

Ansiedad, *engagement* y *burnout* académico en estudiantes de la Facultad de Química, Bioquímica y Farmacia de la Universidad Nacional de San Luis

Ansiedad, *engagement* y *burnout* académico en estudiantes de la Facultad de Química, Bioquímica y Farmacia de la Universidad Nacional de San Luis

*Biondi Benuzzi Agustina*¹

*Benuzzi, Alba Liliana*²

Resumen

En este trabajo se buscó conocer los niveles de ansiedad y los indicadores de *burnout* y *engagement* académico en un grupo de estudiantes universitarios de la Facultad de Química, Bioquímica y Farmacia (Universidad Nacional de San Luis). Se utilizaron los inventarios MBI-SS, UWES-S-17 e IDARE. Los resultados arrojaron altos niveles de ansiedad, como rasgo y como estado; un nivel medio alto de agotamiento emocional y de eficacia académica (*burnout* académico); y niveles medios de *engagement* académico. Se sugiere replicar el estudio en muestras numerosas, a los fines de diseñar un taller de prevención e intervención del estrés para estudiantes universitarios. Palabras clave: burnout académico, engagement académico, ansiedad, estudiantes, estrés.

Anxiety, engagement and academic burnout in students of Facultad de Química, Bioquímica and Farmacia de la Universidad Nacional de San Luis

Abstract

The aim of this study was to acquaint the levels for anxiety, and academic *burnout* and *engagement* in a group of college students from the Chemistry, Biochemistry and Pharmacy School (National University of San Luis). The instruments used in this study were the MBI-SS, UWES-S-17 and IDARE. The results showed high levels of anxiety, either as a state or as a personality feature; high levels of emotional exhaustion and academic efficacy (academic *burnout*); and medium levels for academic *engagement*. It is suggested that this study may be replicated in larger groups, in order to design a workshop of prevention and intervention of stress for college students.

Keywords: academic burnout, academic engagement, anxiety, students, stress

Introducción

El estrés se refiere a la interacción entre la persona y el ambiente que es percibida por la persona como ardua o que excede sus capacidades y que pone en peligro su bienestar. Para Lazarus y Folkman (1984, cap. 2) las características del estresor dependen de procesos cognitivos (la valoración y la evaluación), y la respuesta depende de los mecanismos de afrontamiento. Por otra parte, la ansiedad se define como una sensación de aprensión difusa, desagradable y vaga, que suele acompañarse de síntomas vegetativos como cefaleas, diaforesis, taquicardia, opresión torácica e inquietud. Es una

señal de un peligro inminente y permite al individuo tomar medidas para afrontar dicha amenaza (Kaplan, Sandock y Sadock, 2009, citado en Cardona-Arias et al., 2014, p. 80). Entonces, se puede comprender la ansiedad como una valoración cognitiva de los recursos que el sujeto posee para hacer frente al estresor, que son considerados insuficientes.

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el estudiante se ve sometido a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio

¹ UNSL. E-mail: agusbiondib@gmail.com

² UNSL.

Ansiedad, *engagement* y *burnout* académico en estudiantes de la Facultad de Química, Bioquímica y Farmacia de la Universidad Nacional de San Luis

alumno son considerados estresores. Estos estresores pueden provocar un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio), y es este desequilibrio el que obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico (Barraza, 2006, citado en Berrio y Mazo, 2011, p. 78).

En la experiencia docente se ve a diario que el estudiante percibe aspectos del ámbito académico como amenazantes, con demandas a los que no puede responder y que le generan elevados niveles de estrés. El estrés es adjudicado habitualmente a las evaluaciones, la sobrecarga de tareas y el tiempo limitado para resolverlas, la intensidad horaria y el carácter del profesor. Influyen también la separación del núcleo familiar, la modificación en el ciclo sueño-vigilia y los cambios en la alimentación. Con cada vez mayor frecuencia es manifestado con una serie de síntomas psíquicos o cognitivos, así como físicos y conductuales, no siendo excepcionales la imposibilidad de presentarse a rendir un examen, el retraso en la carrera elegida, la consulta psicológica/psiquiátrica y el abandono definitivo de la casa de altos estudios. Debe considerarse además que, una vez desarrollada alguna patología, esta tiene implicancias que se extienden más allá del contexto universitario afectando la salud física, emocional y social.

Si el estrés llega a niveles que el sujeto-estudiante no puede afrontar, se encuentra en un síndrome del burnout académico, el cual es definido como una condición de estrés prolongado e insidioso que se deriva de condiciones del individuo y del contexto organizacional de la institución universitaria. Inicialmente, en los años setenta, Freuderberger (1974) se refirió al burnout como condición de los profesionales de la salud, definida como una combinación de cansancio emocional crónico, fatiga física, pérdida de interés por la actividad laboral, baja realización personal y deshumanización en el cuidado y atención a los pacientes. La extensión del síndrome al ámbito académico, surge de la presunción de que los estudiantes universitarios, al igual que cualquier profesional, se encuentran con presiones y

sobrecargas propias de la labor académica (Garcés de los Fayos, 1995).

El estado del arte refiere que, cuando el estrés llega a niveles crónicos en los estudiantes, contribuye al surgimiento de sensaciones de no poder dar más de sí mismo (Agotamiento), al desarrollo de actitudes de desinterés, autosabotaje y deterioro de la valoración del estudio (Cinismo), así como desencadenar dudas sobre la propia capacidad para realizarlo (Autoeficacia) (Schaufeli, Martínez, Marques, Salanova & Bakker, 2002, citado en Palacio Sañudo et al., 2012, p. 536). Aquellos estudiantes que presentan burnout académico, se perciben incapaces de superarse, de enfrentar los retos y exigencias que día a día viven en su quehacer universitario (Palacio Sañudo et al., 2012). Algunos autores demuestran que el funcionamiento académico está relacionado negativamente con el burnout, lo cual quiere decir que los estudiantes que se sienten agotados, con mayor cinismo y menos autoeficaces, tienen mayor probabilidad de no alcanzar un buen rendimiento académico (Martínez, & Marques, 2005; Schaufeli et al., 2002, citados en Sañudo Palacio et al., 2012, p. 536)

La contracara del burnout es el *engagement* académico, que se define como un estado psicológico positivo en relación a los estudios universitarios, caracterizado por tres dimensiones:

- Vigor: que significa energía y deseos de esforzarse.
- Dedicación: que implica entusiasmo, inspiración y orgullo por el estudio.
- Absorción: que es experimentar concentración y sentir desagrado al tener que cesar en las tareas docentes (Schaufeli, & Bakker, 2004, citado en Gil Álvarez y Cruz, 2018).

El engagement se asocia con los conceptos de vinculación psicológica o implicación (Schaufeli, Salanova, González-Romá y Bakker, 2001, p. 71), y que se fundamenta en la psicología positiva, que se preocupa por el buen funcionamiento y las fortalezas del individuo frente a los eventos de estrés y que

Ansiedad, *engagement* y *burnout* académico en estudiantes de la Facultad de Química, Bioquímica y Farmacia de la Universidad Nacional de San Luis

intenta, por esta vía, superar el enfoque en el déficit y la patología.

Objetivos

El presente trabajo es de carácter exploratorio, es decir que su objetivo es conocer y delimitar el problema y sus variables, para así comprender su escenario y poder abordarlo. La finalidad fue:

- conocer los niveles de ansiedad autopercibida de un grupo de estudiantes de las carreras de Licenciatura en Bioquímica, Licenciatura en Biotecnología e Ingeniería en Alimentos de la Facultad de Química, Bioquímica y Farmacia, pertenecientes a la Universidad Nacional de San Luis
- indagar los indicadores de *burnout* y *engagement* académico de este mismo grupo de estudiantes.

La recolección de estos datos tiene como objetivo a largo plazo, la confección y el dictado de un taller que ofrezca pautas preventivas y de intervención para el manejo del estrés, en beneficio de la salud mental y calidad de vida de los estudiantes.

Participantes

La selección de la muestra fue intencional, siendo los participantes alumnos de carreras pertenecientes a la Facultad de Química, Bioquímica y Farmacia. En total, fueron 29 alumnos, de los cuales 22 pertenecían a al segundo año de Licenciatura en Bioquímica; 3 al segundo año de Licenciatura en Biotecnología, y 4 al tercer año de Ingeniería en Alimentos.

Las edades oscilaron entre los 19 y 24 años. Del total de la muestra, 3 sujetos eran varones, 24 eran mujeres, y dos no especificaron su género.

Método

Se aplicó un instrumento de autoevaluación, que fue proporcionado directamente a los participantes. La participación fue voluntaria y anónima. En el consentimiento informado, el cual fue verbal, se les dio a conocer el objetivo del estudio y la garantía de que la información recolectada sólo se utilizaría con fines académicos y el posterior dictado de un taller de prevención de estrés.

El instrumento estuvo compuesto por un cuestionario sociodemográfico ad hoc, el inventario MBI-SS (*Maslach Bournout Inventory-Student Survey*, Schaufeli, Salanova, González-Romá y Bakker, 2002), el inventario UWES-S 17 (*Utrecht Work Engagement Scale-Students*, Schaufeli & Bakker, 2004), y el cuestionario IDARE (Inventario de ansiedad: rango-estado, Spielberger, D. & Díaz-Guerrero, R., 1975).

Los datos fueron procesados con el *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) en su versión 25.

Resultados

Los resultados del MBI-SS mostraron un nivel medio alto (19,2) de agotamiento emocional, un nivel medio bajo de cinismo (9,13) y un nivel medio alto de eficacia académica (18,75).

Tabla 1

Estadísticos descriptivos. Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)

	Media	DS
Agotamiento emocional	19,2	5,23
Cinismo	9,13	4,76
Eficacia académica	18,75	5,94

Ansiedad, *engagement* y *burnout* académico en estudiantes de la Facultad de Química, Bioquímica y Farmacia de la Universidad Nacional de San Luis

A partir de estos datos se puede inferir que los estudiantes sienten que ya no pueden dar más de sí mismos por las demandas del estudio (agotamiento emocional), aunque existen niveles medio bajos de actitudes de desinterés, autosabotaje y dudas respecto al valor del estudio (cinismo). Por último, se observaron niveles medio altos de eficacia académica:

los estudiantes perciben que pueden cumplir con las demandas requeridas por la carrera universitaria elegida.

Los resultados del UWES-S 17 arrojaron los siguientes promedios para las categorías: un nivel medio de vigor (3,93), un nivel medio de dedicación (4,38) y un nivel medio de absorción (3,53).

Tabla 2

Estadísticos descriptivos. Cuestionario de Engagement Académico (UWES-S 17)

	Media	DS
Vigor	3,93	5,87
Dedicación	4,38	4,53
Absorción	3,53	6,98

Con ello se puede inferir que, en la muestra estudiantil analizada, existen deseos y energía para llevar adelante las tareas propias de una carrera universitaria (vigor), los estudiantes pueden concentrarse para afrontar y resolver las demandas presentadas (absorción) y se muestran entusiasmados por la carrera elegida (dedicación).

Los resultados del IDARE arrojaron los siguientes promedios: para la ansiedad como rasgo, el puntaje medio de la muestra fue 51,62, lo cual condice con un nivel alto de ansiedad; para la ansiedad como estado, el puntaje medio de la muestra fue de 49,96, lo cual corresponde a un nivel alto.

Tabla 3

Estadísticos descriptivos. Inventario de ansiedad Rasgo-Estado (IDARE)

	Media	DS
Rasgo	51,62	6,47
Estado	49,96	6,48

La ansiedad como rasgo se refiere al estado general de una persona, es decir se considera como un rasgo de personalidad relativamente estable que se define como una tendencia a percibir las situaciones como amenazantes. Dados los puntajes obtenidos, se puede inferir que los estudiantes que conformaron la muestra tienen altos niveles de ansiedad.

Por otra parte, la ansiedad como estado se refiere a una sensación transitoria en la persona, caracterizada por un sentimiento de tensión y aprensión, con el aumento de la actividad del sistema nervioso autónomo. Nuevamente, los puntajes obtenidos en esta escala permiten inferir que los estudiantes tienen

Ansiedad, *engagement* y *burnout* académico en estudiantes de la Facultad de Química, Bioquímica y Farmacia de la Universidad Nacional de San Luis

altos niveles de ansiedad, aún cuando se la pueda considerar momentánea.

Conclusiones

Existe una alta prevalencia de estrés en los estudiantes, manifestada por niveles de ansiedad elevados, tanto como rasgo y como estado, e indicadores de *burnout* académico, específicamente de agotamiento emocional. Esto condice con lo investigado previamente por otros autores: la sensación de no poder dar más de sí mismo, en conjunto con altos niveles de ansiedad, pueden

entenderse como indicadores de bajo rendimiento académico.

Sin embargo, se hallaron indicadores significativos de *engagement* académico: los estudiantes encuestados se sienten motivados e interesados por la carrera universitaria elegida, afrontando las exigencias que supone.

A los fines de obtener datos que sean abarcativos, se sugiere replicar esta investigación en muestras más numerosas y en las distintas facultades de la Universidad Nacional de San Luis.

San Luis, 29 de diciembre de 2020

Referencias

- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159- 165
- Garcés de los Fayos, E. (1995) Burnout en niños y adolescentes: un nuevo síndrome en psicopatología infantil. *Psicothema*, vol. 7, n°1, p. 33-40
- Palacio Sañudo, Jorge Enrique; Caballero Domínguez, Carmen Cecilia; González Gutiérrez, Orlando; Gravini Gómez, Melina; Contreras Santos, Katherine Paola (2012) Relación del burnout y las estrategias de afrontamiento con el promedio académico en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, vol. 11, núm. 2, abril-junio, 2012, pp. 535-544