, teniendo en cuenta las tres dimensiones redefinidas: agotamiento, cinismo y eficiencia. Consta de 22 ítems, los cuales se distribuyen en las tres dimensiones de la escala denominadas: Eficacia profesional (ocho ítems), Agotamiento (nueve ítems) y Cinismo (cinco ítems) ^(6,31).

La puntuación de la respectiva medición de frecuencia y la intensidad con la que se sufre el *Burnout* se puede apreciar en la siguiente tabla.

Tabla 6. Evaluación MBI-ES

Aspecto evaluado	Preguntas que evaluar	Indicios de <i>Burnout</i>
Agotamiento Emocional	1-2-3-6-8-13-14-16-20	Mayor que 26
Cinismo	5-10-11-15-22	Mayor que 9
Eficacia profesional	4-7-9-12-17-18-19-21	Menor que 34

Fuente: De los Ríos, F. Cuestionario *Burnout* MBI ⁽²⁸⁾.

4.9.4.1. Valoración de puntuaciones

Las puntuaciones de alto y muy alto en las dos primeras subescalas definen el síndrome, de forma complementaria, la tercera subescalas con baja puntuación define si el síndrome de *Burnout* está siendo causado principalmente en el entorno académico o laboral (ver Tabla 7 y 8).

Tabla 7. Valores de referencia para MBI-SS.

Puntuación		Agotamiento emocional	Cinismo	Eficacia
Muy bajo	<=5%	<0.4	<0.2	<2.83
Bajo	>5 a <=24%	0.5 a 1.2	0.3 a 0.5	2.84 a 3.83
Medio Bajo	>=25 a <=50%	1.3 a 2.0	0.6 a 1.24	3.84 a 4.5
Medio Alto	>=51 a <=75%	2.1 a 2.8	1.25 a 2.25	4.51 a 5.16
Alto	>=76 a <=95%	2.9 a 4.5	2.26 a 4	5.17 a 5.83
Muy alto	>=95%	>4.5	>4.0	>5.84

Fuente: Hederich, C. Caballero, C. 2016. Validation of Maslach *Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) in Colombian academic context⁽³⁰⁾.

Tabla 8. Valores de referencia para MBI-ES.

Aspecto evaluado	Bajo	Medio	Alto
Agotamiento Emocional	0 – 18	19 – 26	27 - 54
Cinismo	0 – 5	6 – 9	10 - 30
Eficacia	0 – 33	34 – 39	40 - 56

Fuente: De los Ríos, F. Cuestionario *Burnout* MBI⁽²⁸⁾.

5. METODOLOGÍA

5.1. Tipo de estudio

Se realizó un estudio mixto descriptivo transversal con el cual se determinó la prevalencia del síndrome de *Burnout* en docentes y estudiantes del programa de Bacteriología y Laboratorio Clínico de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca.

5.2. Población

Docentes y estudiantes del Programa de Bacteriología y Laboratorio Clínico de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, con vinculación vigente durante el segundo periodo académico del año 2018.

5.3 Tamaño de muestra

El tamaño general de la muestra se determinó tomando como base la prevalencia del síndrome de Burnout reportada en la literatura para estudiantes ($p=10\%$) y docentes ($p=5.2\%$); con la herramienta STATCALC los datos fueron ingresados mediante el Software Epi Info versión 7.2.2.6. y OpenEpi versión 3.01. Se trabajó con un límite de confianza del 95% y un margen de error del 5%. De manera posterior se aplicó un muestreo aleatorio estratificado con afijación proporcional en ambos grupos poblacionales mediante el Software Microsoft Office Excel 2013⁽⁴⁴⁾.

Con base en ello se muestrearon 126 estudiantes de una población de 986 (Tabla 9) y 44 profesores de una población de 87 (Tabla 10).

Tabla 9. Estudiantes por semestre del Programa de Bacteriología y Laboratorio Clínico 2018-II.

Semestre	Población	Muestra
Primero	132	17
Segundo	113	14
Tercero	118	15
Cuarto	114	15
Quinto	86	11
Sexto	71	9
Séptimo	101	13
Octavo	55	7
Noveno	105	13
Décimo	91	12
TOTAL	986	126

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 10. Docentes por tipo contratación laboral del Programa de Bacteriología y Laboratorio Clínico 2018 II.

Docentes	Población	Muestra
Planta	16	8
Ocasional	17	9
Cátedra	34	17
Ciencias básicas	20	10
TOTAL	87	44

Fuente: Elaboración propia.

5.4 Variables

A partir de la aplicación de una encuesta de recolección de datos (Anexos 3 y 4), se obtuvieron las siguientes variables: edad, género, estado civil, número de hijos, estrato socioeconómico, semestre cursado por el estudiante o tipo de contratación laboral del docente, tiempo de vinculación a la institución, tiempo

dedicado al estudio o trabajo, realización de pausas activas durante la jornada laboral o de estudio y conocimiento del síndrome de *Burnout*. Por otro lado, las variables estandarizadas para el diagnóstico del síndrome en las subescalas agotamiento emocional, despersonalización y realización personal, se obtuvieron a partir de la aplicación del cuestionario MBI ⁽⁴⁵⁾.

5.5 Criterios de inclusión y exclusión

Se incluyeron docentes y estudiantes del Programa de Bacteriología y Laboratorio Clínico con vinculación vigente en el segundo periodo académico del año 2018, que aceptaron participar en el estudio mediante la firma del consentimiento informado. Se excluyeron las encuestas que no estuvieran totalmente diligenciadas o repetidas. Se obtuvieron 194 encuestas para estudiantes y 49 para docentes, de las cuales solo se utilizaron 126 y 44, respectivamente.

5.6 Instrumentos

Para la realización de este trabajo se utilizaron los siguientes instrumentos: cuestionario MBI -SS (Anexo 1), cuestionario MBI -ES (Anexo 2), encuesta de recolección de datos de estudiantes (Anexo 3), encuesta de recolección de datos de docentes (Anexo 4) y consentimiento informado (anexo 5).

5.7 Recolección de la información

La información relacionada con el síndrome se recolectó de manera presencial facilitando el instrumento a los estudiantes y docentes. Los datos sociodemográficos se obtuvieron a partir de una encuesta virtual que se generó con Google Drive; con ellos se consolidó una base de datos en Microsoft Office Excel que contenía cada una de las variables a analizar.

5.8 Análisis estadístico

A partir de la base de datos generada se realizó un análisis descriptivo de los docentes y estudiantes del programa de Bacteriología que presentaban o no síndrome de *Burnout* con las variables obtenidas mediante los instrumentos MBI-ES y MBI-SS, usando el programa OpenEpi versión 3.01. Adicionalmente se

realizó un análisis bivariado para determinar posibles factores asociados al síndrome usando el test de Mid-P o Fisher cuando al menos un valor esperado sea de ≤ 30 . El valor de significancia utilizado fue de $p \leq 0,05$.

5.9 Consideraciones éticas

El manejo de esta investigación está basado en los principios éticos y juicios de valor moral de las investigaciones médicas en seres humanos presentados en la declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial; 64^a Asamblea General, Fortaleza, Brasil, octubre 2013 y en el código bioético de Bacteriólogos^(46,47).

Así mismo, teniendo en cuenta que el estudio no es experimental y la participación es voluntaria, el Artículo 11 de la Resolución No. 008430 de 1993 del Ministerio de Salud y Protección Social, califica el presente estudio como una investigación sin riesgo por tratarse de un estudio descriptivo, sin ninguna intervención o modificación intencionada de las MBI - Student Survey (MBI-SS) y MBI - Educators Survey (MBI-ES) variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos que participaron en el estudio, entre los que se consideran los cuestionarios; de igual manera, se respetaron los principios de confidencialidad de información y transparencia en la información⁽³⁴⁾.

6. RESULTADOS

6.1. Descriptivo poblacional

Para el análisis de los resultados se realizó un análisis estadístico de las variables incluidas en el estudio y la tabulación de los datos obtenidos; las variables cualitativas se expresan en porcentaje y valor absoluto.

En la presente investigación participaron 175 personas; 28% (49) de ellos son docentes y 72% (126) estudiantes, la mayoría de los cuales cursan de VI a X semestre de su carrera (57%; n=72). En cuanto al género, la población se dividió entre hombres y mujeres; 88% (154) son mujeres y el restante hombres.

En la tabla 11 se resumen las características generales de la población. La mayoría de los docentes (38%; n=18) se ubicó en el rango de edad de 50 a 59 años, mientras que el mayor porcentaje de estudiantes (48%; n=61) estuvo en el rango de 21 a 25 años, prevaleciendo en los dos grupos el género femenino (91% para estudiantes y 80%) para docentes.

Con relación al estado civil se evidenció que, aunque la mayoría de los participantes eran solteros al momento del estudio (69%; n=120), en el grupo de los docentes predominan los casados (54%; n=26) y en el de los estudiantes los solteros (69%; n=120), el mayor porcentaje de los cuales (95%; n= 120) vivían en compañía. En cuanto al número de hijos se demostró que en contraposición de los estudiantes donde predominaron los jóvenes sin hijos (94%; n=119), la mayoría de los docentes sí los tenían (74%; n=36).

En cuanto al estrato socioeconómico los resultados mostraron que, aunque hubo participación de todos los estratos, la mayor parte de la población (40%) estaba clasificada como estrato 3, observándose entre el grupo de docentes una mayor proporción de estrato 4 (55%; n=27).

Respecto a las horas semanales dedicadas a la actividad principal, se demostró que 61% (30) de los docentes laboran más de 30 horas a la semana mientras que el 24% (30) de los estudiantes dedican de 1 a 10 horas semanales a estudiar. Es de anotar que la mayoría de docentes (89%; n=43) y estudiantes (75%; n=94) no realizan actividades paralelas a su trabajo o estudio y un alto porcentaje de estudiantes (82%; n=104) depende económicamente de su familia. Así mismo se evidenció que la mayoría de los docentes que participaron tiene de 1 a 9 años de vinculación a la institución (49%; n=24) y están contratados bajo la modalidad de hora cátedra (38%; n=18).

Por último, al indagar sobre el conocimiento del síndrome y la presencia de factores de riesgo para el mismo, se encontró que la mayoría de docentes (67%; n=33) y estudiantes (81%; n=102) no tenían conocimientos previos sobre *Burnout*. Así mismo, la mayor parte de docentes (65%; n=32) y estudiantes (47%; n=59) no realizan pausas activas durante sus jornadas de estudio o trabajo. Finalmente, el estudio puso de manifiesto que la mayor parte de los estudiantes que participaron escogieron su carrera por gusto (85%; n=107).

Tabla 11. Características generales de los participantes.

Variables	Docentes		Estudiantes		Población general	
	n	%	n	%	n	%
Edad						
<= a 20 años	---	---	57	45%	57	33%
21 a 25 años	---	---	61	48%	61	35%
26 a 31 años	---	---	8	7%	8	5%
30 a 39 años	9	18%	---	---	9	5%
40 a 49 años	17	34%	---	---	17	10%
50 a 59 años	18	38%	---	---	18	10%
>= a 60 años	5	10%	---	---	5	3%

Género						
Femenino	39	80%	115	91%	154	88%
Masculino	10	20%	11	9%	21	12%
Estado civil						
Casado (a)	26	54%	2	1%	28	16%
Separado (a)	14	28%	0	0%	14	8%
Soltero (a)	2	4%	118	94%	120	69%
Unión libre	7	14%	6	5%	13	7%
Hijos						
Con hijos	36	74%	7	6%	43	25%
Sin hijos	13	26%	119	94%	132	75%
Estrato Socioeconómico						
1	1	2%	10	8%	11	6%
2	1	2%	60	48%	61	35%
3	18	37%	54	43%	72	40%
4	27	55%	2	1%	29	17%
5	1	2%	0	0%	1	1%
6	1	2%	0	0%	1	1%
Depende económicamente de						
Entidad financiera	---	---	10	8%	10	6%
Familia	---	---	104	82%	104	59%
Usted mismo	---	---	12	10%	12	7%
Ocupación						
Solo trabaja	43	89%	---	---	43	24%
Solo estudia	---	---	94	75%	94	54%
Trabaja y estudia	6	11%	32	25%	38	22%

Variables	Docentes		Estudiantes		Población general	
	n	%	n	%	n	%
Antigüedad en la institución						
1 a 9 años	24	49%	---	---	24	14%
10 a 19 años	9	18%	---	---	9	5%
20 a 29 años	14	29%	---	---	14	8%
30 a 39 años	2	4%	---	---	2	1%
Tipo de contrato						
Cátedra	18	38%	---	---	18	10%
Ciencias Básicas	10	20%	---	---	10	6%
Ocasional	11	22%	---	---	11	6%
Planta	10	20%	---	---	10	6%
Horas* por semana dedicadas a la actividad principal						
1 a 10 horas	4	8%	30	24%	34	19%
11 a 20 horas	7	14%	17	13%	24	14%
20 a 30 horas	8	17%	23	18%	31	18%
31 a 40 horas	---	---	29	23%	29	17%
41 a 50 horas	---	---	18	14%	18	10%
Más de 30 horas	30	61%	---	---	30	17%
Más de 50 horas	---	---	9	8%	9	5%
Vive en						
Compañía	---	---	120	95%	120	69%
Solo/a	---	---	6	5%	6	3%
Realiza pausas activas durante su jornada						
Si	17	35%	67	53%	84	48%
No	32	65%	59	47%	91	52%

Conocimiento de SB						
Si	16	33%	24	19%	40	23%
No	33	67%	102	81%	135	77%
Escogió el pregrado por gusto						
No	---	---	19	15%	19	11%
Si	---	---	107	85%	107	61%
Semestre cursado						
I - V	---	---	54	43%	54	31%
VI – X	---	---	72	57%	72	41%
a. n: Frecuencia. b. (%): Porcentaje.						

Fuente: Elaboración propia.

6.2. Caracterización del síndrome de Burnout.

La prevalencia del síndrome de Burnout en la población general en docentes fue de 32% (56), evidenciándose que 3 docentes (7%) y 53 estudiantes (42%) ya lo padecen.

El 100% (n=3) de los docentes con Burnout pertenecían al género femenino, estaban casados o convivían en unión libre, no desarrollaban ninguna otra actividad paralela a su trabajo, estaban vinculados laboralmente a la Universidad bajo la modalidad de contrato hora cátedra y no realiza pausas activas durante la jornada laboral. Así mismo se demostró que 67% (n=2) de ellos estaban en el rango de 30 a 39 años, no tenían hijos, pertenecían al estrato socioeconómico 4, laboraban entre 11 y 20 horas a la semana, tenían una antigüedad en la institución que oscilaba entre 1 y 9 años y no tenían conocimientos previos sobre el síndrome, 2 de los docentes, obtuvieron dos subescalas positivas, mientras que solo 1 presentó las tres subescalas encontradas en el síndrome (Tabla 12).

Tabla 12. Características de los docentes con y sin Burnout.

Variables	Con SB		Sin SB		Variables	Con SB		Sin SB	
Expresiones	F	%	F	%	Expresiones	F	%	F	%
Edad					Estrato Socioeconómico				
30 a 39 años	2	4%	7	14%	1	0	0%	1	2%
40 a 49 años	0	0%	17	34%	2	0	0%	1	2%
50 a 59 años	1	3%	17	35%	3	1	3%	17	34%
>= a 60 años	0	0%	5	10%	4	2	4%	25	51%
Género					5	0	0%	1	2%
Femenino	3	7%	36	73%	6	0	0%	1	2%
Masculino	0	0%	10	20%	Ocupación				
Hijos					Trabaja	3	7%	40	82%
No	2	4%	11	22%	Trabaja y estudia	0	0%	6	11%
Si	1	3%	35	71%	Horas de trabajo por semana				
Estado Civil					1 a 10	0	0%	4	8%
Casado (a)	1	3%	25	51%	11 a 20	2	4%	5	10%
Separado (a)	0	0%	14	28%	20 a 30	0	0%	8	17%
Soltero (a)	0	0%	2	4%	Más de 30	1	3%	29	58%
Unión libre	2	4%	5	10%	Tipo de contrato				
Antigüedad en la Institución					Cátedra	3	7%	15	31%
1 a 9 años	2	4%	22	45%	Ciencias Básicas	0	0%	10	20%
10 a 19 años	1	3%	8	15%	Ocasional	0	0%	11	22%
20 a 29 años	0	0%	14	29%	Planta	0	0%	10	20%
30 a 39 años	0	0%	2	4%	Conocimiento de SB				
Pausa activa					Si	1	3%	15	30%
Si	0	0%	17	35%	No	2	4%	31	63%
No	3	7%	29	58%					

a. (F): Frecuencia. b. (%): Porcentaje.

Fuente: Elaboración propia.

En relación con los estudiantes que padecían el síndrome se evidenció que, aunque la mayoría de ellos estaban solteros (98%; n=52) y no tenían hijos (94%;

n=50), vivían en compañía (96%; n= 51) y dependían económicamente de la familia (87%; 46). Con relación a las características sociodemográficas se observó predominio del género femenino (89%; 47) con edades comprendidas entre los 21 y 25 años (53%; n=28) y con clasificación en estrato socioeconómico dos (47%; n= 25) y tres (46%; n=24). Al indagar sobre la presencia de factores asociados al síndrome y el poseer conocimientos previos sobre el mismo se demostró que 74% (39) escogieron su carrera por gusto y no trabajaban de manera paralela a su jornada de estudio, 51% (27) no realizan pausas activas durante su jornada, 25% (13) dedican de 1 a 10 horas semanales a estudiar y 17% (9) cursan el IX semestre de su carrera. Así mismo se encontró que 75% (40) de ellos no tenían conocimientos previos sobre Burnout, 17 de los estudiantes, obtuvieron dos subescalas positivas mientras que 36 presentaron las tres subescalas encontradas en el síndrome, (Tabla 13).

Los factores asociados a la presencia de Burnout en estudiantes fueron el estado civil ($p=0.04$) con predominio en los solteros, la elección de la carrera universitaria ($p=0.001$) y el semestre cursado ($p=0.02$), demostrándose mayor frecuencia del síndrome en los semestres superiores (VI a X). Para los docentes no se demostró asociación entre la presencia del síndrome y las variables analizadas.

Tabla 13. Características de los estudiantes con y sin *Burnout*.

Variables	Con SB		Sin SB		Variables	Con SB		Sin SB	
Expresiones	F	%	F	%	Expresiones	F	%	F	%
Edad					Horas de estudio por semana				
<= a 20 años	20	16%	37	29%	1 a 10	13	10%	17	13%
21 a 25 años	28	22%	33	26%	11 a 20	8	6%	9	7%
26 a 31 años	5	4%	3	2%	20 a 30	10	8%	13	10%
Género					31 a 40	11	9%	18	14%
Femenino	47	37%	68	54%	41 a 50	6	5%	12	10%
Masculino	6	5%	5	4%	Más de 50	5	4%	4	3%

Variables	Con SB		Sin SB		Variables	Con SB		Sin SB	
Expresiones	F	%	F	%	Expresiones	F	%	F	%
Estado Civil					Depende económicamente				
Casado (a)	1	1%	1	1%	Entidad financiera	3	2%	7	6%
Soltero (a)	52	41%	66	52%	Familia	46	37%	58	46%
Unión libre	0	0%	6	5%	Usted mismo	4	3%	8	6%
Estrato Socioeconómico					Pausa activa				
1	4	3%	6	5%	No	27	21%	32	25%
2	25	20%	35	28%	Si	26	21%	41	33%
3	24	19%	30	24%	Conocimiento de SB				
4	0	0%	2	1%	No	40	32%	62	49%
Hijos					Si	13	10%	11	9%
No	50	40%	69	55%	Ocupaciones				
Si	3	2%	4	3%	Estudia	39	31%	55	44%
Vive con					Trabaja y estudia	14	11%	18	14%
Compañía	51	40%	69	55%	Semestre				
Solo @	2	2%	4	3%	I a V	19	15%	51	41%
Escogió el pregrado por gusto					VI a X	34	27%	22	17%
No	14	11%	5	4%					
Si	39	31%	68	54%					
a. (F): Frecuencia. b. (%): Porcentaje.									

Fuente: Elaboración propia.

6.3. Caracterización de las subescalas propias del síndrome de *Burnout*.

La valoración de los resultados obtenidos en el cuestionario Maslach Burnout demostró que en el grupo de participantes que no habían desarrollado el síndrome 68% (n=119) ya se presentaban alteraciones en las subescalas diagnósticas del mismo. Es así como en los 46 docentes no afectados se evidenciaron las siguientes alteraciones en las subescalas del *Burnout*: 20% (n=9) estaban

emocionalmente agotados, 6% (n=3) son cínicas con su entorno y ninguno presentó ineficacia profesional.

Entre los docentes el mayor agotamiento emocional se observó en los grupos conformados por edades entre 40 a 49 años, (7%; n=3) y 50 a 59 (7%;n=3); 10% pertenecen al género femenino (n=2) y presentan cinismo, el 13% que presentan agotamiento emocional están separados (n=6) pero no presentan cinismo; 16% se ubican en el estrato socioeconómico 4 (n=6); los docentes que únicamente se encuentran trabajando 13% (n=6) de agotamiento y además presentan cinismo con un 7% (n=3), 11% llevan trabajando en la institución de 1 a 10 años (n=5), con un 17% (n=8) en una intensidad horaria de más de 30 horas semanales; 17% no realizan pausas activas (n=8), las docentes que no tienen conocimiento del síndrome de *Burnout* presentaron cinismo 7% (n=3) y 9% (n=4) su vinculación con la facultad es de docente de planta, (Tabla 14).

Tabla 14. Caracterización de las subescalas propias del síndrome de Burnout en Docentes no afectados.

Variables	Agotamiento emocional		Cinismo		Ineficacia	
	n	%	n	%	n	%
Edad						
30 a 39 años	2	4%	1	2%	0	0%
40 a 49 años	3	7%	2	4%	0	0%
50 a 59 años	3	7%	0	0%	0	0%
>= a 60 años	1	2%	0	0%	0	0%
Género	n	%	n	%	n	%
Femenino	8	18%	2	4%	0	0%
Masculino	1	2%	1	2%	0	0%
Estado civil	n	%	n	%	n	%
Casado (a)	2	4%	2	4%	0	0%
Separado (a)	6	13%	0	0%	0	0%
Soltero (a)	1	2%	0	0%	0	0%
Unión libre	0	0%	1	2%	0	0%

Variables	Agotamiento emocional		Cinismo		Ineficacia	
	n	%	n	%	n	%
Hijos						
Sin hijos	4	9%	1	2%	0	0%
Con hijos	5	11%	2	4%	0	0%
Estrato socioeconómico	n	%	n	%	N	%
1	1	2%	0	0%	0	0%
2	0	0%	0	0%	0	0%
3	2	4%	2	4%	0	0%
4	6	13%	1	2%	0	0%
5	0	0%	0	0%	0	0%
6	0	0%	0	0%	0	0%
Ocupación	n	%	n	%	n	%
Trabaja	6	13%	3	7%	0	0%
Trabaja y estudia	3	7%	0	0%	0	0%
Antigüedad en la institución	n	%	n	%	N	%
1 a 10 años	5	11%	2	4%	0	0%
11 a 19 años	0	0%	1	2%	0	0%
21 a 29 años	3	7%	0	0%	0	0%
31 a 39 años	1	2%	0	0%	0	0%
Horas/semana de trabajo	n	%	n	%	N	%
1 a 10	1	2%	1	2%	0	0%
11 a 20	0	0%	1	2%	0	0%
21 a 30	0	0%	1	2%	0	0%
Más de 30	8	17%	0	0%	0	0%
Realiza pausas Activas	n	%	n	%	N	%
No	8	17%	2	4%	0	0%
Si	1	2%	1	2%	0	0%
Conocimiento SB	n	%	n	%	N	%
NO	4	9%	3	7%	0	0%
SI	5	11%	0	0%	0	0%
Tipo de contrato	n	%	n	%	N	%
Catedra	2	4%	2	4%	0	0%
Ciencias Básicas	0	0%	0	0%	0	0%
Ocasional	3	7%	1	2%	0	0%
Planta	4	9%	0	0%	0	0%
a. (F): Frecuencia. b. (%): Porcentaje.						

Fuente: Elaboración propia.

Los 73 estudiantes que no presentan síndrome, se encontró que presentan alteraciones en las subescalas medidas por la encuesta MBI-SS y están distribuidos de la siguiente manera 95% (n=69) de la población esta emocionalmente agotada, el 1% (n=1) son cínicas con su entorno y el 99% (n=72) presentan ineficacia.

Con respecto a los estudiantes se observó que los porcentajes más representativos se encuentran en ineficacia, el grupo de estudiantes en los cuales el 51% de sus edades están en el grupo de menor o igual a 20 años (n=37); 92% pertenecen al género femenino (n=67); 90% son solteros (n=65) y 93% no tiene hijos (n=68), 48% se ubican en el estrato socioeconómico 2 (n=35); el 78% sus familias se hacen cargo de los gastos universitarios (n=57); 74% únicamente estudian (n=54); 25% con una intensidad horaria de 31 a 40 horas (n=17); 93% viven acompañados (n=68); 92% eligieron la carrera por gusto (n=67) y 64% se encuentran cursando de I a V semestre (n=47), (Tabla 15).

Tabla 15. Caracterización de las subescalas propias del síndrome de Burnout en Estudiantes no afectados.

Variables	Agotamiento emocional		Cinismo		Ineficacia	
	N	%	n	%	n	%
Edad						
<= a 20 años	34	47%	1	1%	37	51%
21 a 25 años	32	44%	0	0%	32	44%
26 a 31 años	3	4%	0	0%	3	4%
Género	N	%	n	%	n	%
Femenino	65	89%	0	0%	67	92%
Masculino	4	5%	1	1%	5	7%
Estado civil	N	%	n	%	n	%
Casado (a)	1	1%	0	0%	1	1%
Separado (a)	0	0%	0	0%	0	0%
Soltero (a)	62	85%	1	1%	65	90%
Unión libre	6	8%	0	0%	6	8%
Depende económicamente de	N	%	n	%	n	%
Entidad financiera	7	10%	0	0%	7	10%

Familia	55	75%	0	0%	57	78%
Usted mismo	7	10%	1	1%	8	11%
Variables	Agotamiento emocional		Cinismo		Ineficacia	
Estrato socioeconómico	N	%	n	%	n	%
1	6	8%	0	0%	6	8%
2	31	42%	1	1%	35	48%
3	30	41%	0	0%	29	40%
4	2	3%	0	0%	2	3%
5	0	0%	0	0%	0	0%
6	0	0%	0	0%	0	0%
Hijos	N	%	n	%	n	%
Sin hijos	65	89%	1	1%	68	93%
Con hijos	4	5%	0	0%	4	5%
Depende económicamente de	N	%	N	%	n	%
Entidad financiera	7	10%	0	0%	7	10%
Familia	55	75%	0	0%	57	78%
Usted mismo	7	10%	1	1%	8	11%
Ocupación	N	%	n	%	n	%
Estudia	52	71%	0	0%	54	74%
Trabaja y estudia	17	23%	1	1%	18	25%
Horas/semana de estudio	N	%	n	%	n	%
1 a 10	16	22%	0	0%	17	23%
11 a 20	7	10%	0	0%	9	12%
21 a 30	13	18%	0	0%	13	18%
31 a 40	17	23%	1	1%	17	25%
41 a 50	12	16%	0	0%	12	16%
Más de 50	4	5%	0	0%	4	5%
Vive en	N	%	n	%	n	%
Compañía	65	89%	1	1%	68	93%
Solo/a	4	5%	0	0%	4	5%
Realiza pausas Activas	N	%	n	%	n	%
NO	28	38%	1	1%	31	42%
SI	41	56%	0	0%	41	56%
Conocimiento SB	N	%	n	%	n	%
NO	58	79%	1	1%	61	84%
SI	11	15%	0	0%	11	15%

Variables	Agotamiento emocional		Cinismo		Ineficacia	
	N	%	n	%	n	%
Elección del pregrado por gusto						
NO	5	7%	0	0%	5	7%
SI	64	88%	1	1%	67	92%
Semestre Cursado	N	%	n	%	n	%
I-V	44	60%	1	1%	47	64%
VI-X	25	34%	0	0%	25	34%
a. (F): Frecuencia. b. (%): Porcentaje.						

Fuente: Elaboración propia.

7. DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos muestran la presencia de riesgo para la aparición de *Burnout* en los docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud del programa de Bacteriología y Laboratorio Clínico en la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, lo que puede explicarse debido al tipo de trabajo que supone el desarrollo de actividades con estudiantes, situación que puede conllevar a efectos acumulativos como consecuencia de las labores desarrolladas a través de los años.

En el presente estudio la prevalencia del síndrome de *Burnout* fue de 6% en los docentes y 42% en los estudiantes. Esta prevalencia coincide con la demostrada en docentes portugueses (6%)⁽⁴⁸⁾ y es menor que la reportada para docentes universitarios de las ciudades de Barranquilla (9,9%)⁽⁴⁹⁾, Medellín (19,1%)⁽⁵⁰⁾, Lima (46,3%)⁽²⁴⁾ y Guadalajara (52,7%)⁽⁵¹⁾. Por otro lado, es superior a la encontrada en estudiantes de la Universidades de Holguín-Cuba (11%)⁽⁵²⁾, Nariño-Colombia (15,5%)⁽⁵³⁾ y Durango-México (32,1%)⁽⁵⁴⁾. Estas diferencias pueden explicarse a partir de los climas organizacionales propios de cada institución, tal como lo definen Granados y Cols, quienes consideran que probablemente el *Burnout* tiene más relación con las variables organizacionales que con las características propias del sujeto⁽⁵⁵⁾. Así mismo se fundamentan en las exigencias que demandan las carreras de la salud, sustentadas por la alta exigencia académica y la carga de trabajo a la que son sometidos estos estudiantes, equiparable en muchos casos a la carga laboral de un profesional en servicio⁽⁵⁶⁾.

Con respecto al género, los resultados obtenidos confirman lo encontrado por otros autores quienes reportan mayor frecuencia de *Burnout* entre las mujeres⁽⁵¹⁾. Esto se debe probablemente a que las mujeres tienen una doble carga (la familiar y la profesional o académica, en el caso de estudiantes), que se relaciona con el enlace afectivo que se genera en los dos ambientes, lo que se convierte en un potencial generador de estrés. Relacionado con este tema Maslach (1982)

menciona y resalta que las mujeres son más propensas a sufrir mayor fatiga emocional y presentar mayor vulnerabilidad al estrés, ya que su rol en la sociedad a veces no es valorado como se debería ⁽⁴²⁻⁴⁴⁾.

Otro de los aspectos asociados al rol social tiene que ver con la expresión de las emociones y la función de cuidador que la familia y la sociedad le han establecido a la mujer. Un estudio realizado en estudiantes de la carrera de medicina en la Universidad de Belgrado sobre las diferencias de género respecto al sufrimiento psicológico y *Burnout*, refiere que, aunque frecuentemente las mujeres tienen mejores opciones de apoyo social, lo cual puede ser un factor protector, el desempeñar muchos roles fuera de la escuela les hace perder tiempo para el estudio y descanso lo que merma su aprendizaje y las expone a desarrollar mayor angustia y *Burnout*⁽⁵⁷⁾.

En relación con la edad de presentación del síndrome, en el presente estudio la patología afectó a personas jóvenes: 21 - 25 años para estudiantes y 30-39 años para docentes. Estos hallazgos concuerdan con lo encontrado en estudiantes del internado de medicina de las Universidades del Norte⁽⁵⁸⁾ y el valle⁽⁵⁹⁾ que ubican el síndrome en la franja de edad de 20 a 25 años y coinciden con Marqués Lima y Lopes da Silva⁽⁶⁰⁾ quienes recalcan que los profesores que presentan más alteraciones en las diversas dimensiones del síndrome son los menores de 40 años. De manera complementaria, estudios en profesionales de ciencias de la salud establecen que las personas más vulnerables se encuentran entre los 25 y 34 años de edad y que los grados medios de despersonalización se asocian con edades mayores de 40 años.

Esto podríamos relacionarlo con las estrategias utilizadas para el afrontamiento de factores estresores ya que la edad tiene relación directa con la madurez personal, los años de experiencia laboral y la falta de formación⁽⁶¹⁾ y las personas mayores gracias a su experiencia, manejan mejor los niveles de estrés y la etapa de sensibilización, inestabilidad y transición entre las perspectivas idealistas y la

realidad profesional que se presenta al comenzar la vida profesional a edades tempranas y que hacen más vulnerables a las personas jóvenes; también juegan un rol fundamental los factores de carácter socio económico ya que muchas veces en etapas tempranas de la vida, estas no son las esperadas ^(28,50).

En el presente estudio el 100% de los docentes afectados por el síndrome estaban casados o conviven en unión libre y el 67% no tenían hijos. Por otro lado, la mayoría de los estudiantes afectados no tenían hijos (94%), observándose en este grupo asociación entre el síndrome y el estar soltero.

Con respecto a estas variables existen diferentes posturas. Estudios realizados en residentes de la carrera de medicina de las universidades del Norte ⁽⁵⁸⁾ y el Valle ⁽⁵⁹⁾ concuerdan con lo encontrado en el presente estudio, ya que en los dos casos se evidenció que la mayoría de los estudiantes con el síndrome se encuentran solteros o sin pareja estable y no tienen hijos. Hallazgos similares se reportaron para docentes universitarios y profesionales de ciencias de la salud de las universidades de Guadalajara ⁽⁵¹⁾ y la Habana ⁽⁶²⁾, donde las prevalencias más altas del síndrome se ubicaron en el grupo de los solteros. Este comportamiento puede sustentarse desde lo planteado por Peña y Ulloa ⁽⁶³⁾, quien menciona que los sujetos casados o en unión libre tienen menos índice de padecer este síndrome en comparación con los solteros y que esto se atribuye a que reciben mayor apoyo socioemocional por parte de sus parejas. En la misma línea García y cols postulan que los estudiantes que tienen una relación la pueden asumir como una compañía y un apoyo en el momento de tomar decisiones, lo que disminuye los factores de riesgo para desarrollar el síndrome y convierten este estado civil en un factor protector ⁽⁶⁴⁾. En contraposición con las posturas anteriormente descritas, hay autores como Picasso, et. al. ⁽⁶⁵⁾ y Asencio L ⁽⁵⁸⁾ que revelan que el estado civil no es relevante, y otros como Corredor y Monroy ⁽⁶⁶⁾ que sostienen que las personas casadas y en unión libre tienen más probabilidad de presentar estrés laboral alto y medio, por lo tanto, son más propensos a desarrollar SB, postulado que concuerda

con lo encontrado en el presente estudio donde de los tres docentes que desarrollaron *Burnout*, uno está casado y dos conviven en unión libre.

En cuanto a los docentes con estado civil divorciado se puede deber a que los docentes presentan mayor agotamiento físico y psicológico, con mayor irritabilidad debido a largas jornadas académicas, sumado el manejo de varios grupos de estudiantes. Estas condiciones no propician un clima ideal para una adecuada vida familiar y de pareja. Por lo tanto, la vida de la pareja sufre un deterioro, siendo la responsable de un importante número de divorcios dentro de este tipo de profesiones Morien E, Herriza C, etc. Al. 1984 ^(2,66-68).

Con respecto a relación entre tener o no hijos y el *Burnout*, los datos disponibles en la literatura reafirman que las personas sin hijos tienen más probabilidad de padecerlo. Esto puede explicarse en el apoyo familiar que se obtiene con la paternidad y la maternidad, ya que la situación de ser padres se relaciona con la maduración que acompaña la resolución de conflictos⁽⁶⁹⁾, lo que hace a las personas más realistas, estables y maduras, y con mayores posibilidades de afrontar conflictos emocionales^(68,70). Sin embargo, la presencia de hijos se asocia también con el grado de agotamiento emocional⁽⁵⁸⁾.

En relación con el tipo de contratación, antigüedad en la institución y horas laboradas, los resultados del presente estudio mostraron que el 100% de los docentes con *Burnout* estaban vinculados laboralmente a la Universidad bajo la modalidad de contrato hora cátedra, tenían una antigüedad en la institución que oscilaba entre 1 y 9 años y laboraban entre 11 y 20 horas a la semana.

Estos resultados son similares a los encontrados por otros investigadores^(50,71,72) quienes reportaron que los docentes con mayor carga académica, un número más elevado de estudiantes y con una vinculación laboral por periodos definidos (semestres), presentan niveles altos de *Burnout* en comparación con aquellos que

no están expuestos a algunas de estas características, posiblemente debido a su gran carga horaria, falta de estabilidad laboral, carencia de apoyo y reconocimiento, expectativas excesivamente altas hacia el docente, escaso apoyo individual de quienes coordinan la actividad docente y la ausencia de participación en la toma de decisiones⁽⁷¹⁾, así como la necesidad de los profesores de cátedra de tener diferentes empleos simultáneamente, lo que contribuye al agotamiento físico y emocional⁽⁵⁰⁾.

Con respecto a la relación entre el síndrome y la antigüedad laboral, al igual que en la presente investigación varios estudios^(35,50,68), señalan que la presencia significativa del síndrome en sus tres dimensiones se da principalmente entre docentes jóvenes de menos de 10 años de vinculación laboral y los más antiguos de más de 20 años de vinculación⁽⁷³⁾, probablemente porque los docentes con mayor experiencia laboral tienen mejor respuesta al estrés por la experticia adquirida durante su desempeño laboral^(74,75). Es así como los docentes que tienen mayor antigüedad en la institución presentan menores valores de agotamiento y cinismo frente a los docentes que llevan menor tiempo laborando, quienes por el contrario tienen elevados niveles de agotamiento y cinismo en sus labores, además comparado con la antigüedad de los demás docentes presentan baja eficacia profesional o realización personal^(35,68).

Acorde con Martínez JC⁽⁷⁶⁾ el síndrome de *Burnout* se relaciona con el número de horas trabajadas, existiendo mayor prevalencia en los trabajadores que laboran más horas diarias. Estos resultados coinciden con los del presente estudio y con los obtenidos por Ferrel y cols., quienes demostraron que los docentes que tienen una intensidad horaria de más de 30 horas a la semana presentan altos niveles de agotamiento y bajos de cinismo y eficacia profesional que los predispone a padecer *Burnout*, confirmando de esta manera que el deterioro emocional del docente puede ser grave cuando este tiene sobrecarga física y psíquica a causa de numerosas horas de trabajo y dedicación en la institución que labora⁽⁷⁷⁾.

En cuanto al estrato socioeconómico, la presente investigación reveló que la mayoría de los docentes con Burnout pertenecían al estrato socioeconómico 4 (67%) y que una alta proporción de estudiantes afectados se clasificaban como de estrato socioeconómico dos (47%; n= 25) y tres (46%; n=24).

Aunque esta variable no se ha estudiado a profundidad y no se ha podido dilucidar si tiene relación con la presentación del síndrome o su tendencia a padecerlo, acorde con lo planteado por Fernández M⁽⁷⁰⁾ los docentes que pertenecen a niveles sociales medio y alto, perciben más claramente sus limitaciones en el desempeño del rol de la profesión docente (remuneración e inversión educativa, tratado como no prioritarios), lo que a la vez puede disminuir la motivación y las expectativas de la persona. Sin embargo, como lo asevera Olaya C, esta conducta depende también de otras variables relacionadas con la forma en que se afronta las dificultades⁽⁷⁸⁾. Por otro lado, Calvache S⁽⁷⁹⁾ a pesar de que en su estudio en estudiantes de odontología de la Universidad del Valle no encontraron relación entre el síndrome y el estrato socioeconómico, coinciden en que los estudiantes que presentan valores medios a altos en la dimensión de Agotamiento emocional son los pertenecientes a estratos 3 y 4, mientras que aquellos que presentaron valores medios a altos en la dimensión cinismo pertenecen a los estratos 1, 2 y 3, condiciones que favorecen la aparición del síndrome.

Con respecto a la realización de pausas activas durante la jornada laboral o académica y el conocimiento sobre el síndrome, se encontró que todos los docentes con el síndrome no realizan pausas activas durante la jornada laboral y dos de ellos no tienen conocimientos previos sobre el síndrome. En el grupo de los estudiantes afectados, 27 no realizan pausas activas durante su jornada y 40 no tienen conocimientos previos sobre Burnout.

“Las pausas activas son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con una duración continua mínima de 10 minutos que incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad

buscando reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares por sobreuso asociados al desempeño laboral”⁽⁹⁴⁾.

En la literatura no se encuentran reportes sobre la relación entre las pausas activas y la presencia de síndrome de *Burnout* en docentes y estudiantes. Esta falencia puede deberse a la falta de concienciación sobre la importancia que tiene esta actividad en el ámbito laboral y académico y la falta de espacios donde los docentes y estudiantes puedan realizarlas, ya que al tener jornadas continuas no se genera un espacio de trabajo y estudio saludable; otra razón atribuible es la ausencia de un sistema de seguridad y salud en el trabajo funcional que controle el riesgo psicosocial, con actividades como lo son las pausas activas y entrenamiento en el manejo del estrés, entre otras⁽⁸⁰⁾; para el presente estudio además de las razones mencionadas anteriormente, la falta de capacitaciones sobre el tema es un factor importante, ya que el 68% de docentes no conocen del tema, por ello sería importante implementarlas al interior de la Unicolmayor.

La pertinencia de esta recomendación se refuerza con el estudio realizado por Avendaño, en donde la totalidad de los encuestados consideró que un programa de pausas laborales activas ayuda considerablemente a mejorar las relaciones interpersonales y el ambiente laboral puesto se generaría una actividad grupal y un rato de esparcimiento entre compañeros para dejar a un lado las tensiones producto del trabajo diario. Así mismo se sustenta en el decreto 1477 de agosto de 2014 del Ministerio de Colombia que adopta la tabla de enfermedades laborales y señala como agentes psicosociales productores de agotamiento psicosocial la ausencia de pausas activas, cuyas consecuencias pueden ser los trastornos de ansiedad generalizada y reacciones de estrés grave. Cabe mencionar que en este mismo decreto dentro de los trastornos mentales y del comportamiento se menciona al sector educativo dentro de las ocupaciones con riesgo de exposición ocupacional al síndrome de *Burnout* (código CIE-10 Z73.0)⁽⁸⁰⁻⁸³⁾.

El 17% de los estudiantes del presente estudio que presentan *Burnout* cursan el IX semestre de su carrera, evidenciándose asociación entre el síndrome y el cursar

los semestres superiores de la carrera. El mayor porcentaje de agotamiento se presentó en los semestres menores frente a los estudiantes de semestres más avanzados (VI a X).

Estos resultados concuerdan con los encontrados por otros autores⁽⁸⁴⁻⁸⁶⁾ que analizaron los niveles de Burnout académico en estudiantes de ciencias la salud, demostrando que los dos últimos años de la carrera presentan niveles mayores del síndrome, lo que coincide con el período en donde se concentran todas las asignaturas profesionales, las que demandan asistencia a clases, elaboración de trabajos e informes, asistencia a campos clínicos, desarrollo de laboratorios y prácticas, demandas que podrían ser consideradas por los estudiantes como obstáculos que se presentan en el camino y los predispone a padecer Burnout^(87,88). La explicación radica en que a medida que se acerca la finalización del programa de estudios, aumenta la sobrecarga académica, ya que las exigencias y demandas que deben cumplir los estudiantes no solo se centran en actividades teóricas, sino también en prácticas supervisadas que demandan mayores esfuerzos físicos y mentales que pueden ocasionar sentimientos y pensamientos negativos de las habilidades que poseen los futuros profesionales^(86,89-91). Así mismo, se evidencia que los estudiantes de último semestre presentan la despersonalización, en proporciones más altas que los estudiantes de semestres más bajos, lo que puede estar relacionado con la carga que han acumulado a lo largo de su carrera y con la angustia o incertidumbre que pueden sentir cuando se acerca su grado y la necesidad de conseguir un trabajo y desenvolverse en su profesión el resto de su vida⁽⁷⁹⁾.

En cuanto a la evaluación de las escalas del síndrome hay evidencias de agotamiento, cinismo y baja eficacia en los docentes catedráticos; agotamiento y cinismo en docentes ocasionales y finalmente agotamiento en docentes de planta. Este resultado concuerda con los estudios realizados por Ferrel R, Pedraza C, etc. Al. (2009) donde el mayor porcentaje de desgaste emocional, lo presentan los Catedráticos (20%), seguido de los Ocasionales (9%), y finalmente los de Planta

(8%). En este mismo estudio, los profesores de planta son quienes mayor agotamiento obtuvieron, mientras que los ocasionales marcaron mayores puntajes de cinismo^(50,71,92).

Cabe resaltar que en este estudio se encontró una diferencia significativa en los resultados de los docentes de planta, cátedra y ocasionales, notándose que los docentes de planta y ocasional no presentan el síndrome, pero si hay puntajes altos agotamiento. Los docentes catedráticos poseen los puntajes más altos en las tres categorías y además el 7% presentan síndrome de *Burnout*. Estos resultados son similares a los encontrados por otros investigadores, quienes reportan que los docentes con mayor carga académica, un número más elevado de estudiantes y con una vinculación laboral por periodos definidos, presentan niveles altos de *Burnout*, en comparación con aquellos que no están expuestos a algunas de estas características debido a que la estabilidad y calidad de vida laboral es importante^(50,93).

En el trabajo realizado por Castro C, Ceballos O, etc. Al. (2011) en la muestra de su estudio de 438 estudiantes de pregrado, evaluados mediante la misma herramienta MBI-SS se obtuvo que el 15,5% de los estudiantes presentan *Burnout*, el 18,7% manifiesta agotamiento emocional, el 14,4% cinismo y el 0,2% autoeficacia académica⁽⁵³⁾.

Es importante resaltar que se presentan más casos del síndrome (31%) en estudiantes que sólo se dedican a estudiar y la diferencia es bastante notoria con los estudiantes que estudian y trabajan (11%), basándonos en el estudio de Caballero, C., et. al. (2006) refiere que los estudiantes que trabajan se perciben más auto eficaces y dedicados que quienes no lo hacen⁽⁹⁵⁾. En los dos casos se observa que los estudiantes presentan agotamiento emocional dedicándose sólo a estudiar o estudiar y trabajar, de esta manera se observan las manifestaciones de cansancio físico y mental que dificulta cumplir con labores académicas. En cuanto al cinismo es el más bajo de las tres escalas, corresponde al 31% en estudiantes y

11% en estudiantes que trabajan, de esta manera se puede evidenciar una actitud de autocrítica y desconsiderada relacionado con sus estudios.

En la relación del síndrome en cuanto a las horas de estudio por semana se encontró en el rango de 1- 10 horas semanales. Teniendo en cuenta el trabajo de Mejía CR, Valladares MJ, etc. Al. (2016) el resultado de esta variable coincide en cuanto a que los estudiantes que se dedican al estudio mayor número de horas, disminuyen la frecuencia de SB. Esto según la literatura puede asociarse a que las personas que estudian más horas tienen mayor rendimiento académico, más voluntad y eficacia en los estudios, por lo tanto, cumplen con un estado mental positivo, mayor vigor y dedicación en sus actividades, lo que generaría que el porcentaje de SB sea bajo⁽⁹⁾.

Respecto a los estudiantes que no escogieron la carrera por gusto, presentan síndrome de *Burnout* caracterizado por los puntajes altos en la escala de agotamiento y cinismo frente a los estudiantes que si escogieron la carrera por gusto, los cuales demuestran altos niveles de agotamiento emocional, pero bajos niveles de cinismo y elevada eficacia. Para los estudiantes es de suma importancia hacer una correcta escogencia de la carrera profesional, por esta razón en las instituciones educativas se da una asesoría antes de terminar sus estudios básicos de secundaria. Teniendo en cuenta el trabajo de Bravo G, Vergara M (2018) los resultados muestran que los intereses personales de los estudiantes son el factor predominante en la elección de carrera; seguido de la intención de generar beneficios a la sociedad y la posibilidad de optar a un buen salario y finalmente la influencia familia⁽⁹⁶⁾. Velasco, M (2018) hace mención en su trabajo sobre el estrés académico a los enfoques principales de deserción estudiantil teniendo en cuenta el factor psicológico (motivación, actitud, entre otras); el sociológico que refiere la adaptación al entorno y el interaccionista en el que se constituyen ideas centrales como satisfacción, aptitudes, intereses, y aspiraciones⁽⁹⁷⁾.

8. CONCLUSIONES.

Los resultados obtenidos permiten concluir que:

1. El síndrome de *Burnout* está presente tanto en estudiantes como docentes del programa de Bacteriología y Laboratorio Clínico, con prevalencias de 6% para docentes y 42% para estudiantes. Situación que requiere el abordaje terapéutico de la población afectada.
2. Las variables que se asocian con la presencia del *Burnout* en estudiantes son el ser soltero, la elección de la carrera y el estar cursando los semestres superiores del plan de estudios.
3. Para los docentes no se demostró asociación entre la presencia del síndrome y las variables analizadas. Sin embargo, la frecuencia fue mayor entre las mujeres, los casados, los profesores hora cátedra que solo se dedican a su trabajo y aquellos que no realizan pausas activas durante la jornada laboral.
4. Aunque en un 68% de la población analizada no se detectó la presencia del síndrome, el que ya se demostrara dentro de este grupo alteración en al menos uno de las tres subescalas que evalúan el *Burnout*, evidencia una mayor probabilidad de desarrollarlo, situación que hace necesario implementar planes de prevención institucional que disminuyan el riesgo para la comunidad universitaria.

9. RECOMENDACIONES

- Tomando como base los resultados obtenidos, los autores nos permitimos recomendar realizar estudios complementarios que permitan identificar los factores específicos de riesgo y protección del síndrome.
- Implementar desde la salud ocupacional y el medio universitario estrategias de prevención del mismo, que permitan disminuir la prevalencia de dicha patología en la comunidad universitaria y contribuyan al mejoramiento del bienestar y calidad de vida de los docentes y estudiantes.
- Aplicar y hacer cumplir las políticas y prácticas de seguridad y protección de la salud, que permitan detectar el estrés patológico, las enfermedades y el consumo nocivo de sustancias psicoactivas, así como facilitar recursos para ello⁽⁹⁸⁾.
- Informar a la comunidad académica que pueden pedir ayuda.
- Promover la participación del personal en las decisiones, transmitir una sensación de control y de participación e implantar prácticas en la organización que promuevan un equilibrio saludable entre la vida laboral y personal⁽⁹⁸⁾.
- Ofrecer a los docentes y estudiantes programas de desarrollo profesional⁽⁹⁸⁾.
- Reconocer y recompensar la contribución del personal.

10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Luis J, Mora A, Cabrera YF, Pimentel MF. Determinación de diferentes biomarcadores relacionados con estrés, en alumnos de la Carrera de QFB en la FES Zaragoza, y su posible relación con el síndrome de quemarse en el estudio (burnout). 2012[Consultado 2019 junio 12];45–54. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-01952012000300005
2. Magda, Rodriguez. Rodolfo, Rodriguez. Eduardo, Riveros. Lucia, D'Íluz. Yesid P. Síndrome De Burnout Y Factores Asociados En Personal De Salud En Tres Instituciones De Bogotá En Diciembre De 2010. Tesis [Internet]. 2011[Consultado 2019 junio 12];1–75. Disponible en: <http://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/2389/52931143-1.pdf?sequence=1>
3. Molinares SC, Beatriz A, Meriño P, Rocío M, Barro G. Factores pedagógicos relacionados con el rendimiento académico en estudiantes de cinco instituciones educativas del distrito de Santa Marta, Colombia. 2014[Consultado 2019 junio 12];16:151–69. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80231541009>
4. Poveda S, Neira F. Síndrome De Burnout En Los Profesores De Educación Superior En Colombia. 2015[Consultado 2019 junio 12]; Disponible en: http://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/10654/6850/1/ENSAYO_SINDROME_DE_BURNOUT.pdf
5. Carlin M, Garcés de los Fayos RE. El síndrome de burnout: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo. An Psicol [Internet]. 2010[Consultado 2019 junio 12];26(1):169–80. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/167/16713758020.pdf>
6. Díaz Bambula F, Gómez IC. La investigación sobre el síndrome de Burnout en Latinoamérica entre 2000 y 2011. Psicol desde el Caribe [Internet]. 2016[Consultado 2019 junio 12];33(1):113–31. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/213/21345152008.pdf>
7. Suárez-Montes N, Díaz-Subieta B. Estrés académico, deserción y

- estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. Rev salud pública [Internet]. 2015[Consultado 2019 junio 12];17(2):300–13. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v17n2/v17n2a13.pdf%0A %0A](http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v17n2/v17n2a13.pdf%0A%0A)
8. Caballero CC, Bresó É, González Gutiérrez O. Burnout en estudiantes universitarios. Scielo [Internet]. 2015[Consultado 2019 junio 12];32(3):424–41. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.14482/psdc.32.3.6217>
 9. Mejía CR, Valladares-Garrido MJ, Talledo-Ulfe L, Sánchez-Arteaga K, Rojas C, Ruiz-Arimuya JJ, et al. Síndrome de Burnout y factores asociados en estudiantes de medicina. Estudio multicéntrico en siete facultades de medicina peruanas Burnout syndrome and associated factors in medical students. Multicenter study in seven schools peruvian medicine. Rev Chil Neuro-Psiquiat [Internet]. 2016[Consultado 2019 junio 12];54(543):207–14. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnp/v54n3/art05.pdf>
 10. Correa-Correa Z, Muñoz-Zambrano I, Chaparro AF. Síndrome de Burnout en docentes de dos universidades de Popayán, Colombia. Rev Salud Pública [Internet]. 2010[Consultado 2019 junio 12]; Disponible en: https://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S0124-00642010000400006&script=sci_arttext&tlng=pt
 11. Caballero-Lozada MF, Nieto-Gómez LE. Nueva gestión pública en Colombia y bienestar laboral del profesorado universitario. Entramado [Internet]. 2015[Consultado 2019 junio 12];11(1):124–34. Disponible en: http://www.unilibrecali.edu.co/images/revista-entramado/pdf/pdf_articulos/volumen11_1/Entramado_19003803_Enero-Junio_2015_124-134.pdf
 12. Ibáñez P. E. Prevalencia y factores asociados al Síndrome de Burnout en docentes de odontología Fundación Universitaria San Martín, año 2011. Rev Colomb Enfermería [Internet]. 2018[Consultado 2019 junio 12]; Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/327352217_Prevalencia_y_factores_asociados_al_Sindrome_de_Burnout_en_docentes_de_odontologia_Fundacion_Universitaria_San_Martin_ano_2011

13. Alvarez CCB. Riesgo psicosocial intralaboral y “burnout” en docentes universitarios de algunos países latinoamericanos. Cuad Adm [Internet]. 2012[Consultado 2019 junio 12]; Disponible en:
<http://www.scielo.org.co/pdf/cuadm/v28n48/v28n48a10.pdf>
14. REPUBLICA ,DE COLOMBIA Por el cual se expide la Tabla de Enfermedades Laborales EL PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA DE COLOMBIA [Internet]. [Consultado 2019 junio 12]. Disponible en:
http://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/36482/decreto_1477_del_5_de_agosto_de_2014.pdf/b526be63-28ee-8a0d-9014-8b5d7b299500
15. Faúndez V. Christina Maslach, comprendiendo el burnout. 2016[Consultado 2019 junio 12];(December). Disponible en:
https://www.researchgate.net/publication/311611859_Christina_Maslach_comprendiendo_el_burnout
16. Caballero Dominguez CC, Heredich C, Palacio Sañudo JE, Cecilia C, Domínguez C, Hederich C, et al. El burnout académico: delimitación del síndrome y factores asociados con su aparición Academic burnout: delineation of the syndrome and. Rev Latinoamericana Psicol [Internet]. 2010[Consultado 2019 junio 12];42(1):131–46. Disponible en:
<http://www.redalyc.org/pdf/805/80515880012.pdf>
17. Garro DPA, Dra., Leitón MC. Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica [Internet]. 2013[Consultado 2019 junio 12];57(November):15–8. Disponible en: <https://studylib.es/doc/8723990/prevalencia-del-síndrome-de-burnout-y-factores>
18. Bresó E, Salanova M, Schaufeli WB, Nogareda C. NTP 732: Síndrome de estar quemado por el trabajo “Burnout” (III): Instrumento de medición. Minist Trab y asuntos Soc [Internet]. 2007[Consultado 2019 junio 12];(I):1–5. Disponible en:
http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/701a750/ntp_732.pdf
19. Izquierdo A, Gil-Lacruz M. Patrón de conducta tipo A, la interacción psicofisiológica que supone un reto social. Proy Soc Rev Relac Laborales

- [Internet]. 2000[Consultado 2019 junio 12];8:47–61. Disponible en:
[https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=229759%0A %0A](https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=229759%0A%0A)
20. QUICENO JM, VINACCIA AS. BURNOUT: “SÍNDROME DE QUEMARSE EN EL TRABAJO (SQT).” Thesis [Internet]. 2010[Consultado 2019 junio 12];10(51):117–25. Disponible en:
<http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v10n2/v10n2a12.pdf>
 21. Aldrete M, Pando M, Aranda C, Balcazar N. INVESTIGACIÓN EN SALUD Síndrome de Burnout en maestros de educación básica , nivel primaria de Guadalajara. Redalyc [Internet]. 2003[Consultado 2019 junio 12];1:10. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14200103>
 22. V Tisiotti P, A Parquet C, H. Neudeck V. PREVALENCIA Y DIMENSIONES DEL BURNOUT EN PROFESIONALES DE UNA ESCUELA DIFERENCIAL DE LA CIUDAD DE CORRIENTES. 2007[Consultado 2019 junio 12].Disponible en:
https://www.researchgate.net/publication/237366176_PREVALENCIA_Y_DIMENSIONES_DEL_BURNOUT_EN_PROFESIONALES_DE_UNA_ESCUELA_DIFERENCIAL_DE_LA_CIUADAD_DE_CORRIENTES
 23. MORENO JIMÉNEZ, BERNARDO; ARCENILLAS FERNÁNDEZ M. VM, BENADERO, MARÍA EUGENIA; GARROSA HERNÁNDEZ E. Burnout en profesores de primaria: personalidad y sintomatología. 2005[Consultado 2019 junio 12]; Disponible en:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=231317039005>
 24. Ponce Díaz CR, Bulnes B. MS, Aliaga Tovar J, Atalaya Pisco MC, Huertas R. RE. EL SÍNDROME DEL “QUEMADO” POR ESTRÉS LABORAL ASISTENCIAL EN GRUPOS DE DOCENTES UNIVERSITARIOS. Rev Investig en Psicol ISSN-e 1560-909X, Vol 8, N° 2, 2005, págs 87-112 [Internet]. 2005[Consultado 2019 junio 12];8(2):87–112. Disponible en:
<http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/4050/3226>
 25. Bermejo-toro L, Prieto-ursua M. Teachers’ Irrational Beliefs and Their Relationship to Distress in the Profession. Psychol Spain [Internet].

- 2006[Consultado 2019 junio 12];10(1):88–96. Disponible en:
https://www.researchgate.net/publication/28140437_Teachers'_irrational_beliefs_and_their_relationship_to_distress_in_the_profession
26. G. Lastenia HernándezCastejon EO, Zamora. Un estudio correlacional acerca del síndrome del “ estar quemado ” (burnout) y su relación con la personalidad. *Apunt Psicol* [Internet]. 2004[Consultado 2019 junio 12];22(1):121–36. Disponible en:
<http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/46>
 27. Moreno-jimenez B, Garrosa E, González J. La evaluación del estrés y el burnout del profesorado: El CBP-R [Internet]. Vol. 16, *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*. 2000[Consultado 2019 junio 12]. 151–171 p. Disponible en:
https://www.researchgate.net/publication/285131459_La_evaluacion_del_estres_y_el_burnout_del_profesorado_El_CBP-R
 28. Ortega Ruiz C, López Ríos F. El burnout o síndrome de estar quemado en los profesionales sanitarios : revisión y perspectivas. *Int J Clin Heal Psychol ISSN* [Internet]. 2004[Consultado 2019 junio 12];4(1):137–60. Disponible en:
http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-100.pdf
 29. Rodríguez J, Araiza G, Anaya V. Síndrome de burnout en docentes. *Rev Investig Educ la REDIECH* [Internet]. 2017[Consultado 2019 junio 12];8(9):45–67. Disponible en:
<http://www.redalyc.org/jatsRepo/5216/521653267015/521653267015.pdf>
 30. Hederich-Martínez C, Caballero-Domínguez CC. Validation of Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) in Colombian academic context. *Ces* [Internet]. 2016[Consultado 2019 junio 12];9(1):1–15. Disponible en:
<http://www.scielo.org.co/pdf/cesp/v9n1/v9n1a02.pdf>
 31. Bria M, Spânu F, Bəban A, Dumitraşcu DL. Maslach Burnout Inventory - General Survey: Factorial validity and invariance among Romanian healthcare professionals. *Burn Res* [Internet]. 2014[Consultado 2019 junio 12];1(3):103–11. Disponible en:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213058614000436%0A>

%0A

32. Referencia VDE. Cuestionario Burnout MBI[Internet]. [Consultado 2019 junio 12]. Disponible en:
https://www.iesfranciscodelosrios.es/sites/default/files/users/10/arch/cuestionario_burnout.pdf
33. Pérez AM. EL SÍNDROME DE BURNOUT. EVOLUCIÓN CONCEPTUAL ESTADO ACTUAL DE LA CUESTIÓN. Comun Vivat Acad [Internet]. 2010[Consultado 2019 junio 12];112:42–80. Disponible en:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=525752962004>
34. Ministerio de Salud. Resolución 8430 de 1993. Minist Salud y Protección Soc República Colomb [Internet]. 1993[Consultado 2019 junio 12];1993(Octubre 4):1–19. Disponible en:
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>
35. Marchena, J., Torres D. Población a riesgo de desarrollar Síndrome de Burnout y cuáles sus factores de riesgo. 2011[Consultado 2019 junio 12];1–81. Disponible en:
http://bdigital.ces.edu.co:8080/repositorio/bitstream/10946/1518/2/Poblacion_riesgo_Sindrome.pdf
36. Marengo-Escuderos AD, Ávila-Toscano JH. Burnout y problemas de salud mental en docentes: diferencias según características demográficas y sociolaborales. Psychologia [Internet]. 2016[Consultado 2019 junio 12];10(1):91. Disponible en:
<http://revistas.usb.edu.co/index.php/Psychologia/article/view/2469>
37. González Ruiz G, Carrasquilla Baza D, Latorre G, Torres V, Villamil K, Gisela González Ruiz, Deybis Carrasquilla Baza, Gerlyn Latorre de la Rosa, Vanessa Torres Rodríguez KV. Síndrome de Burnout en docentes universitarios [Internet]. 2015 [Consultado 2019 junio 12]. Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192015000400005#cuad
38. Ricardo YR, Rosales Paneque FR. Burnout estudiantil universitario.

- Conceptualization y estudio. (Spanish). Univ students Burn
Conceptualization study [Internet]. 2013[Consultado 2019 junio
12];36(4):337–45. Disponible en:
[http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=92630054
&lang=es&site=ehost-live](http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=92630054&lang=es&site=ehost-live)
39. Rodríguez M. Instrumentos de medición del Burnout. Conoc web [Internet].
2008[Consultado 2019 junio 12];14–26. Disponible en:
<http://tesis.uson.mx/digital/tesis/docs/19054/Capitulo2.pdf>
40. Maslach C, Jackson SE, Leiter MP. The Maslach Burnout Inventory Manual
second edition. Consult Psychol Press [Internet]. 2015[Consultado 2019
junio 12];(June 2015). Disponible en:
<https://www.researchgate.net/publication/277816643>
41. Hernández Gracia T., Terán Varela O., Navarrete Zorilla D., León Olvera A.
El síndrome de Burnout: una aproximación hacia su conceptualización,
antecedentes, modelos explicativos y de medición. Rev electrónica ICEA
[Internet]. 2007[Consultado 2019 junio 12];5(1986):50–68. Disponible en:
<http://files.sld.cu/anestesiologia/files/2011/10/burnout-2.pdf>
42. Oramas A, González A, Vergara A. El Desgaste Profesional. Evaluación y
Factorialización Del MBI-GS. Rev Cuba Salud y Trab [Internet].
2007[Consultado 2019 junio 12];8(1):37–45. Disponible en:
<http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/insat/rst06107.pdf>
43. Maslach C. Comprendiendo el Burnout. Cienc Trab. 2009[Consultado 2019
junio 12];32(10–15):37–43. Disponible en:
[https://www.researchgate.net/profile/Christina_Maslach/publication/4112616
8_Comprendiendo_el_Burnout/links/00b495282b3a4b088a000000.pdf#page
=21](https://www.researchgate.net/profile/Christina_Maslach/publication/41126168_Comprendiendo_el_Burnout/links/00b495282b3a4b088a000000.pdf#page=21)
44. Chávez C, Chavez CA. Síndrome de Burnout en docentes universitarios.
2016[Consultado 2019 junio 12];1(8):77–95. Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6183818>
45. Martínez Royert JC, Berthel Regino Y, Vergara Díaz MS. Síndrome de
Burnout en profesores y su relación con el aprendizaje de los estudiantes de

- básica primaria de una institución educativa oficial de Sincelejo (Colombia), 2016. Rev Salud Uninorte [Internet]. 2017[Consultado 2019 junio 12];33(2):118–28. Disponible en:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522017000200118&lang=pt%0Ahttp://www.scielo.org.co/pdf/sun/v33n2/2011-7531-sun-33-02-00118.pdf
46. Association WM. Declaración de Helsinki de la AMM - Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. WMA. 2006[Consultado 2019 junio 12];20(1):1–9. Disponible en:
<http://www.isciii.es/ISCIII/es/contenidos/fd-investigacion/fd-evaluacion/fd-evaluacion-etica-investigacion/Declaracion-Helsinki-2013-Esp.pdf>
47. Congreso de la Republica de Colombia. Ley 811 de 2003. Congr Colomb [Internet]. 2003[Consultado 2019 junio 12];2003(45):15. Disponible en:
https://www.minagricultura.gov.co/Normatividad/Leyes/ley_811_03.pdf
48. Cecilia Quaas. DIAGNÓSTICO DE BURNOUT Y TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN PROFESORES UNIVERSITARIOS DE LA QUINTA REGIÓN DE CHILE. Psicoperspectivas [Internet]. 2006[Consultado 2019 junio 12];V(1):65–75. Disponible en:
<https://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/viewFile/35/35>
49. Caballero Domínguez C, González Gutiérrez O, Anguila DM, Llanos Barrios C, Barrero B, Medrano CV. Prevalencia Del Síndrome Del Burnout Y Su Correlación Con Factores Psicosociales En Docentes De Una Institución Universitaria Privada De La Ciudad De Barranquilla Prevalence of Burnout Syndrome and Its Correlation With Psychosocial Factors in Teachers At . Junio [Internet]. 2009[Consultado 2019 junio 12];12(21):124–0137. Disponible en:
<http://www.unisimonbolivar.edu.co/rdigital/psicogente/index.php/psicogente>
50. Rojas M, Zapata J, Grisales H. Síndrome de burnout y satisfacción laboral en docentes de una institución de educación superior , Medellín , 2008. Rev Fac Nac Salud Pública [Internet]. 2009[Consultado 2019 junio 12];27

- (2):198–210. Disponible en:
<http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v27n2/v27n2a11.pdf>
51. PANDO MORENO M. ARANDA BELTRÁN C. , ALDRETE M EE. Factores psicosociales y burnout en docentes del centro universitario de ciencias de la salud. Medigraphic [Internet]. 2006[Consultado 2019 junio 12];VIII:173–7. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/invsal/isg-2006/isg063f.pdf>
 52. Ricardo YR. Estudio unidimensional del síndrome de burnout en estudiantes de medicina de Holguín. Rev la Asoc Española [Internet]. 2012[Consultado 2019 junio 12];32(116):795–803. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0211-57352012000400009&script=sci_arttext&tlng=en
 53. Castro CR. Burnout Syndrome in Nariño. Rev Electrónica Psicol Iztacala. 2011[Consultado 2019 junio 12];14(4):223–46. Disponible en:
<https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2011/epi114m.pdf>
 54. Barraza A. ESTRÉS ACADÉMICO Y BURNOUT ESTUDIANTIL. ANÁLISIS DE SU RELACIÓN EN ALUMNOS DE LICENCIATURA. Psicogente. 2009[Consultado 2019 junio 12];12(22):272–83. Disponible en:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497552354002>
 55. Granados Alós L, Sanmartín López R, Lagos San Martín NG, Urrea-Solano ME, Hernández-Amorós MJ. Diferencias En Burnout Según Sexo Y Edad En Profesorado No Universitario. Int J Dev Educ Psychol Rev INFAD Psicol [Internet]. 2017[Consultado 2019 junio 12];2(1):329. Disponible en:
<http://www.infad.eu/RevistaINFAD/OJS/index.php/IJODAEPA/article/view/945>
 56. Mazurkiewicz R, Korenstein D, Fallar R, Ripp J. The prevalence and correlations of medical student burnout in the pre-clinical years: A cross-sectional study. Psychol Heal Med [Internet]. 2012[Consultado 2019 junio 12];17(2):188–95. Disponible en:
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21781020>
 57. Arango Agudelo, Santiago; Castaño Castrillón, José Jaime; Henao Restrepo, Carlos Jader; Jiménez Aguilar, Diana Paola; López Henao, Andrés Felipe; Páez Cala ML. SÍNDROME DE BURNOUT Y FACTORES ASOCIADOS EN

ESTUDIANTES DE I A X SEMESTRE DE LA FACULTAD DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD DE MANIZALES (COLOMBIA), 2009[Consultado 2019 junio 12]. Arch Med [Internet]. 2013;10(2). Disponible en:

<https://www.redalyc.org/html/2738/273819503002/>

58. Borda Pérez M, Navarro Lechuga E, Aun Aun E, Berdejo Pacheco H, Racedo Rolón K, Ruiz SJ, et al. Síndrome de Burnout en estudiantes de internado del Hospital Universidad del Norte. Artic Orig Orig. 2007[Consultado 2019 junio 12];23(1):43–51. Disponible en: <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/viewArticle/4054/5710>
59. Guevara CA, Henao DP, Herrera JA. Síndrome de desgaste profesional en médicos internos y residentes. Hospital Universitario del Valle, Cali 2002. Colomb Med [Internet]. 2004[Consultado 2019 junio 12];35(4):173–8. Disponible en: <http://colombiamedica.univalle.edu.co/index.php/comedica/article/view/315/318>
60. Pinto AM, Lima ML, Silva AL da. Fuentes de estrés, burnout y estrategias de coping en profesores portugueses. Rev Psicol del Trab y las Organ [Internet]. 2005 [Consultado 2019 junio 12];21(1–2):125–43. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=231317039008>
61. Gil-Monte P, Carretero N, Roldan MD, Núñez-Román EM. Prevalencia del síndrome de quemarse por el trabajo (burnout) en monitores de taller para personas con discapacidad. Rev Psicol del Trab y las Organ. 2005[Consultado 2019 junio 12];21(1–2):107–23. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=231317039007>
62. Román-Hernández J. Estrés y Burnout en profesionales de la salud de los niveles primario y secundario de atención. Rev Cuba Salud Pública [Internet]. 2003[Consultado 2019 junio 12];29(2):103–10. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662003000200002&lng=es&nrm=iso&tlng=es
63. Peña CJ, Ulloa SB. PREVALENCIA Y FACTORES ASOCIADOS A

SINDROME BURNOUT EN DOCENTES VS PERSONAL ADMINISTRATIVO PERTENECIENTES A UNA UNIVERSIDAD PRIVADA EN BOGOTA EN EL 2016 [Internet]. Universidad del Rosario-CES 2

Facultad Medicina; 2016[Consultado 2019 junio 12]. Disponible en: [http://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/12599/trabajo de grado](http://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/12599/trabajo_de_grado)

[final.pdf;jsessionid=C45B8EF921E833E837CC4E29F7E67B1D?sequence=1](http://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/12599/trabajo_de_grado_final.pdf;jsessionid=C45B8EF921E833E837CC4E29F7E67B1D?sequence=1)

64. Vélez I, Sánchez Garcés FDRJ. Síndrome de Burnout en estudiantes del primer año en la carrera de Enfermería de una Universidad privada de la ciudad de Guayaquil desde octubre 2017 a febrero 2018. 2018[Consultado 2019 junio 12]; Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/10090/1/T-UCSG-PRE-MED-ENF-424.pdf>
65. Picasso-Pozo M, Huilca-Castillo N, Ávalos-Marquez J, Omori-Mitumori E, Gallardo-Schultz A, Salas-Chavez M. SÍNDROME DE BURNOUT EN ESTUDIANTES DE ODONTOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PERUANA. Kiru [Internet]. 2012[Consultado 2019 junio 12];9(1):51–8. Disponible en: <https://www.aulavirtualusmp.pe/ojs/index.php/Rev-Kiru0/article/view/202/176>
66. Corredor M, Monroy J. Descripción Y Comparación De Patrones De Conducta, Estrés Laboral Y Burnout En Personal Sanitario. Hacia Promoc Salud [Internet]. 2009[Consultado 2019 junio 12];14(1):109–23. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v14n1/v14n1a07.pdf>
67. Muñoz Muñoz CF, Correa Otálvaro CM. Burnout docente y estrategias de afrontamiento en docentes de primaria y secundaria. Rev Colomb Ciencias Soc [Internet]. 2012[Consultado 2019 junio 12];3(2):226–42. Disponible en: http://scholar.google.com.co/scholar_url?url=https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5123799.pdf&hl=es&sa=X&scisig=AAGBfm12DlwZKB3CBv6zGp wYSQxsg540BQ&nossl=1&oi=scholar
68. Antonio J, Elvira M, Cabrera H, Córdoba U De. Estrés y burnout en profesores. Int J Clin Heal Psychol. 2004[Consultado 2019 junio 12];4(3):597–621. Disponible en: https://aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-

126.pdf

69. Merino-Plaza M-J, Carrera-Hueso F-J, Arribas-Boscá N, Martínez-Asensi A, Vázquez-Ferreiro P, Vargas-Morales A, et al. Burnout y factores de riesgo psicosocial en el personal de un hospital de larga estancia. *Cad Saude Publica*. 2018[Consultado 2019 junio 12];34(11):1–18. Disponible en: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v34n11/1678-4464-csp-34-11-e00189217.pdf>
70. Fernández M. Desgaste psíquico (burnout) en profesores de educación primaria de Lima metropolitana. *Persona* [Internet]. 2017[Consultado 2019 junio 12]. Disponible en: <http://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/842/814>
71. Ferrel R, Pedraza C, Rubio B. El Síndrome De Quemarse En El Trabajo (Burnout) En Docentes Universitarios. *Rev la Fac Ciencias la Salud*. 2009[Consultado 2019 junio 12];7(1):15_28. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4788165.pdf>
72. Jiménez BM, Gutiérrez JLG, Hernández EG. Burnout Docente, sentido de la coherencia y salud percibida [Internet]. Vol. 4, *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*. 1999 [Consultado 2019 junio 12]. p. 163–80. Disponible en: <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/3881>
73. Alejandra, Guitart A. El Síndrome Del Burnout En Las Empresas. *Terc Congr Esc Psicol la Universidades Red Anahuac, Merida, Yucatan* 26 y 27 abril 2007 [Internet]. 2007[Consultado 2019 junio 12];1:7. Disponible en: [https://www.ucm.es/data/cont/media/www/pag-30022/sindrome burnout.pdf](https://www.ucm.es/data/cont/media/www/pag-30022/sindrome%20burnout.pdf)
74. Khlie K, Granada YU De. El Efecto Del Burnout En La Antigüedad En El Puesto De Trabajo : Análisis Mediacional De La the Effect of Burnout in Seniority in the Workplace : Mediation. *REIDOCREA Rev Electron Investig docencia Creat* [Internet]. 2012[Consultado 2019 junio 12];1:4–11. Disponible en: <https://www.ugr.es/~miguelgr/ReiDoCrea-Vol.1-Art.1-Sagripanti-Gonzalez-Martin-Messi-Romero-Khlie.pdf>
75. Miranda LM, Gonz D. El Desgaste Profesional En Profesores Universitarios : Un Modelo Predictivo . [Internet]. Nueva Granada; 2010[Consultado 2019 junio 12]. Disponible en:

- <http://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/5531/18732434.pdf;jsessionid=6CEF21BD8667A107E0591ED5C69E9558?sequence=1>
76. Martínez Atance JC. Aspectos Epidemiológicos del Síndrome de Burnot en Personal Sanitario. Rev Española Salud Pública [Internet]. 1997[Consultado 2019 junio 12];71(3):294–303. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57271997000300008
 77. Marrau MC. El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout), en el marco contextualizador del estrés laboral. Fundam en humanidades [Internet]. 2009[Consultado 2019 junio 12];(19):167–77. Disponible en:
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3178051&info=resumen&idoma=SPA>
 78. Olaya C. VARIABLES DE LA PROFESIÓN DOCENTE ASOCIADAS AL SÍNDROME DE BURNOUT EN COLEGIOS DE BOGOTÁ [Internet]. Vol. 151. UNIVERSIDAD DE SAN BUENAVENTURA FACULTAD DE PSICOLOGÍA; 2015[Consultado 2019 junio 12]. Disponible en:
http://bibliotecadigital.usb.edu.co:8080/bitstream/10819/726/1/VARIABLES_profesión_docente_Aguilar_2011.pdf
 79. Calvache S, Chazatar L, Jiménez E, Quiñones R, Galvis M, Moreno S. Factores de riesgo asociados al Síndrome de BURNOUT en estudiantes de Odontología de la Universidad del Valle. Rev estomatol salud [Internet]. 2013[Consultado 2019 junio 12];21(1):7–11. Disponible en:
<http://estomatologia.univalle.edu.co/index.php/estomatol/article/view/350>
 80. Ministerio de Salud y Protección Social. Prevenir el cansancio en el personal de salud. 2010[Consultado 2019 junio 12];74. Disponible en: Paquetes instruccionales Guía Técnica %22Buenas prácticas para la seguridad del paciente%22
 81. Ahluwalia MS, Approach IAG, Anand N, Arora RU, Articles S, Basu K, et al. PROPUESTA DE FORMACIÓN SOBRE EL USO DE PAUSAS LABORALES ACTIVAS DIRIGIDA A DOCENTES PARA FORTALECER SUS RELACIONES INTERPERSONALES DURANTE LA JORNADA

- ACADÉMICA. Univ Libr Colomb [Internet]. 2016[Consultado 2019 junio 12];3(1):56. Disponible en: https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publikationen/GrauePublikationen/MT_Globalization_Report_2018.pdfhttp://eprints.lse.ac.uk/43447/1/India_globalisation%2C_society_and_inequalities%28Isero%29.pdf<https://www.quora.com/What-is-the>
82. CASALLAS OCAMPO JA, PERDOMO APR, ALFONSO AJL. REVISIÓN TEÓRICA: EL ESTADO ACTUAL DE LAS INVESTIGACIONES SOBRE EL SINDROME DE BURNOUT EN DOCENTES DE LATINOAMERICA DE HABLA HISPANA, ENTRE LOS AÑOS 2010 AL 2017. [Internet]. CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS FACULTAD DE PSICOLOGÍA; 2017[Consultado 2019 junio 12]. Disponible en: https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/5223/TP_CasallasOcampoJessicaAlexandra_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y
83. República Colombiana. REPUBLICA ,DE COLOMBIA Por el cual se expide la Tabla de Enfermedades Laborales EL PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA DE COLOMBIA. 2014[Consultado 2019 junio 12]. Disponible en: http://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/36482/decreto_1477_del_5_de_agosto_de_2014.pdf/b526be63-28ee-8a0d-9014-8b5d7b299500
84. Glaría López R, Carmona San Martín L, Pérez Villalobos C, Parra Ponce P. Burnout y engagement académico en fonoaudiología. Investig en Educ Médica [Internet]. 2016[Consultado 2019 junio 12];5(17):17–23. Disponible en: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S2007505715000447>
85. Salanova Soria M, Martínez Martínez IM, Bresó Esteve E, Llorens Gumbau S, Grau Gumbau R. Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: Facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. An Psicol [Internet]. 2005[Consultado 2019 junio 12];21(1):170–80. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16721116>
86. Carlotto MS, Nakamura AP, Câmara SG. Síndrome de Burnout em estudantes universitários da área da saúde. Psico [Internet]. 2006[Consultado 2019 junio 12];37(1):57–62. Disponible en:

- <http://www.pucrs.br/psico/revistapsico/volume37/P37-1p57-62.pdf>
87. Marisa S, Isabel M, Edgar B, Gumbau SL, Gumbau RG. Bienestar Psicológico en estudiantes Universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. *An Psicol* [Internet]. 1984[Consultado 2019 junio 12];21(1):170–80. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16721116>
 88. Salanova M, Schaufeli W, Martínez I, Bresó E. How obstacles and facilitators predict academic performance: The mediating role of study burnout and engagement. *Anxiety, Stress Coping* [Internet]. 2009[Consultado 2019 junio 12];23(1):53–70. Disponible en:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19326271>
 89. Carlotto MS, Câmara SG. Preditores da Síndrome de Burnout em estudantes universitários. *Pensam Psicológico* [Internet]. 2008[Consultado 2019 junio 12];4(10):101–9. Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2792696>
 90. Tsakiridou H, Polyzopoulou K. Greek Teachers' Attitudes toward the Inclusion of Students with Special Educational Needs. *Am J Educ Res*. 2014[Consultado 2019 junio 12];2(4):208–18. Disponible en:
<http://www.sciepub.com/reference/184207>
 91. Caballero CC, Raymundo Abello L, Palacio J, Caballero D. CC, LI. RA, Palacio S. J. RELACIÓN DEL BURNOUT Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO CON LA SATISFACCIÓN FRENTE A LOS ESTUDIOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Av en Psicol Latinoam* [Internet]. 2007[Consultado 2019 junio 12];2(2):68. Disponible en:
<http://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/1208>
 92. Eugenia P, Castro G, Laura M, Barrientos G. Factors that trigger burn-out syndrome. 2007[Consultado 2019 junio 12];5. Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5523443.pdf>
 93. Betancur A, Guzmán C Lema C, Pérez C, Pizarro MC, et al. Síndrome de Burnout en trabajadores del sector salud. 2012[Consultado 2019 junio 12];3(2):184–92. Disponible en:

- <https://es.scribd.com/document/162178859/Dialnet-SindromeDeBurnoutEnTrabajadoresDelSectorSalud-4163383>
94. Colombia M de S y PS De. Abecé Pausas Activas. Grup Modos, Condiciones y Estilos Vida Saludab [Internet]. 2015[Consultado 2019 junio 12];1–4. Disponible en:
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-pausas-activas.pdf>
 95. Caballero C. Burnout, Engagement Y Rendimiento Académico entre estudiantes universitarios que trabajan y aquellos que no trabajan. Rev Psicogente [Internet]. 2006[Consultado 2019 junio 12];9:11–27. Disponible en:
https://www.researchgate.net/profile/Jorge_Palacio_Sanudo/publication/284701793_Burnout_engagement_y_rendimiento_academico_entre_estudiantes_universitarios_que_trabajan_y_aquellos_que_no_trabajan/links/568a75ec08ae1975839d84b2/Burnout-engagement-y-rendimi
 96. Bravo Torres G, Tamayo MAV. Factores que determinan la elección de carrera profesional: en estudiantes de undécimo grado de colegios públicos y privados de Barrancabermeja. 2018[Consultado 2019 junio 12];12:35–48. Disponible en:
<http://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios/article/viewFile/1000/1279>
 97. Domínguez-González AD, Velasco-Jiménez MT, Meneses-Ruiz DM, Guzmán Valdivia-Gómez G, Castro-Martínez MG. Síndrome de burnout en aspirantes a la carrera de medicina. Investig en Educ Médica [Internet]. 2017[Consultado 2019 junio 12];6(24):242–7. Disponible en:
<http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S2007505716300849>
 98. OMS | Salud mental en el lugar de trabajo. WHO [Internet]. 2017[Consultado 2019 junio 12]; Disponible en:
https://www.who.int/mental_health/in_the_workplace/es/

10. ANEXOS

Anexo 1. Cuestionario Maslach *Burnout* Inventory- Student Survey (MBI - SS)

Evaluaciones y preguntas	Nunca	Pocas veces al año o menos	Una vez al mes o menos	Unas pocas veces al mes	Una vez a la semana	Unas pocas veces a la semana	Todos los días
	0	1	2	3	4	5	6
1. En mi opinión soy un buen estudiante							
2. Creo que contribuye efectivamente con las clases en la universidad							
3. Durante las clases, tengo la seguridad de que soy eficaz en la finalización de las cosas							
4. Puedo resolver de manera eficaz los problemas relacionados con mis estudios							
5. Me estimula conseguir objetivos en mis estudios							
6. Me encuentro agotado físicamente al final de un día en la universidad							
7. Estoy exhausto de tanto estudiar							

8. Estoy cansado en la mañana cuando me levanto y tengo que afrontar otro día en la universidad							
9. Las actividades académicas de esta carrera me tienen emocionalmente "agotado"							
10. Estudiar o ir a clases todo el día es una tensión para mi							
11. He perdido interés en la carrera desde que empecé en la universidad							
12. He perdido entusiasmo por mi carrera							
13. Me he distanciado de mis estudios porque pienso que no serán realmente útiles							
14. Dudo de la importancia y valor de mis estudios							
15. He aprendido muchas cosas interesantes durante mi carrera							

Anexo 2. Cuestionario de Maslach *Burnout* Inventory- Educators Survey (MBI- ES).

Evaluación y preguntas	Nunca	Pocas veces al año o menos	Una vez al mes o menos	Unas pocas veces al mes	Una vez a la semana	Unas pocas veces a la semana	Todos los días
	0	1	2	3	4	5	6
1. Debido a mi trabajo me siento emocionalmente agotado.							
2. Al final de la jornada me siento agotado.							
3. Me encuentro cansado cuando me levanto por las mañanas y tengo que enfrentarme a otro día de trabajo.							
4. Siento que puedo comunicarme y entender fácilmente con las personas con que me relaciono en el trabajo							
5. Siento que trato a algunos compañeros y estudiantes como si fueran objetos impersonales							
6. Siento que trabajar todo el día me cansa							

7. Siento que trato con efectividad los problemas de las personas que tengo que atender							
8. Siento que mi trabajo me está desgastando							
9. Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo							
10. Siento que mi trato a la gente es más insensible							
11. Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.							
12. Me siento con mucha energía en mi trabajo							
13. Me siento frustrado por mi trabajo							
14. Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo							
15. Siento indiferencia y poca preocupación por lo que ocurra a mis compañeros o estudiantes							

16. Siento que trabajar en contacto directo con la gente me causa y produce estrés							
17. Siento que puedo crear con facilidad un ambiente agradable en el trabajo							
18. Me siento estimulado después de trabajar con mis compañeros y tratar con mis estudiantes							
19. Creo que consigo muchas cosas valiosas con mi profesión y en este trabajo							
20. Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades							
21. Siento que en mi trabajo los problemas emocionales los trato de forma adecuada							
22. Siento que mis compañeros y estudiantes me culpan de algunos problemas							

Anexo 3. Formato de encuesta para estudiantes.

Formato de encuesta para estudiantes

Semestre: ____

Nombre: _____, Edad: _____, Género: F __ M __, Estado Civil: Soltero __ Casado __ Unión libre __ Separado __ Otro ____ Hijos: Si ____, No ____.
N° ____

Estrato socioeconómico: ____

¿Quién es el responsable del dinero de su semestre?

Entidad financiera ____ Familiar ____ Usted mismo ____

Actualmente trabaja: Si ____, No ____.

Estudia: 1 a 10 horas semanal __ 11-20 horas a la semanal __ 21 a 30 horas semanal __ 31 a 40 horas semanal __ 41 a 50 horas semanal __ Más de 50 horas semanal ____.

Vive actualmente: Sólo ____ En ____ compañía ____

Realiza pausas activas durante las jornadas continuas académicas? Si ____, No ____.

Conoce usted acerca del síndrome de *Burnout*. Si ____, No ____.

Eligió su carrera por gusto: Si ____, No ____.

Anexo 4. Formato de encuesta para docentes.

Formato de encuesta para docentes

Nombre: _____, Edad: _____. Género: F __ M __.

Estado Civil: Soltero __ Casado __ Unión libre __ Separado __ Otro ____.

Hijos: Si _____, No _____. N°__

Estrato socioeconómico: ____

Tipo de contrato: Planta ____; Cátedra ____; Ocasional ____; Ciencias Básicas ____.

Actualmente: Estudia y trabaja ____; Solo trabaja ____

¿Cuánto tiempo lleva trabajando en la institución?:_____

Cuántas horas trabaja semanalmente: 1 a 10 horas semanal 11-20 horas a la
semanal 21 a 30 horas semanal Más de 30 horas semanal

¿Realiza pausas activas durante las jornadas continuas académicas? Si ____, No ____.

Conoce usted acerca del síndrome de *Burnout*. Si ____, No ____.

Anexo 5. Formato de Consentimiento informado.

CONSENTIMIENTO INFORMADO	
Nombre del estudio:	“síndrome de <i>Burnout</i> y sus factores asociados en estudiantes y docentes del Programa de pregrado Bacteriología y Laboratorio Clínico de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca”
Justificación y objetivo del estudio:	Determinar la presencia de síndrome de <i>Burnout</i> y sus factores de riesgo asociados, en estudiantes y docentes del Programa de Bacteriología y Laboratorio Clínico de la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca de Bogotá, Colombia.
Procedimientos:	Aplicación de cuestionario MBI y recolección de variables socio demográficas
Posibles riesgos y molestias:	Ninguno
Posibles beneficios que recibirá al participar en el estudio:	Identificación del síndrome de <i>Burnout</i> (valoración del grado de cansancio emocional, despersonalización, realización personal,) y modificación de conductas
Información sobre resultados y alternativas de tratamiento:	Medidas preventivas
Participación o retiro:	No se obligará a ningún estudiante o docente a participar en el mismo
Privacidad y confidencialidad:	Se mantendrá total hermetismo de los resultados recolectados y discreción del individuo.
Marque con una X Si autoriza que se realice la encuesta solo para este estudio.	

Estudiantes Responsables:

José Daniel Castañeda Ruiz

Dailyn Tatiana Narváez Martínez

Diana Karina Sánchez Merchán

Docente a cargo:

PhD. Carmen Cecilia Almonacid Urrego

Documento:

Firma: