

# **Burnout y síntomas físicos sobresalientes en universitarios**

## ***Burnout and physical symptoms outstanding in university***

**María Esther Barradas Alarcón**

Facultad de Psicología U.V. Región Veracruz, México

[ebarradas@uv.mx](mailto:ebarradas@uv.mx)

**Nohemí Fernández Mojica**

Facultad de Pedagogía U.V. Región Veracruz, México

[nfernandez@uv.mx](mailto:nfernandez@uv.mx)

**Rodolfo Delgadillo Castillo**

Facultad de Psicología U.V. Región Veracruz, México

[rdelgadillo@uv.mx](mailto:rdelgadillo@uv.mx)

**Salvador Ernesto Sarmiento Vega**

Facultad de Psicología U.V. Región Veracruz, México

[ssarmiento@uv.mx](mailto:ssarmiento@uv.mx)

**Arrieta Celis Cindy Isabel**

Facultad de Psicología U.V. Región Veracruz, México

[zindy\\_012@hotmail.com](mailto:zindy_012@hotmail.com)

### **Resumen**

Esta investigación tuvo como **objetivo** identificar el nivel del síndrome de burnout y los síntomas sobresalientes que manifiestan los alumnos de recién ingresados y los alumno del último semestres de la Licenciatura en Psicología. **Orientación metodológica** es cuantitativa y tipo de investigación descriptiva. **Instrumento.** Escala Unidimensional del Burnout Estudiantil, y un cuestionario de Síntomas físicos. La población fue 90 estudiantes de nuevo ingreso y 65 estudiantes del último semestre de Psicología- Veracruz de la Universidad Veracruzana **Resultados,** con una distribución del 100% para cada carrera, se encontró con nivel moderado de burnout un 6.66% en estudiantes de primero y un 25% en último semestre, con nivel leve el 91.11% en estudiantes del primer semestres y 75.38% de estudiantes del ultimo semestres.

**Palabras claves:** *Nivel, burnout estudiantil*

### **Abstract**

This research aimed to identify the level of burnout syndrome and the outstanding symptoms manifested by the students of new entrants and the students of the last semesters of the degree in Psychology. Methodological orientation is quantitative and the level of descriptive study. Instrument used was the One-Dimensional Scale of Student Burnout, and a questionnaire of Physical Symptoms. The population was 90 new students and 65 students of the last semester of Psychology of the Universidad Veracruzana Results, with a distribution of 100% for each race, was found with moderate level of burnout 6.66% in students of first and 25% In the last semester, with a slight level of 91.11% in first semester students and 75.38% in last semester students.

**Key words:** *Level, student burnout.*

**Fecha Recepción:** Febrero 2017

**Fecha Aceptación:** Julio 2017

---

### **Introducción**

Como bien es sabido uno de los problemas más generalizados y de tan alto costo para los países en todo el mundo es, la presencia de estrés, considerado ya como un problema de salud pública.

De acuerdo con los estudios realizados por la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2015), hasta 75 por ciento de los trabajadores mexicanos sufre estrés laboral, mientras que la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE, 2015) pone a México en el primer lugar en este tema de entre las naciones con mayor desarrollo.

Hoy en día se tienen cambios tan acelerados en la tecnología, se vive con tanta prisa, en una sociedad globalizada, en la que el tiempo no alcanza, en la que impera la incertidumbre, la inseguridad, el desequilibrio político y económico, la violencia en sus diversas expresiones, la discriminación, que demanda, competencias para afrontar un contexto tan complejo y cambiante, que de no tener estas competencias la persona experimenta niveles muy altos de

estrés. Estudiosos sobre el en diferentes países muestran la incidencia y un nivel tan alto de estrés y burnout tanto profesores como estudiantes, así tenemos por ejemplo que en una encuesta realizada en países europeos, “el burnout fue definido como una de las principales agresiones para la salud de profesionales en los ambientes de trabajo relacionados con la educación y la salud, junto con las enfermedades cardiovasculares y metabólicas (Weber y Jaekel, Reinhard, 2000)” (Barradas 2017, p. 92).

En México, Codo y Vázquez (2007) realizaron un estudio a nivel nacional sobre la salud mental de maestros de escuelas de educación primaria y encontraron que el 48% de la muestra mostró predisposición a padecer burnout al menos en uno de sus componentes.

En Veracruz, Barradas (2016), realizó un estudio con profesores universitarios del área de la salud y del área de humanidades, en el que aplico el test Perfil de estrés de Novak y encontró con un nivel alto de estrés al 58% de en los docentes del área de la salud y un 7% en docentes del área de humanidades. Esta misma autora realizó otro estudio en este caso sobre burnout en estudiantes de la Lic., en Psicología de la UV y Lic. en Administración del ITV, en el que encontró que el 84.5% de estudiantes de Psicología y el 76.23% de estudiantes de Administración presentan un nivel leve de burnout. Mientras que el 13.54% de estudiantes de psicología y el 22.77% de estudiantes de Administración de la U.V., presentan un nivel moderado de burnout. Y solo el 1.29 % de estudiantes de Administración del ITV presentan un nivel profundo de burnout. . (Barradas, 2017).

Barraza y Acosta (2007) realizaron un estudio con 319 estudiantes de bachillerato en la que aplico el Cuestionario sobre estrés académico encontró que la intensidad (58%) y frecuencia (52%) del estrés de examen reportado por los alumnos refleja un nivel medianamente alto.

## **Burnout**

El origen del concepto de burnout se remonta en la década de los setenta, en contextos laborales relacionado con la calidad de vida y sus consecuencias no solo en el trabajador sino en la empresa. (Cox, Griffiths, y Rial-Gonzalez, 2000). A partir de ahí se le ha definido de diferentes maneras.

En 1974 Freudenberg lo describe por vez primera desde una perspectiva de la salud mental, considerándolo como un desgaste profesional.

Originalmente se le considero como un síndrome de estrés crónico que prevalecía e iba en aumento sobre todo en trabajadores dedicados a la atención intensa y prolongada a personas en situación de necesidad. A pesar de que en el año de 1976 ya Maslash le nombra por primera vez de manera pública en el Congreso Anual de la Asociación de Psicología APA, como Burnout. Años después en 1982 se le define como una respuesta al estrés crónico para ello considera tres factores: cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal en el trabajo. En 1983 Faber lo describe como un síndrome relacionado con el trabajo en la que se da una discrepancia en lo que la persona percibe del esfuerzo realizado con el resultado alcanzado. En 1997 Adan señalan que en el síndrome de burnout intervienen dos variables: la persona y el ambiente. En cuanto a la persona se considera: la autoestima, autoconcepto, sus paradigmas, sus metas, y el nivel de compromiso para realizar un trabajo de calidad y en cuanto al ambiente señala los estresores que provocan presiones ajenas a la propia persona. Para el año 2003 Morales el burnout como un continuo desgaste que afecta a los profesionales de la salud. En el año 2005 Aranda et al. Describen el burnout como un término anglosajon que significa esta quemado, sobresaturado, exhausto con pérdida de energía e ilusión para el trabajo. Por su parte Langle en el 2010 que para que una persona padezca burnout tendría que tener una carencia inicial. Es decir una actitud no existencial de raíz psicológica que lleva a la enfermedad. De los Ríos et. al (2011) señalan que como resultado de estresores negativos para la persona, relacionado con un ambiente físico inadecuado, con problemas en las relaciones interpersonales, perdida en la capacidad para la toma de decisiones, en diferentes ámbitos genera burnout como un desgaste o perdida de ilusión por el trabajo.

Al igual que un empleado los alumnos están sometidos a altos niveles de estrés, pues son muchas las presiones a las que están sometidos como por ejemplo, las características propias de cada materia que cursa, la ausencia o inadecuada aplicación de las estrategias de enseñanza aprendizaje, el tener que exponer muchas veces contenidos académicos que se supone apenas va aprender, la presentación de exámenes, y contextualizando a los alumnos de este estudio muchos de ellos a demás no tienen horarios corridos, sino muchas horas libres entre materia y materia, provocando con ello un mal comer, y mal dormir, por otro lado también están sometidos a estrés cuando se tienen que desplazar a tomar clases otra entidad alejada a la suya, o tener actividades diferentes fuera de la facultad. Al respecto Salanova et.

al (2005) comenta que los alumnos están sometidos a estresores y demandas permanentes que ponen en riesgo su salud psicológica, social e interpersonal al grado de presentar el síndrome de quemarse por los estudios. Con una opinión similar a la anterior es la de Bresó (2008), quien afirma que el burnout en los alumnos, ha sido un indicador utilizado para operacionalizar el bienestar psicológico vinculado con los estudios. Por su parte el Dr. Barraza (2006,p10) señala que el burnout es un proceso sistémico, e naturaleza adaptativa y fundamentalmente psicológico, que se manifiesta cuando el educando está expuesto en su entorno escolar, a demandas o situación que desde su propia perspectiva o interpretación los considera estresores(input); b) si estos estresores generan un desequilibrio sistémico es decir una situación estresante manifestada en una cadena de síntomas lo que equivale a indicadores de desequilibrio y c) y cuando motivados por este desequilibrio presiona al alumno a ejecutar acciones de afrontamiento (output), para recuperar el equilibrio sistémico, este se le ha definido como Modelo Sistémico Cognoscitivista del estrés académico.

Caballero (2012) lo explica como la consecuencia y respuesta a la exposición permanente de estrés durante mucho tiempo y que está relacionado con las actividades académicas, sus características son malas, persistente incrementando con ello la posibilidad de afectar, la responsabilidad y satisfacción del estudiante durante su formación académica incluyendo también solo su salud psicosocial.

### **Síntomas**

Las consecuencias del Burnout afectan a la institución, a los usuarios y por supuesto a quien lo padece. Se manifiestan tanto a nivel físico, conductual y emocional. En cuanto a los síntomas emocionales se encuentran: irritabilidad, impaciencia, ansiedad, baja tolerancia a la frustración, alejamiento afectivo para auto protegerse, desorientación, disforia, aburrimiento, depresión, desconfianza, baja autoestima, sentimientos de mediocridad, sentimiento de culpa, agotamiento emocional, falta de motivación, aburrimiento. En cuanto a los síntomas conductuales se presenta una tendencia y/o consumo de drogas licitas o ilícitas, alteración en el estado de ánimo, falta de concentración. conducta voluble, aprehensiva, relaciones interpersonales superficiales, comportamiento agresivo, impulsivo hiperactivo, conducta despersonalizada es decir automatizada, con los clientes o usuarios, ausentismo laboral, insolencia y sarcasmo hacia los clientes, aislamiento, impuntualidad, disminución en niveles

de eficacia, baja productividad comportamientos de alto riesgo como manejar sin precaución, de manera suicida, en el caso de los estudiantes, incompetencia para tomar decisiones, poca iniciativa y constancia en las tareas de equipo, impuntualidad, faltar a clases. Dentro de los síntomas cognitivos se encuentran la falta de concentrado, ideas de derrota, de suicidio, pensamiento de abandono del trabajo o escuela, pensamiento de derrota, pensamientos catastróficos, poca iniciativa y constancia en las tareas de equipo, poca participación o no inclusión en proyectos. Con respecto a los síntomas físicos motivo también de este trabajo tenemos.- alteraciones del sueño, dolores de cabeza, problemas gastrointestinales, úlceras, cansancio, al grado del agotamiento, pérdida o alteración en el ciclo menstrual, fatiga, asma, alergias, contracturas y dolores musculares (hombros, cuello espalda), pérdida de peso, cardiopatías e hipertensión, malestares en general. (Cherniss, 1980 b, Maslach y Jackson 1986, Ordenes (2004).

Por otro lado, es necesario señalar que la Universidad Veracruzana se rige a través del Modelo Educativo Integral y Flexible (MEIF), el cual tiene como propósito formar integralmente a sus estudiantes. lo que significa que fomenta “Propiciar en los estudiantes de las diversas carreras que oferta la Universidad Veracruzana una formación integral y armónica: intelectual, humana, social y profesional” (Universidad Veracruzana, 1999: 35). Partiendo de esto se considera pertinente este tipo de estudio, pues ofrece un diagnóstico en cuanto a esta temática del burnout de cómo llegan los estudiantes de nuevo ingreso, pero también como se encuentran los estudiantes que están por finalizar su formación profesional, dado que el perfil de egreso señala en uno de sus apartados que al egresar el estudiante debe ser capaz de diseñar estrategias de intervención dirigida a favorecer la promoción de una mejor calidad de vida, por lo que se considera necesario.

## **Método.**

***Tipo de investigación.*** El estudio es de tipo descriptivo que de acuerdo a Hernández, Fernández y Baptista (2014), pretende establecer las características, los niveles de asociación, las formas de manifestación o los índices de ocurrencia del problema de investigación.

***Orientación Metodológica.*** Se realizó a través de una metodología cuantitativa; que según Hernández, Fernández y Baptista (2014) utiliza la recolección y el análisis de datos para

contestar preguntas de investigación, confiando en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población.

**Definición de variable.- Burnout.-** Estado de agotamiento físico, emocional y cognitivo producido por el involucramiento prolongado en situaciones generadoras de estrés. (Barraza, A. 2008). **Síntoma** son las manifestaciones que misma persona refiere sentir, y que nadie, a excepción de quien los padece, puede constatar. Son, por tanto, manifestaciones subjetivas, percibidas solamente por la persona que las padece.

**Instrumentos:**

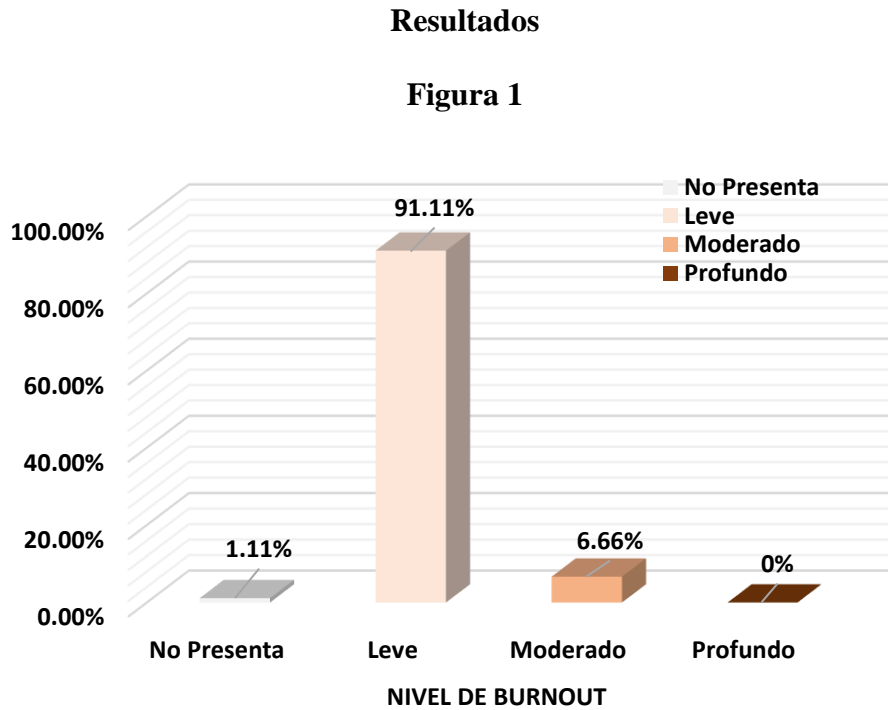
Escala Unidimensional del Burnout Estudiantil (EUBE), está constituido por 15 preguntas que pueden ser contestadas mediante la escala tipo Likert de cuatro valores asignados (nunca, algunas veces, casi siempre y siempre). Tiene una confiabilidad de .91 y un alfa de Cronbach de .89 en la confiabilidad por mitades; estos resultados han sido valorados como muy buenos de acuerdo con la escala de valoración asignada por De Vellis (Barraza 2008)

Cuestionario de Síntomas físicos. (Barradas 2017).- Es un cuestionario que contempla algunas indicadores sociodemográficos, así como preguntas sobre diferentes síntomas con respuestas dicotómicas.

**Objetivo de Investigación.-** identificar el nivel del síndrome de burnout estudiantil y los síntomas físico sobresaliente que manifiestan los alumnos recién ingresados y los alumno del último semestres de Licenciatura en Psicología de la Universidad Veracruzana

**Población.-** 155 estudiantes de los cuales 90 son del primer semestre y 65 son del último semestre de la licenciatura en Psicología de la Universidad Veracruzana .La tabla 1 muestra las variables demográficas en general. Ver. Tabla 1.

**Tabla 1 Características sociodemográficas del total los estudiantes.**  
Fuente; Propia..



*Figura 1. Nivel de Burnout en estudiantes del primer semestre de Psicología*

Fuente; Propia.

CATEGORÍA	CARACTERÍSTICA	N	%
<b>Semestres</b>	Primer	90	60.5
	Último	65	39.4
<b>Sexo</b>	Hombre	47	28.1
	Mujer	108	71.8
<b>Edad (media)</b>	20.6 años de edad		
<b>Estado Civil</b>	Soltero	150	96.7
	Casado	1	0.6



Figura 2

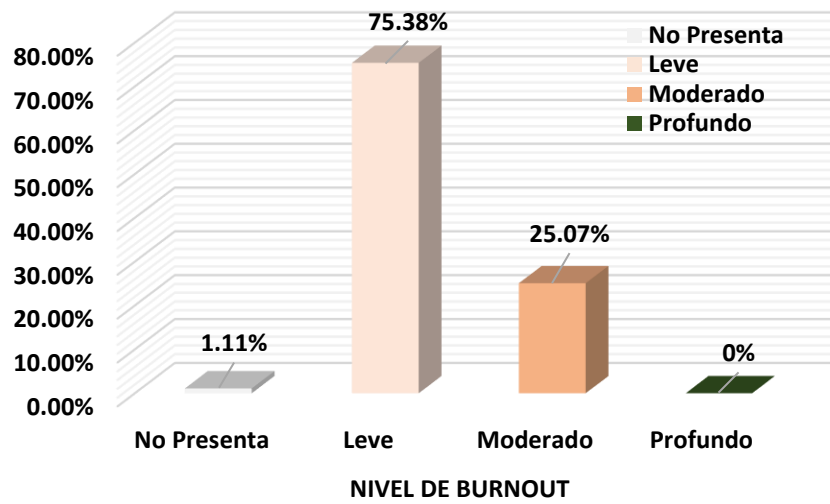


Figura 2. Nivel de Burnout en estudiantes del último semestre de Psicología

Fuente; Propia.

Figura 3

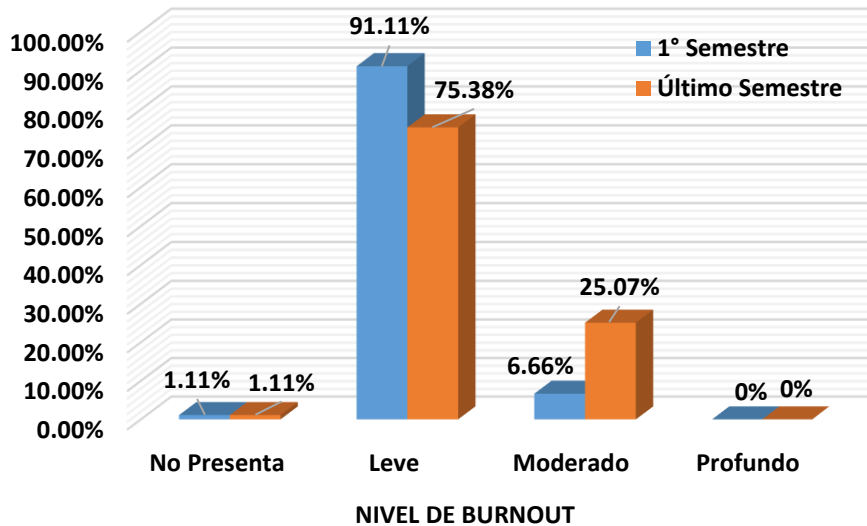


Figura 3. Sin Burnout en estudiantes del primer y último semestre de Psicología

Fuente; Propia.

**Tabla 2. Comparación de síntomas y nivel de Burnout en los estudiantes del primer semestre, de Psicología**

N=155

Tipo Síntomas	Primer Sem. F (n=90) %		Nivel de Burnout							
			S/burnout		Leve		Moderado		Alto	
0/síntoma	11	12.2%	1	4.4%	9	10%	1	4.4%	0	0%
Dolor de cabeza	43	47.7%	0	0%	40	4.4%	3	3.3%	0	0%
Gastritis	16	17.7%	0	0%	14	15.5%	2	2.2%	0	0%
Colitis	8	8.8%	0	0%	7	7.7	1	4.4%	0	0%
Insomnio	21	23.3%	0	0%	18	20%	3	3.3%	0	0%
Dolor muscular	19	21.1%	0	0%	18	20%	1	4.4%	0	0%
Exceso de Apetito	12	13.3%	0	0%	10	11.1%	2	2.2%	0	0%
Sin apetito	10	11.1%	0	0%	8	8.8%	2	2.2%	0	0%
Poca tolerancia frustración	19	21.1%	0	0%	17	18.8%	2	2.2%	0	0%
Irritabilidad	22	24.4%	0	0%	20	22.2%	2	2.2%	0	0%

Fuente; Propia.

**Tabla 3. Comparación del Número de síntomas por cada estudiante y nivel de Burnout en los estudiantes del primer semestre, de Psicología**

Numero de Síntomas x Estudiante	Primer Sem. F (n=90) %		Nivel de Burnout							
			S/burnout		Leve		Moderado		Alto	
0 Síntoma	11	12.2%	1	4.4%	9	10%	1	1.11%	0	0%
1 Síntoma	31	34.4%	0	0%	30	33.3%	1	1.11%	0	0%
2 Síntoma	21	23.3%	0	0%	21	23.3%	0	0%	0	0%
3 Síntoma	16	17.7%	0	0%	16	17.7%	0	0%	0	0%
4 Síntoma	5	5.5%	0	0%	2	2.2%	3	3.3%	0	0%
5 Síntoma	4	4.4%	0	0%	3	3.3%	1	1.11%	0	0%
6 Síntoma	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
7 Síntoma	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
8 Síntoma	1	1.1%	0	0%	0	0%	1	1.11%	0	0%
9 Síntoma	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%

Fuente; Propia.

**Tabla 4. Comparación de síntomas y nivel de Burnout en los estudiantes del Último semestre, de Psicología**

Tipo Síntomas	Último Sem .		Nivel de Burnout							
	F	(n=65) %	S/burnout		Leve		Moderado		Alto	
0/síntoma	8	12.2%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Dolor de cabeza	31	47.65	0	0%	15	23.0%	6	9.2%	0	0%
Gastritis	24	36.9%	0	0%	20	30.7%	4	6.1%	0	0%
Colitis	17	26.1%	1	1.5%	15	23.0%	1	1.5%	0	0%
Insomnio	24	36.9%	0	0%	15	23.0%	9	13.8%	0	0%
Dolor muscular	24	36.9%	0	0%	17	26.1%	7	10.7	0	0%
Exceso de Apetito	18	27.6%	0	0%	12	18.45	6	9.2%	0	0%
Sin apetito	9	13.8%	0	0%	5	7.6%	4	6.1%	0	0%
Poca tolerancia frustración	14	21,55	0	0%	11	16.9%	3	4.6%	0	0%
Irritabilidad	23	35.3%	0	0%	15	23.0%	8	12.3%	0	0%

Fuente; Propia.

**Tabla 5. Comparación del Número de síntomas por cada estudiante y nivel de Burnout en los estudiantes del último semestre, de Psicología**

Numero de Síntomas x estudiante	Último Sem.		Nivel de Burnout							
	F	(n=65) %	S/burnout		Leve		Moderado		Alto	
0 Síntoma	8	12.3%	0	0%	8	12.3	0	0%	0	0%
1 Síntoma	7	10.7%	1	1.5%	5	7.6	1	1.5%	0	0%
2 Síntoma	13	20%	0	0%	9	13.8	4	6.1%	0	0%
3 Síntoma	7	10.7%	0	0%	7	10.7	0	0%	0	0%
4 Síntoma	7	10.7%	0	0%	4	6.1	3	4.6%	0	0%
5 Síntoma	4	6.1%	0	0%	4	6.1	0	0%	0	0%
6 Síntoma	2	3.0%	0	0%	1	1.5	1	1.5%	0	0%
7 Síntoma	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
8 Síntoma	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
9 Síntoma	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%

Fuente; Propia.

## **Discusión**

Este trabajo plantea el tema del burnout y síntomas en estudiantes. El Burnout es considerado como el estado de agotamiento físico, emocional y cognitivo producido por el involucramiento prolongado en situaciones generadoras de estrés. Al grado de no tomar en cuenta las necesidades personales, lo que favorece que las personas puedan adaptarse a las molestias físicas favoreciendo con ello la cronicidad de estos síntomas, tales como gastritis, colitis, dolores de cabeza, dolores musculares, entre otros. (Barraza, A. 2008).

El objetivo planteado fue el de identificar el nivel del síndrome de burnout que manifiestan los alumnos recién ingresados y los alumnos del último semestre de licenciatura en Psicología de la Universidad Veracruzana. (N=155) de los cuales n=90 de nuevo ingreso, y 65 en el último semestre. Se utilizó la Escala Unidimensional del Burnout Estudiantil. Y un breve instrumento con los síntomas físicos y emocionales. Los resultados encontrados revelan que los estudiantes desde su ingreso a la carrera ya presentan porcentajes altos de burnout, sobresaliendo el nivel leve, en cuanto a los alumnos de los últimos semestres manifiestan porcentajes un poco mayores en este nivel de burnout en comparación de los alumnos de nuevo ingreso. Cabe señalar que los estudiantes de recién ingreso llegan también con porcentajes altos en diferentes síntomas. Esos resultados son los aportes principales de esta investigación, para la Facultad de Psicología de la Universidad Veracruzana, misma que contempla la atención del estudiante de manera integral. Y que además favorece ratificar el modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico Barraza 2006,). Este modelo sistémico se refiere a la interacción de las variables del estrés. Como si fuera una lupa a través de la cual se valoran los estímulos estresores según interpreta el mismo estudiante

Se puede mencionar que dentro de *las fortalezas* en este trabajo se encuentran: La representatividad de cada grado es decir el cien por cientos de estudiantes del primer semestre (nuevo ingreso) y cien por ciento de estudiantes del último semestre, que ambos son de la misma carrera, que se aplicó el mismo instrumento utilizado. En cuanto a *las limitaciones*: se encuentran el que no se consideraron los semestres intermedios, además que quizás hubiera sido interesante analizar si el burnout está afectando su rendimiento

académico, tampoco se consideraron otros aspectos como son las características socioculturales, entre otras.

## **Conclusiones**

Se concluye que existe un alto porcentaje de burnout estudiantil en nivel leve en toda la población estudiada y en menor escala se encuentra el burnout moderado, además que la mayoría de la población con burnout estudiantil presentan síntomas asociados sobresaliendo los dolores de cabeza, irritabilidad, insomnio, gastritis entre otros, también es de llamar la atención es que hay varios estudiantes que presenta más de dos síntomas

En consideración con estos resultados se sugiere, a la institución ofrecer de manera permanentemente a los estudiantes programas sobre el manejo de técnicas de afrontamiento para reducir el estrés y por lo tanto la reducción del burnout, otras de la sugerencia es dar a conocer estos resultados a los profesores-tutores con el propósito de que a través de ellos también los alumnos cuenten con apoyo, mismo que podría ser a través de la enseñanza tutorial (PAFI). Lo que favorece reforzando con esto la formación integral del estudiante respaldando el modelo integral flexible (MEIF) que ofrece la Universidad Veracruzana

## **Bibliografía**

- Adán, J.. (1997). Síndrome de Desgaste Profesional: "burnout". *Revista Medicina y Seguridad del Trabajo*, 15(174), pp.63-72.
- American Psychological Association. (1998). Trastornos Adaptativos. En DSM IV. Manual diagnóstico y estadístico de los Trastornos Mentales. Barcelona.
- Aranda BC.(2004) Apoyo social y Síndrome de quemarse en el trabajo "burnout" en los médicos familiares de base del Instituto Mexicano del Seguro Social, Zona Metropolitana de Guadalajara. Tesis Doctoral en Ciencias de la Salud Pública,
- Aranda, C. (2006). Diferencias por sexo, Síndrome de burnout y manifestaciones clínicas, en los médicos familiares de dos instituciones de salud, Guadalajara, México. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 15, 1-7.
- Codo, W. y Vasques-Menezes, I. (2007). O que é burnout. En W. Codo, (Eds), *Educação: carinho e trabalho* (pp. 257-277). 4ª Edição. Petrópolis: Vozes.
- Barradas A. (2017) ¡Auxilio tengo estrésss! soy profesor: ¡y yo también y soy estudiantente!. Estados Unidos de Norte America: Palidrio
- Barradas A., Trujillo C., Guzmán I., López G., Leo A. (2015, 8 de julio) Nivel de estrés en docentes universitarios. *Revista Iberoamericana de Contaduría, Economía y Administración*. Recuperado de: [www.ricea.org.mx](http://www.ricea.org.mx)
- Barradas A., López G., Báez L., Gutiérrez V. (2016) *Estrés en empleados de un ingenio azucarero veracruzano*. *Revista Iberoamericana de Contaduría, Economía y Administración*. Recuperado de: [www.ricea.org.mx](http://www.ricea.org.mx)
- Barraza, A.y Acosta, M, (2007) , (11 julio 2017). *El estrés de examen en educación media superior. Caso Colegio de Ciencias y Humanidades de la Universidad Juárez del Estado de Durango*. *Innovación Educativa* 37 (7): pp 17-37. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/1794/179420820003.pdf>

Barraza, A. (2006, 21 de noviembre). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. *Revista Psicología Científica. com*, 8(17). Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual>

Barraza, A. (2008, 21 de noviembre). Burnout estudiantil: un enfoque unidimensional. *Revista Psicología Científica.com*, 10(30). Recuperado de: <http://www.psicologiacientifica.com/burnout-estudiantil>

Berrío, N. & Mazo, R. (2011). *Caracterización psicométrica del inventario de estrés académico en estudiantes de pregrado de la Universidad de Antioquia*. Trabajo de grado para optar al título de psicóloga, Departamento de Psicología, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.

Bresó, E. (2008). *Well-being and Performance in Academic Settings: The Predicting Role of Selfefficacy*. Doctoral dissertation. Universitat Jaume I, Castellón (España).

Caballero, C. (2012). *El burnout académico: Prevalencia y factores asociados en estudiantes universitarios del área de la salud de la ciudad de Barranquilla*. Doctoral dissertation. Universidad del Norte, Barranquilla (Colombia).

Cox, T. & Rial-Gonzalez, E. (2000). *Risk management, psychosocial hazards and work stress*. In J.Rantanen & S. Lehtinen (Eds.), *Psychological Stress at Work* ( Helsinki: Finnish Institute of Occupational Health).

Chernis, C. (2003). *Role of Professional Self-efficacy in the Etiology and Amelioration of Burnout*. In W. Schaufeli & C. Maslach (Eds.), *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research*. Series in applied psychology: Social issues and questions (pp. 135-149). Philadelphia: Taylor & Francis

Cherniss, C. (1980) *Professional burnout in human service organizations*. Nueva York: Praeger Publisher.

De los Ríos-Castillo, J., Barrios-Santiago, P., Ocampo-Mancilla, M., & Ávila-Rojas, T. (2007). *Desgaste profesional en personal de enfermería (Spanish)*. *Revista Médica del IMSS*, 45(5), 493-502.

- Faber, B.(1991) Crisis in education: Stress an burnout in the American teacher. San Francisco: Jossey-Bass
- Freudenberger, H. J. (1974). "Staff burnout", Journal of Social Issues, núm. 30, pp.159165.
- Länge, M.D. (2010). El Burnout (desgaste profesional), sentido existencial y posibilidades de prevención. Extraído el día 17 Mayo de 2010 de: <http://www.laengle.info/downloads/Burnout%20Caprio%202005.pdf>
- Hernández-S., Fernández, C. y Baptista, M; (2014). Metodología de la Investigación. México: Mc Graw Hill.
- Maslach, C. y Jackson, S.E. (1986). MBI (2° Ed., 1° Ed. De 1981). Palo Alto, California: Consulting Psychologist Press.
- Marrero S., M.L. (2003). Burnout en enfermeros que laboran en los servicios de neonatología de Ciudad Habana. Revista Cubana de Salud y Trabajo, 4(1-2), 33-38.
- Maslach C, Jackson S.E. (1986) *Maslach Burnout Inventory. Manual Research Edition*. Palo Alto: Universidad de California: Consulting Psychologist Press.
- Ordenes, N. (2004). Prevalencia de Burnout en trabajadores del hospital Roberto del Río. Revista Chilena de Pediatría, 75, 449-454. Extraído el 17 de Mayo de 2010 de: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0370-41062004000500006](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062004000500006)
- Organización Mundial del Trabajo (2016) Estrés Laboral. Servicio de Administración del Trabajo, Inspección del Trabajo y Seguridad y Salud en el Trabajo - Ginebra: OIT, LABADMIN/OSH
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (2016, abril 7) *¿Te sientes quemado o desgastado por el trabajo? Es el síndrome de burnout*, pag.1. Recuperado de Agencia Informativa Conacyt. <http://conacytprensa.mx/index.php/ciencia/salud/6398-sindrome-de-burnout-reportaje-final>



Salanova, M., Bresó, E., & Schaufeli, W.B. (2005). Hacia un modelo espiral de las creencias de eficacia en el estudio del burnout y del engagement. *Ansiedad y Estrés*, (11), 215-231.