

El Síndrome de Burnout en los estudiantes del Grado de Enfermería

Lucía Ramírez Baena, Alba Magdalena Avilés Guzmán y Marina Bueno Gómez
Servicio Andaluz de Salud (SAS) (Granada, España)

Correspondencia: luciarb@correo.ugr.es (Lucía Ramírez Baena)

Introducción

Los estudiantes de enfermería son conocidos por su “vocación” a la hora de estudiar la carrera, al igual que el resto de profesiones sanitarias. Definida por la Real Academia de la Lengua Española, la vocación es la inclinación o interés que una persona siente en su interior para dedicarse a una determinada forma de vida o un determinado trabajo.¹ Y como bien se define, esa inclinación o interés inicial, va decayendo con el paso del tiempo y conforme el estudiante va avanzando en sus estudios y adentrándose en el mundo de la enfermería, hace falta mucho más que vocación. Y es que es el esfuerzo y la perseverancia lo que lleva al estudiante al final del camino para finalmente ejercer su vocación en el mundo laboral que le espera.

Estudiar enfermería no es algo fácil. La nota de corte para el acceso a las plazas universitarias es de las más altas actualmente, y continúa aumentando en los últimos años². Comparada con una carrera de fondo por estudiantes y docentes del Grado de Enfermería, consta de diversas etapas en las que hay que compaginar la adquisición de conocimientos teóricos y habilidades prácticas.³ Todo esto en 4 años repletos de altibajos y obstáculos que van conformando al estudiante como profesional. Pero como en todo proceso, sobre todo los que se alargan en el tiempo, puede aparecer agotamiento, cansancio, desmotivación y frustración.⁴ Todo este conjunto de sintomatología se recoge en el conocido síndrome de Burnout, que tanto estudian los estudiantes de enfermería pero que también padecen.

El Burnout es un anglicismo utilizado en el ámbito laboral y conocido como el síndrome de quemarse por el trabajo⁵. Este síndrome fue definido por primera vez en la década de los 80, hace apenas 35 años, y aunque su conceptualización ha estado truncada por otros constructos psicológicos⁶, últimamente goza de una entidad propia y cada vez más reconocida por la sociedad. Aun queda mucha investigación al respecto y que se reconozca como una enfermedad laboral, pero los avances al respecto ya han evidenciado diferentes aspectos que atañen a dicho constructo.

El Burnout es un síndrome tridimensional constituido por cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal.⁷ Las personas que lo padecen comienzan a sentir agotamiento, fatiga y pesadez emocional, acompañado de distanciamiento, frialdad y cinismo con el resto de personas

con las que trabajan, ya sean compañeros de trabajo o usuarios/clientes/pacientes. También se produce una falta de realización en el trabajo que fomenta el ciclo del Burnout. Existen diversos modelos explicativos del mismo y aún no hay consenso en la comunidad científica para determinar cuál de las tres dimensiones se produce primero y si una de ellas procura a la siguiente, o si es causa de la anterior.⁸

Lo que sí está claro, es que el Burnout se da en todo tipo de profesionales, ya trabajen o no de cara al público y existen evidencias científicas que demuestran que los profesionales sanitarios son los más afectados, sobretodo enfermería⁹ (por la singularidad de nuestro trabajo y la peculiaridad del trato con el paciente). Pero no solo influyen las variables laborales del entorno de trabajo para padecer el síndrome de Burnout, sino que existen otro tipo de variables sociodemográficas como el género, la edad, el estado civil o el número de hijos, así como variables de personalidad que constituyen factores de riesgo en el desarrollo, mantenimiento y sufrimiento de dicho síndrome.¹

El Burnout ha sido estudiado en profesionales sanitarios, docentes, policías, militares del ejército, abogados, empresarios, etc., y además también ha sido descrito en estudiantes de diversas carreras y grados universitarios.¹¹ Y es que la actividad académica se asemeja a cualquier otro trabajo (aunque no está remunerado pero a cambio se obtienen otro tipo de recompensas), el estudiante se ve sumergido en la rutina diaria con unos horarios y obligaciones dentro de una institución donde tiene que relacionarse con compañeros y superiores y responder frente a una serie de obligaciones y esfuerzo físico y mental.¹² Y es que se ha demostrado que los estudiantes pueden reflejar agotamiento por las demandas del estudio (cansancio emocional), además de actitudes de desinterés, autobotaje frente a las actividades académicas, dudas acerca del valor del estudio (despersonalización) y sentimiento de incompetencia como estudiantes (baja realización personal).¹²

Se ha evidenciado tanto el síndrome de Burnout en los estudiantes, que existen diversos test de evaluación que operacionalizan el constructo y dan soporte científico al mismo. El primero y más utilizado parte del Maslach Burnout Inventory,⁷ que es el test de evaluación por excelencia del síndrome, y que se adaptó para dar lugar al cuestionario Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS),^{11, 13} cambiando la palabra “recipient” por “student”. Este cuestionario adaptado a la población española, consta de 15 ítems con una escala tipo

Likert de 1 (muy en desacuerdo) a 4 (muy de acuerdo), y que mide las tres dimensiones del Burnout relacionadas con la actividad académica: cansancio emocional (5 ítems), despersonalización/cinismo (4 ítems) y creencias de eficacia académica (6 ítems). El estudiante presenta mayores niveles de Burnout cuanto mayor puntuación obtiene en las dimensiones cansancio emocional y despersonalización y menor en creencias de eficacia académica.¹⁴ También existen otros cuestionarios de evaluación del síndrome en estudiantes, pero menos utilizados, como el Oldenburg Burnout Inventory-Students (OLBI-S)¹⁵ o la Escala Unidimensional del Burnout estudiantil.¹⁶

De todos los estudiantes en los que se ha estudiado el síndrome de Burnout, los que mayor prevalencia tienen son los estudiantes de medicina, enfermería, psicología y magisterio, en orden de relevancia y número.¹⁷ Otros estudios afirman que los niveles de Burnout son mayores en los estudiantes de enfermería frente a medicina,³ mientras que otros los comparan con los estudiantes de derecho.² Aun así, existen pocos estudios al respecto en alumnos de enfermería y es difícil establecer cifras de prevalencia actualizadas y veraces que nos orienten sobre la magnitud del problema.

Por lo tanto, la pregunta de investigación de la que surge este trabajo sería: ¿Cuál es la prevalencia del síndrome de Burnout en los estudiantes de enfermería actualmente? Para dar respuesta a esa pregunta nos planteamos el siguiente objetivo: Analizar la prevalencia del síndrome de Burnout en estudiantes de enfermería.

Metodología

Se realizó una revisión de la literatura llevando a cabo una búsqueda bibliográfica en el mes de Julio de 2018, en las

bases de datos científicas PubMed, CUIDEN, CINAHL, IME, LILACS y SciELO. Los criterios de inclusión fueron: idioma español/inglés; publicados en los últimos 5 años; originales; cuantitativos; con sujetos de estudio humanos, concretamente estudiantes de enfermería. Los criterios de exclusión fueron: proyectos o estudios pilotos; revisiones sistemáticas o meta-análisis; estudios en los que no se analice los niveles de Burnout; profesionales de enfermería y no estudiantes.

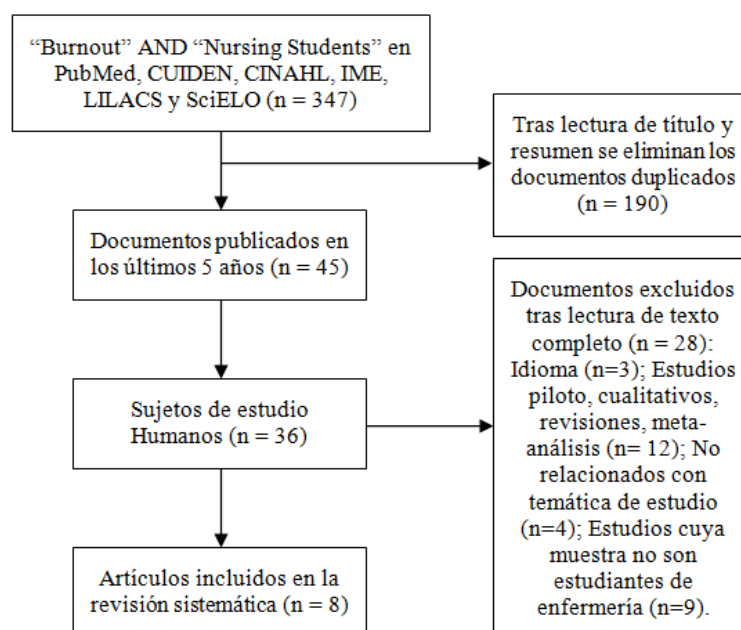
Se utilizaron los términos incluidos en los Descriptores en Ciencias de la Salud (DeCS) formando la siguiente ecuación de búsqueda con operador booleano “Burnout” AND “Nursing Students” que fue introducida en los campos de título y resumen de las bases de datos citadas anteriormente. Se realizó una primera lectura para ver si cumplían criterios de inclusión. Después se pasó a leer el texto completo y finalmente se realizó una búsqueda inversa mediante la bibliografía de los estudios analizados. El proceso se realizó por dos de las tres autoras del trabajo independientemente, contando con la tercera si no había consenso en la selección de artículos.

Se llevó a cabo la recogida y análisis descriptivo de los principales datos de los estudios seleccionados (autor, año, país, diseño, muestra, prevalencia de Burnout, etc.), además del análisis de los niveles de evidencia de cada artículo según el “Oxford Center for Evidence-based Medicine” (OCEBM).¹⁸

Resultados

Con la ecuación de búsqueda utilizada se encontraron un total de $n_{\text{inicial}} = 347$ artículos, que tras cumplir criterios de inclusión quedaron finalmente $n_{\text{final}} = 8$ artículos como se muestra en la Figura 1.

Figura 1. Diagrama de flujo sobre la selección de artículos



Nota: n = muestra

La mayoría de artículos seleccionados se han realizado en España (37,5%), Inglaterra (25%), Italia (25%) y Brasil (12,5%) estando el más actual publicado en Abril de este año. El 37,5% son estudios longitudinales con un nivel de evidencia 2b y grado de recomendación B, y el resto (62,5%) son de tipo transversal descriptivos con un nivel de evidencia 2c y un grado de recomendación B según la OCEBM, como se muestra en la Tabla 1.

Las muestras de estudiantes de enfermería de los artículos oscilan entre 113 la menor hasta 1117 la mayor, con una predominancia de mujeres, con edades comprendidas entre 20 y 30 años, y la mayoría estudiantes de último curso. En cuanto a la prevalencia de Burnout, la mayoría de estudios revelan niveles altos en todas las dimensiones en los estudiantes de enfermería analizados (ver Tabla 1).

Tabla 1. Características de los estudios incluidos en la muestra

| Autores, Año (País de estudio) | Diseño | NE | GR | n Total | Niveles de Burnout |
|---|---------------------------------|----|----|---------|--|
| Carvalho et al., 2018 (España) | Estudio longitudinal cohortes | 2b | B | 303 | Niveles altos de cansancio emocional que se pueden prevenir con mayor inteligencia emocional. |
| Manzano-García et al., 2017 (España) | Estudio descriptivo transversal | 2c | B | 166 | Niveles medios de Burnout. Un locus de control externo influye en los bajos niveles de autoeficacia académica. |
| Bulfone et al., 2016 (Italia) | Estudio longitudinal cohortes | 2b | B | 1117 | Niveles bajos de Burnout. Las habilidades psicomotoras se relacionan con menores niveles de Burnout. |
| Ríos-Risquez et al., 2016 (España) | Estudio descriptivo transversal | 2c | B | 113 | Niveles medios en las tres dimensiones. Bajos niveles de cansancio emocional predicen mejor salud mental. |
| Feri et al., 2015 (Italia) | Estudio descriptivo transversal | 2c | B | 115 | Bajos niveles de cansancio emocional comparado con los profesionales de enfermería. Niveles altos en despersonalización y medios en baja realización personal. |
| Tomaschewski-Barlem et al., 2014 (Brasil) | Estudio descriptivo transversal | 2c | B | 168 | Los estudiantes no presentan el síndrome de Burnout, pero sí niveles altos de cansancio emocional que es la primera fase. La despersonalización y la baja realización personal se asocian con el abandono académico. |
| Babenko-Mould et al., 2014 (Inglaterra) | Estudio descriptivo transversal | 2c | B | 126 | Altos niveles de cansancio emocional y despersonalización, que se asocian con una alta tasa de desatención. |
| Katsifaraki et al., 2013 (Inglaterra) | Estudio longitudinal cohortes | 2b | B | 183 | Niveles medios de Burnout. Un estilo de pensamiento abierto está asociado con altos niveles de realización personal y con despersonalización. |

Nota: GR = grado de recomendación; n = muestra; NE = nivel de evidencia. (Las referencias bibliográficas de los artículos incluidos en la revisión están disponibles a petición del autor de correspondencia)

Discusión

La respuesta a la pregunta “¿Cuál es la prevalencia del síndrome de Burnout en los estudiantes de enfermería actualmente?” sigue quedando sin responder por el escaso número de artículos publicados hasta la fecha y la variedad entre ellos, además del bajo nivel de evidencia. Aún así, esta es la única

revisión sobre el síndrome de Burnout en estudiantes de enfermería hasta la fecha, según nuestro conocimiento.

Existe una revisión sistemática en estudiantes universitarios, pero no exclusivamente en estudiantes de enfermería, que incluye 12 artículos y concluye que la prevalencia del síndrome de Burnout universitario es significativa y oscila entre el 8 y el 56,9%, afectándose las tres dimensiones por igual.¹⁹

En cuanto a los datos de prevalencia de este trabajo, comparados con otros estudios, encontramos niveles de Burnout más bajos que en el resto, ya que algunos autores hablan de más del 70% de prevalencia del síndrome en los alumnos de enfermería, concretamente con un 73,51% que padecen cansancio emocional, el 70,56% despersonalización y el 76% tienen una baja eficacia académica.¹⁷

Además, es difícil establecer datos de prevalencia exactos, ya que los niveles de Burnout que relatan los artículos son relativamente bajos comparados con otros artículos⁴ y por otro lado, existe bastante variabilidad, ya que los datos revelan desde niveles muy altos de Burnout, sobretudo en la dimensión cansancio emocional, hasta no presentar el síndrome. Aún así, el diseño idóneo para esclarecer la prevalencia actual del síndrome de Burnout en los estudiantes de enfermería sería la realización de un meta-análisis de prevalencias sobre el tema, lo cual se tendrá en cuenta en futuras líneas de investigación al respecto.

En cuanto a los factores relacionados con el síndrome, concuerda con otros estudios la variable sexo, y aunque los estudiantes de enfermería son predominantemente mujeres, ser hombre predispone a la despersonalización.¹⁰ Además, es importante tener en cuenta otras variables de tipo psicológico, como la empatía, la resiliencia, la inteligencia emocional o el locus de control interno, que protegen frente al síndrome y mejoran el rendimiento académico, la motivación y la ilusión por el estudio.^{2, 3, 4, 12, 14}

Si comparamos los datos de prevalencia de los estudiantes de enfermería con los de los profesionales de enfermería que ya llevan años ejerciendo, los datos son parecidos, aunque menores en el caso de los estudiantes³. Algunos autores esti-

man que la prevalencia de este síndrome entre las enfermeras profesionales estaría en torno al 37,5%, manteniéndose dichos niveles también elevados en España.²⁰ En los estudiantes de enfermería, sobretudo se afecta la dimensión en el cansancio emocional, lo que coincide con las primeras fases del Burnout. Si se mantienen niveles elevados durante la etapa académica, se arrastra hasta la etapa laboral y terminan siendo profesionales quemados desde el principio de su trayectoria laboral.⁴

Conclusiones

El síndrome de Burnout en estudiantes es un hecho demostrado pero aún falta mayor investigación para esclarecer la verdadera magnitud del problema y poder implementar estrategias de detección, abordaje y prevención. Se estima que un cuarto de los estudiantes de enfermería sufren este síndrome, con una predominancia de cansancio emocional frente a las otras dimensiones. Además, los estudiantes de enfermería están entre los más afectados comparados con los estudiantes de otros grados universitarios.

Como recomendación de buena praxis hay que destacar que la prevención del síndrome de Burnout en los estudiantes de enfermería es fundamental para mejorar el rendimiento académico y para prevenir el desarrollo y mantenimiento de dicho síndrome en los profesionales que inician su andadura laboral en el mundo de la enfermería.

Luchar contra el cansancio emocional desarrollando habilidades como la empatía, la resiliencia, la inteligencia emocional o el locus de control interno son efectivos para combatir el síndrome de Burnout en los estudiantes del Grado de Enfermería.

Bibliografía

1. Diccionario de la Lengua Española. Vocación. Disponible en <http://dle.rae.es/?id=bzINevX> [acceso: 02/07/2018].
2. Del Carmen Santes, M.; Meléndez, S.; Martínez, N.; Ramos, I.; De Lourdes Preciado, M.; Pando, M. La salud mental y predisposición a síndrome de burnout en estudiantes de enfermería. *Rev Chil Salud Publ* 2009; 13(1):23-29. doi:10.5354/0719-5281.2010.656 [acceso: 02/07/2018].
3. Riquez, M.I.R.; García, C.C.; Tebar, E.D.L.Á.S. Resiliencia y Síndrome de Burnout en estudiantes de enfermería y su relación con variables sociodemográficas y de relación interpersonal. *Int J Psych Res* 2012; 5(1):88-95. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5134686> [acceso: 02/07/2018].
4. Carlotto, M.S.; Câmara, S.G.; Borges, Á.M.B. Predictores del síndrome de Burnout en estudiantes de un curso técnico de enfermería. *Diversitas* 2005; 1(2):195-205. Disponible en: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1794-99982005000200008&script=sci_abstract&tlng=en [acceso: 02/07/2018].
5. Freudemberger, H.J. Staff Burnout. *J Soc Issues* 1974; 30(1):159-165. doi:10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x [acceso: 02/07/2018].
6. Schaufeli, W.B.; Leiter, M.P.; Maslach, C. Burnout: 35 years of research and practice. *Career Dev Int* 2009; 14(3):204-220. doi:10.1108/13620430910966406 [acceso: 02/07/2018].
7. Maslach, C.; Jackson, S.E. The measurement of experienced burnout. *J Occup Behav* 1981; 2(2):99-113. doi:10.1002/job.4030020205
8. Maslach, C.; Schaufeli, W.B.; Leiter, M.P. Job burnout. *Annu Rev Psychol* 2001; 52(1):397-422. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.397 [acceso: 02/07/2018].
9. Cañadas-De la Fuente, G.A.; San Luis, C.; Lozano, L.M.; Vargas, C.; García, I.; De la Fuente, E.I. Evidence for factorial validity of Maslach Burnout Inventory and burnout levels among health workers. *Rev Lat Am Psicol* 2014; 46(1):44-52. doi:10.1016/S0120-0534(14)70005-6
10. Vargas, C.; Cañadas, G.A.; Aguayo, R.; Fernández, R.; De la Fuente, E.I. Which occupational risk factors are associated with burnout in nursing? A meta-analytic study. *Int J Clin Hlth Psych* 2014; 14(1):28-38. doi:10.1016/S1697-2600(14)70034-1 [acceso: 02/07/2018].
11. Hederich-Martínez, C.; Caballero-Domínguez, C.C. Validación del cuestionario Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) en contexto académico colombiano. *CES Psicol* 2016; 9(1):1-15. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2011-30802016000100002&script=sci_abstract&tlng=en [acceso: 02/07/2018].

12. Salanova Soria, M.; Martínez Martínez, I.M.; Bresó Esteve, E.; Llorens Gumbau, S.; Grau Gumbau, R. Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. *An Psicol* 2005; 21(1):170-180. Disponible en: <http://www.redalyc.org/html/167/16721116/> [acceso: 02/07/2018].
13. Schaufeli, W.B.; Salanova, M.; González-Romá, V.; Bakker, A.B. The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *J Happiness Stud* 2002; 3(1):71-92. doi:10.1023/A:1015630930326 [acceso: 02/07/2018].
14. Pacheco, N.; Durán, A.; Rey, L. Inteligencia emocional y su relación con los niveles de burnout, engagement y estrés en estudiantes universitarios. *Rev Educ* 2007; 342(1):239-256. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Lourdes_Rey/publication/319313344_Inteligencia_emocional_y_su_relacion_con_los_niveles_de_burnout_engagement_y_estres_en_estudiantes_universitarios/links/59a3ba1faca2726b902a693a/Inteligencia-emocional-y-su-relacion-con-los-niveles-de-burnout-engagement-y-estres-en-estudiantes-universitarios.pdf [acceso: 02/07/2018].
15. Bakker, A.B.; Demerouti, E.; Verbeke, W. Using the job demands-resources model to predict burnout and performance. *Hum Res Manag* 2004; 43(1):83-104. doi:10.1002/hrm.20004 [acceso: 02/07/2018].
16. Barraza Macías, A. Validación psicométrica de la escala unidimensional del burnout estudiantil. *Rev Int Psicol Educ* 2011; 13(2): 51-74. Disponible en: <http://repositorio.minedu.gob.pe/handle/123456789/1234> [acceso: 02/07/2018].
17. Rosales Ricardo, Y.; Rosales Paneque, F.R. Hacia un estudio bidimensional del Síndrome de Burnout en estudiantes universitarios. *Cienc Saude Coletiva* 2014; 19(1):4767-4775. doi:10.1590/1413-812320141912.18562013 [acceso: 02/07/2018].
18. Phillips, B.; Ball, C.; Sackett, D.; Badenoch, D.; Straus, S.; Haynes, B.; Dawes, M. *Lev Evid* 2009. Disponible en: www.cebm.net/?o=1025 [acceso: 02/07/2018].
19. Loayza-Castro, J.A.; Correa-López, L.E.; Cabello-Vela, C.S.; Huamán-García, M.O.; et al. Síndrome de burnout en estudiantes universitarios: tendencias actuales. *J Fac Med* 2016; 16(1):31-36. doi:10.25176/RFMH.v16.n1.333 [acceso: 02/07/2018].
20. Cañadas-De la Fuente, G.A.; Vargas, C.; San Luis, C.; García, I.; Cañadas, G.R.; De La Fuente, E.I. Risk factors and prevalence of burnout syndrome in the nursing profession. *Int J Nurs Stud* 2015; 52(1):240-249. doi:10.1016/j.ijnurstu.2014.07.001 [acceso: 02/07/2018].