

## SOMATIZACIÓN DEL BURNOUT EN ALUMNOS DEL CENTRO UNIVERSITARIO DE LOS ALTOS QUE ESTUDIAN EN MODALIDAD PRESENCIAL Y QUE TRABAJAN

---

YAZMÍN BRISEÑO-GARCÍA BRENDA / MARÍA DE JESÚS RIVERA-GUILLÉN / JORGE ALBERTO GONZÁLEZ-CASAS  
Centro Universitario de Los Altos, Universidad de Guadalajara

**RESUMEN:** El síndrome de Burnout es considerado como la consecuencia de trabajar y/o estudiar hasta el límite y de no tomar en cuenta las necesidades personales. Este síndrome puede estudiarse desde dos perspectivas: psicosocial y clínica.

Conlleva alta prevalencia de presentar hipertensión, sobrepeso-obesidad, entre otras.

En el presente estudio se identificó la prevalencia de manifestaciones clínicas del síndrome de Burnout en alumnos del Centro Universitario de los Altos que estudian en modalidad presencial y trabajan, te-

niendo como muestra 244 alumnos: el 16.80% (n=41) con estrés laboral, el 16.39% (n=40) con estrés escolar, y el 4.91% (n=12) presentó ambos, el resto no mostró nivel significativo de estrés considerado como alarmante.

El 20% (n=8) de la población con Burnout escolar presenta hipertensión, el 27.50% (n=11) sobrepeso y el 15% (n=6) obesidad. En cuanto a los que tienen Burnout laboral, 17% (n=7) presentan hipertensión, 17% (n=7) sobrepeso y 17% (n=7) obesidad.

**PALABRAS CLAVE:** Hipertensión; Sobrepeso; Obesidad; Burnout; Estrés.

### Introducción

Se considera que presentar síndrome de Burnout (ó síndrome del quemado) es consecuencia de trabajar o estudiar intensamente hasta el límite y de no tomar en cuenta las necesidades personales. Esta situación se acompaña de sentimientos de falta de ayuda, impotencia, actitudes negativas y de posible pérdida de autoestima que sufren el trabajador y el estudiante (Caballero & Millán, 1999).

Los factores asociados al síndrome de Burnout son: edad, género, estado civil, horario laboral, antigüedad profesional, sobrecarga laboral y salario.

Gil-Monte & Peiró (1997) han afirmado que el síndrome del quemado puede estudiarse desde dos perspectivas: psicosocial y clínica.

Modelo psicosocial. Maslach & Jackson (1986) consideran al síndrome como la respuesta emocional, situando los factores laborales y los organizacionales como condicionantes y antecedentes; argumentan además es un síndrome tridimensional que se desarrolla en aquellos profesionales cuyo objeto de trabajo son personas y añaden las siguientes tres dimensiones características (Maslach & Jackson, 1986 -1981):

- Agotamiento emocional. Se define como cansancio y fatiga que puede manifestarse física, psíquicamente o como una combinación de ambos. Es la sensación de no poder más de sí mismo a los demás
- Despersonalización. Se entiende como el desarrollo de sentimientos, actitudes y respuestas negativas, distantes y frías hacia otras personas, especialmente hacia los beneficiarios del propio trabajo. Se acompaña de un incremento en la irritabilidad y una pérdida de motivación hacia las actividades realizadas
- Sentimiento de bajo logro o realización profesional y/o personal. Surge cuando las demandas son fuertes y se tiene la sensación de que no se están llevando a cabo debidamente las tareas y de que se es incompetente.

Modelo clínico. Freudenberger (1974) empleó por vez primera el término Burnout para describir el conjunto de síntomas físicos sufridos por personal de salud como resultado de las condiciones de trabajo.

En cuanto a los síntomas, según Maslach & Pines (1977) & Cherniss (1980) revelan que se pueden agrupar en cuatro áreas sintomatológicas:

- Síntomas conductuales: ausentismo laboral, conducta violenta, abuso de drogas, incapacidad de relajarse, etc.
- Manifestaciones emocionales: distanciamiento afectivo, impaciencia, deseos de abandonar el trabajo e irritabilidad, dificultad para concentrarse debido a la ansiedad experimentada, produciéndose así un descenso del rendimiento escolar y laboral, al mismo tiempo, le surgen dudas acerca de su propia competencia profesional, con el consiguiente descenso en su autoestima
- Síntomas defensivos: negación emocional, ironía, atención selectiva y el desplazamiento de sentimientos hacia otras situaciones o cosas
- Síntomas psicosomáticos: hipertensión, sobrepeso, obesidad, entre otros

La hipertensión se caracteriza por el aumento de la tensión arterial por encima de los valores normales (135/95mmHg según el estudio de Framingham), pueden pasar desapercibidas sin producir síntomas (Guijarro, s.f.)

La obesidad es una enfermedad endémica con tendencia creciente, tanto en la población adulta, como en la afectación a niños y adolescentes, que requiere medidas urgentes de intervención para disminuir prevalencia e incidencia y abatir la tendencia creciente de patología osteomuscular degenerativa y cardiovascular (González, J. & cols. 2007)

La clasificación diagnóstica del sobrepeso y la obesidad según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se divide en: normal ( $> 21 \leq 24.9$ ), sobrepeso ( $>25 \leq 29.9$ ), obesidad ( $>30 \leq 39.9$ ) y obesidad mórbida ( $>40$ ), de acuerdo al Índice de Masa Corporal (IMC).

Considerada como una enfermedad crónica, la obesidad se asocia con múltiples padecimientos. En particular, el exceso de grasa abdominal o visceral se relaciona con un conjunto de anormalidades metabólicas, denominadas síndrome metabólico (SM). Estos trastornos, caracterizados por intolerancia a la glucosa, diabetes, dislipidemia (alteraciones de los lípidos en la sangre) e incremento de las cifras de tensión arterial, incrementan el riesgo de enfermedades del corazón y de trombosis cerebral (Miguel & Niño, 2009).

## Planteamiento del problema

La persona que presenta estrés laboral y/o escolar puede llegar a manifestar un estado de agotamiento físico, emocional y productivo ocasionado por el involucramiento en situaciones generadoras de estrés.

Además, el aumento del estrés puede favorecer la aparición o acelerar la progresión de enfermedades psicosomáticas, conductuales, emocionales, defensivas y aumentando el riesgo de padecer o agudizar enfermedades cardiovasculares.

El síndrome de Burnout es una enfermedad que conlleva alta prevalencia de presentar hipertensión, sobrepeso y obesidad, entre otras.

Según el Sistema Nacional de Información en Salud la prevalencia de hipertensión arterial del 2010 en México es de 539,232 casos de los cuales, 41,749 corresponde a Jalisco y 2,095 han sido reportados en la región de Tepatlán (1,292 mujeres y 803 hombres).

El país, además, ocupa el segundo lugar con mayor proporción de población con obesidad, ya que tres de cada 10 personas padecen este problema y casi siete de cada 10 tienen sobrepeso. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), en México contamos con 52.2 millones de personas con sobrepeso y obesidad, lo cual es una cifra alarmante cuando se sabe que una proporción importante de esta población son niños (Diario puntual, 2011).

Tanto los estudiantes como los trabajadores pueden llegar a padecer síndrome de Burnout y sus manifestaciones clínicas (hipertensión, sobrepeso u obesidad).

Como tal, es aceptado en forma unánime por toda la comunidad médica y psicológica que se requiere tratar a toda persona que presente dicho síntoma, para bajar el estrés a valores normales, siendo necesario modificar hábitos y actividad física. Sin embargo, estas modificaciones terapéuticas no tienen éxito y en la mayoría de los casos las personas no se dan el tiempo, debido a la falta de interés.

Al considerar al estrés laboral y escolar como tronco generador, disparador o agravador de los procesos descritos, es necesario implementar estrategias de intervención accesibles que promuevan los cambios de hábitos que mejoren el desempeño personal, escolar y laboral.

Por esto es pertinente plantearse ¿Existe prevalencia de manifestaciones clínicas del síndrome de Burnout en alumnos del Centro Universitario de los Altos que trabajan?

## Objetivo general

Identificar la prevalencia de las manifestaciones clínicas de los alumnos con Burnout que estudian en la modalidad presencial en el Centro Universitario de los Altos y que trabajan.

## Hipótesis

Existen manifestaciones clínicas del síndrome de Burnout en los alumnos que estudian y trabajan.

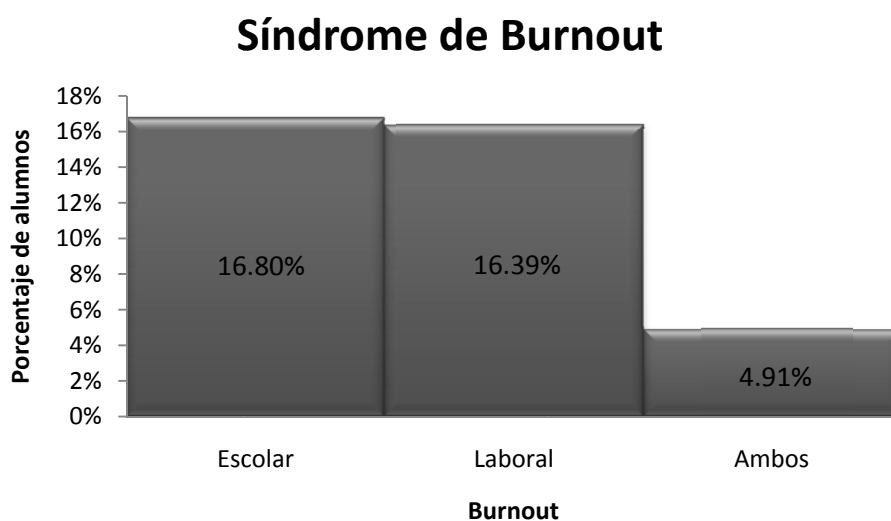
## Material y métodos

Tipo de estudio: descriptivo

- Tamaño de la muestra: Se aplicó la encuesta de *Maslach Burnout Inventory Student Survey* (MB-SS) y *Maslach Burnout Inventory General Survey* (MB-GS) a 244 alumnos del Centro Universitario de los Altos (que estudian y trabajan; todos aceptaron participar voluntariamente. Se les tomaron algunas medidas antropométricas tales como: peso, talla, y con los datos aportados se obtuvo el índice de masa corporal (IMC) tomando como referencia los lineamientos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), frecuencia cardiaca y presión arterial (con fundamento en los resultados del estudio de Framingham).

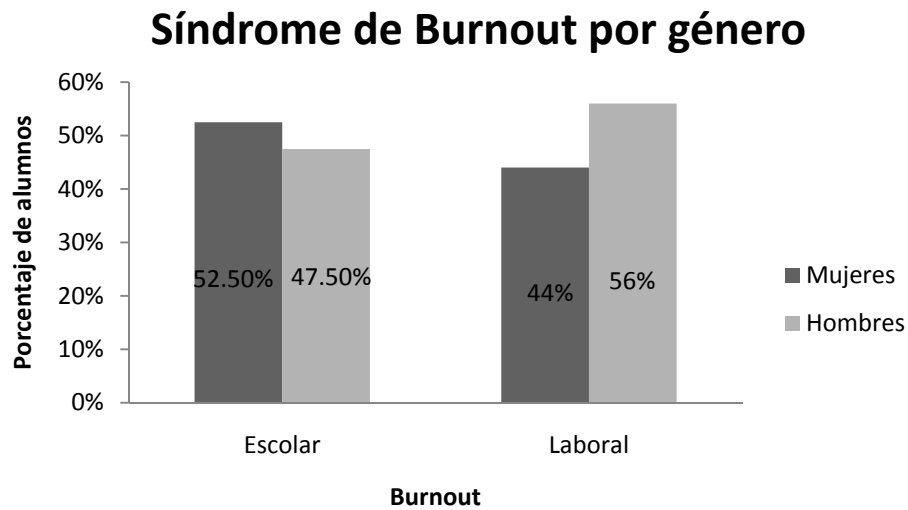
## Resultados

La población total de participantes fue de 244, de los cuales, 16.80% (n=40) presenta Burnout escolar y 16.39% (n=41) presenta Burnout laboral. Además, 4.91% (n=12) personas presentaron ambos tipos de estrés.



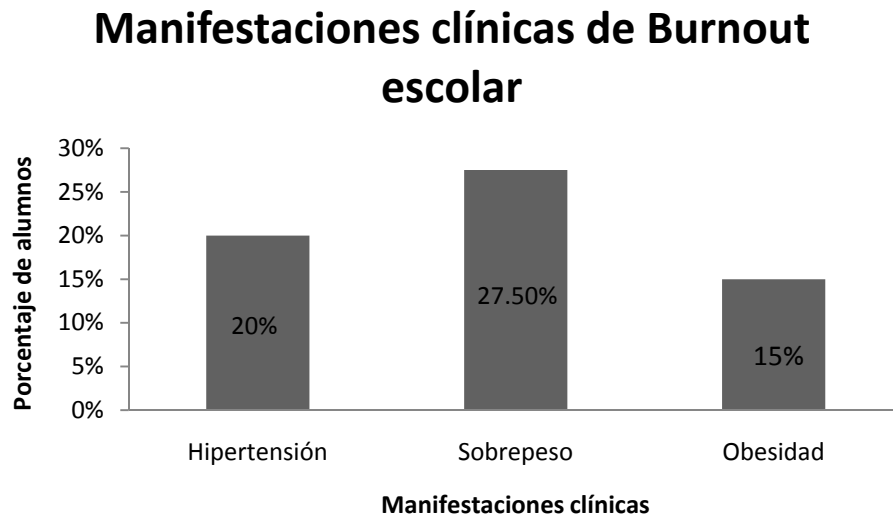
**Figura 1.** Muestra la población que padece síndrome de Burnout

En cuanto al género, se observó que hay un mayor porcentaje de mujeres con Burnout escolar 52.50% (n=21) que los hombres 47.50% (n=19). Mientras que 44% (n=18) de las mujeres padecen Burnout laboral y los hombres 56% (n=23).



**Figura 2.** Muestra de la población separada por género que presenta síndrome de Burnout .

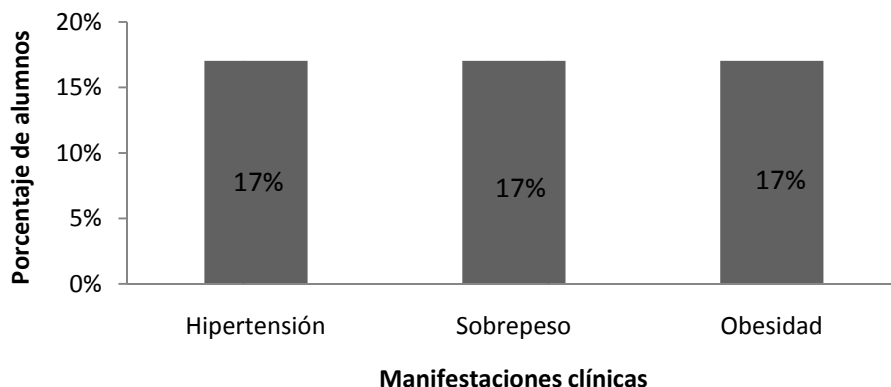
En la *Figura 3* se puede observar que de las 40 personas con Burnout escolar 20% (n=8) presenta hipertensión, 27.50% (n=11) sobrepeso y 15% (n=6) obesidad.



**Figura 3.** Muestra el porcentaje de la población con síndrome de Burnout escolar y con manifestaciones clínicas de hipertensión, sobrepeso y obesidad.

En la *Figura 4* se muestra que de las 41 personas con Burnout laboral, el 17% (n=7) tiene hipertensión; 17% (n=7) sobrepeso, y 17% (n=7) obesidad.

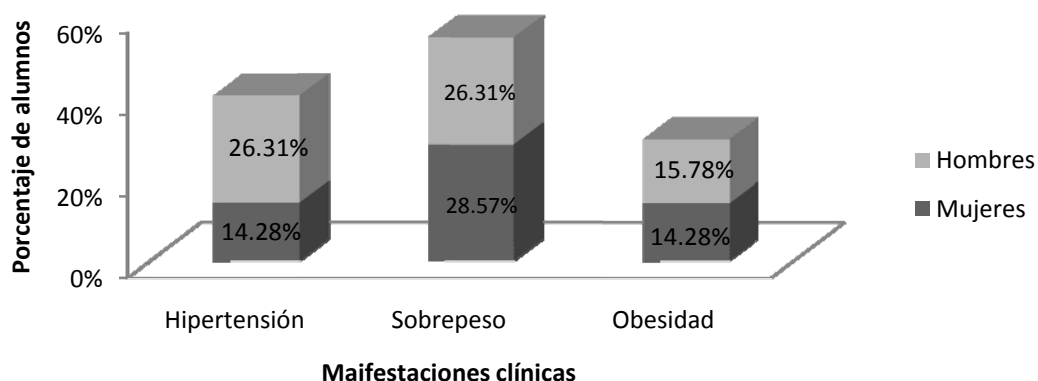
## Manifestaciones clínicas de Burnout laboral



**Figura 4.** Muestra el porcentaje de la población en general con síndrome de Burnout Laboral y con manifestaciones clínicas de hipertensión, sobrepeso y obesidad

En cuanto a las 21 mujeres que padecen Burnout escolar, el 14.28% (n=2) tiene hipertensión, el 28.57% (n=6) sobrepeso y 14.28% (n=3) obesidad. De los 19 varones con dicho padecimiento, el 26.31% (n=2) posee hipertensión, 26.31% (n=8) sobrepeso y 15.78% (n=3) obesidad.

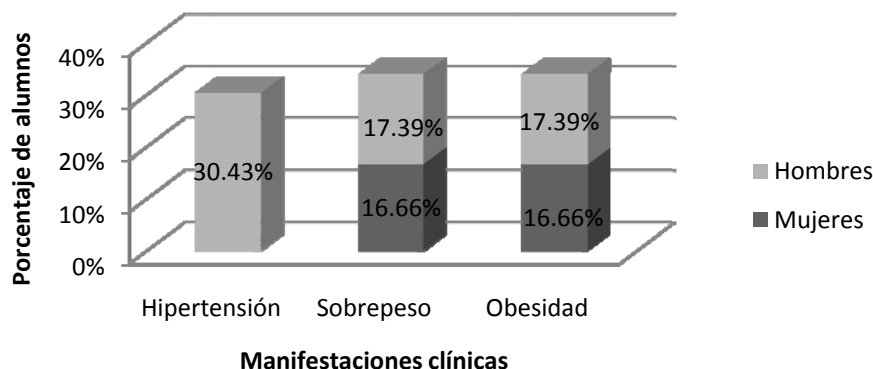
## Manifestaciones clínicas Burnout escolar (por género)



**Figura 5.** Muestra las manifestaciones clínicas (hipertensión, sobrepeso y obesidad) en Burnout escolar separadas por género

De las personas que tienen Burnout laboral, ninguna mujer presentó hipertensión, sin embargo, 16.66% (n=2) tiene sobrepeso y 16.66% (n=3) obesidad. Los hombres presentaron 30.43% (n=7) de hipertensión, 17.39% (n=5) sobrepeso y 17.39% (n=4) obesidad.

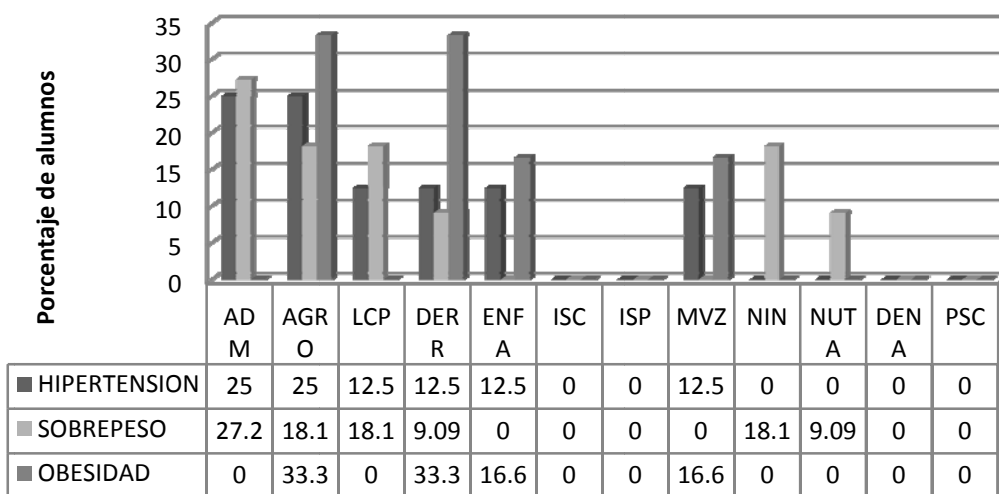
## Manifestaciones clínicas Burnout laboral (por género)



**Figura 6.** Muestra las manifestaciones clínicas (hipertensión, sobrepeso y obesidad) en personas con síndrome de Burnout laboral separada por género.

La *Figura 6* muestra el porcentaje de alumnos con síndrome de Burnout escolar por carreras y que también tienen manifestaciones clínicas (hipertensión, sobrepeso, obesidad). Los índices más altos de hipertensión se observan en las carreras de Administración y Agroindustrias con 25% (n=2) cada una; en sobrepeso, Administración tiene el mayor número de personas con 27.28% (n=3); Derecho y Agroindustrias son las carreras que cuentan con el mayor número en obesidad con el 33.33% (n=2) cada uno.

## Manifestaciones clínicas en Burnout escolar



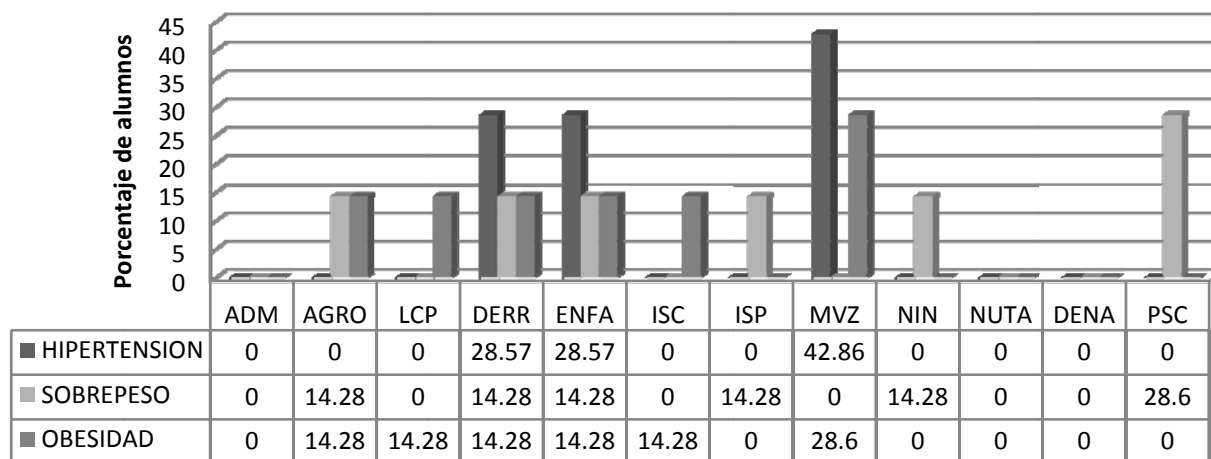
**Figura 6.** Muestra las manifestaciones clínicas en alumnos de las carreras de Administración (ADM), Agroindustrias (AGRO), Contaduría Pública (LCP), Derecho (DERR), Enfermería (ENFA), Computación



(ISC) Ingeniería en Sistemas Pecuarios (ISP), Médico Veterinario y Zootecnista (MVZ), Negocios Internacionales (NIN), Nutrición (NUTA), Cirujano Dentista (DENA) y Psicología (PSC).

En relación con las manifestaciones clínicas del síndrome de Burnout laboral, la carrera con mayor número de casos de hipertensión es Médico Veterinaria Zootecnista con 42.86% (n=3); en sobrepeso es Psicología con el 28.6% (n=2), y en obesidad es Médico Veterinaria Zootecnista con 28.6% (n=2).

## Manifestaciones clínicas Burnout laboral



**Figura 7.** Muestra el porcentaje de manifestaciones clínicas en alumnos con síndrome de Burnout, separada por carreras Administración (ADM), Agroindustrias (AGRO), Contaduría Pública (LCP), Derecho (DERR), Enfermería (ENFA), Computación (ISC) Ingeniería en Sistemas Pecuarios (ISP), Médico Veterinario y Zootecnista (MVZ), Negocios Internacionales (NIN), Nutrición (NUTA), Cirujano Dentista (DENA) y Psicología (PSC).

## Discusión

El presente estudio tuvo por objetivo identificar la frecuencia del síndrome de Burnout escolar y laboral, así como sus manifestaciones clínicas (hipertensión, sobrepeso y obesidad) en los alumnos que estudian del Centro Universitario de los Altos y que además trabajan. Para ello se aplicaron las encuestas *Maslach Burnout Inventory Student Survey* (MBI-SS) para el área escolar, y la *Maslach Burnout Inventory General Survey* para el área laboral. Además, se tomaron medidas antropométricas tales como peso, talla, presión arterial y frecuencia cardíaca. Los resultados muestran que el porcentaje de la población que presenta síndrome de Burnout escolar es de 16.80% (n=40), de los cuales 52.50% (n=21) son mujeres y 47.50% (n=19) hombres, por lo que se observó que las mujeres son más vulnerables a padecerlo. En el área laboral el porcentaje de la población

que presenta Burnout es de 16.39% (n=41) siendo el 44% (n=18) mujeres y 56% (n=23) hombres, por consiguiente, estos últimos son más vulnerables a padecerlo. Estos resultados son similares a los encontrados por Cano y Martín (2005), ya que en su estudio el 17% de la población presentó síndrome de Burnout, de los cuales el 40% fueron mujeres y el 60% fueron hombres. Sin embargo, Beltrán (2006), encontró una prevalencia más alta de Burnout laboral (36.6%) a diferencia de lo que se encontró en el presente estudio.

En cuanto a la prevalencia de manifestaciones clínicas, específicamente la hipertensión, en Burnout escolar, se encontró que el 14.28% (n=2) la padecen mujeres y 26.31% hombres (n=6). Por otra parte, se encontró que 0% mujeres padecían de hipertensión frente al 30.43% (n=7) de los hombres que sí la padecen en el Bournout laboral. Estos resultados son similares a los encontrados en el estudio de Figueroa y Ramos (2006), donde se investigaron los factores de riesgo de la hipertensión arterial. Estos autores encontraron que el 12% de la población tiene hipertensión, de los cuales 20% fueron varones y 6% mujeres.

De acuerdo a la población con Burnout escolar, en este estudio se encontró que un 27.50% (n=11) tiene sobrepeso y un 15% (n=6) obesidad. Sería interesante realizar estudios con los alumnos de la región de los Altos Sur de Jalisco que padecen esta condición para comparar los resultados con los arrojados por la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (2006) que señala que 39.7% de la población tiene sobrepeso y el 29.6% obesidad.

## Referencias

- Aranda, C., Pando, M., Torres, T., Salazar, J., & Aldrete, G. (2006). Síndrome de Burnout y manifestaciones clínicas en los médicos familiares que laboran en una institución de salud para los trabajadores del Estado. *Red de revistas científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal* , 16 (1), 15-21.
- Caballero, L. & Millán, J. ;(1999). La aparición del síndrome del Burnout o de estar quemado. *Butlleti bimestral de comunicació interna. Secretaria General de Administració y Funció Pública.*
- Cano, G. & Martín, A. (2005). En Burnout en estudiantes universitarios de la facultad de ciencias económicas y de administración. Disponible el 8 de abril de 2011 de <http://www.monografias.com>
- Figueroa, C., & Bertha, R. (2006). Factores de riesgo de la hipertensión arterial y la salud cardiovascular. *Anales de psicología* , 22 (2), 169-174.
- Freudemberger, H. (1974). Staff Burnout". *Journal of Social Issues*. Nº 30. Doubleday.

- Gil-Monte, P. & Peiró, J.; (1997). *Desgaste psíquico en el trabajo*. Edit. Síntesis Psicología. España.
- González, J., Miranda, A., Troyo, R., Pascoe, S., Cardona- M. & Cardona – M. (2007). Impacto cardiovascular y metabólico de la adicción de fibra a la dieta hipocalórica en pacientes obesos. *Rev. Mexicana de Cardiología*, vol. 18. N° 4, 155-162
- Guijarro, A. (s.f.). *ABC de la hipertensión arterial*. Disponible el 7 de abril de 2011 de [.http://perso.orange.es/](http://perso.orange.es/)
- Maslach, C. & Jackson, S. (1981). *Maslach Burnout Inventory (2ª Ed.)*. Palo Alto, CA. Consulting Psychologist Press. California.
- Maslach, C. & Jackson, S. (1986). *Burnout Inventory Manual*. Palo Alto. Consulting Psychol Press. California.
- Maslach, C. & Pines, A. (1977). The Burnout Syndrome in the day care setting. *Child Care Quarterly*. N° 06. San Francisco.
- Miguel, P. & Niño A. (2009). Consecuencias de la obesidad. *ACIMED (20) 4*, 84-92.
- Ramírez, D. (2006). *Nutrición y ciencia de los alimentos*. Disponible el 6 de abril de 2011 de <http://afomsalud.com>
- Sistema Nacional de Información en Salud*. (2010). Disponible el 6 de abril de 2011 de <http://sinais.salud.gob.mx/>.