

## DESGASTE PSÍQUICO E PROBLEMAS DE SAÚDE EM ESTUDANTES DE PSICOLOGIA

Hugo Figueiredo-Ferraz<sup>\*</sup>  
Sara Cardona<sup>#</sup>  
Pedro Gil-Monte<sup>¶</sup>

**RESUMO** O objectivo deste estudo foi analisar os níveis de desgaste psíquico e desencanto em estudantes de Psicologia, a sobrecarga e a sua relação com os problemas de saúde. Participaram 154 estudantes universitários de Psicologia do 3º (48%) e 4º (52%) anos. Desgaste psíquico e desencanto foram avaliados mediante o *Questionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo*, problemas de saúde mediante uma escala de onze itens e sobrecarga mediante um item. Os estudantes do quarto ano sentiam de maneira significativa maiores níveis de sobrecarga, desgaste psíquico e desencanto que os de terceiro ano.

**Palavras-chave:** Desgaste psíquico, problemas de saúde, estudantes.

## PSYCHOLOGICAL EXHAUSTION AND DISORDERS OF HEALTH IN PSYCHOLOGY STUDENTS

**ABSTRACT.** The aim of the study was to examine the levels of Psychological Exhaustion and Disillusionment in students of Psychology, the work overload and its relationship with Disorders of Health. The research participants were 154 university students of Psychology from junior (48%) and senior. (52%). Psychological Exhaustion and Disillusionment were analysed with the Spanish Burnout Inventory (SBI), Disorders of Health with an eleven-item scale and Work overload with one item. The students from senior perceived higher Work overload, Psychological Exhaustion and Disillusionment than the students from junior.

**Key words:** Psychological exhaustion, disorders of health, students.

## DESGASTE PSÍQUICO Y PROBLEMAS DE SALUD EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGIA

**RESUMEN.** El objetivo del estudio fue analizar los niveles de Desgaste psíquico y Desencanto en estudiantes de Psicología, la Sobrecarga y su relación con los Problemas de salud. Participaron 154 estudiantes universitarios de Psicología de 3º (48%) y 4º (52%) grado. Desgaste psíquico y Desencanto se evaluaron mediante el Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo, Problemas de salud mediante una escala de once ítems y Sobrecarga mediante un ítem. Los estudiantes de cuarto percibían significativamente mayores niveles de Sobrecarga, Desgaste psíquico y Desencanto que los de tercero.

**Palabras-clave:** Desgaste psíquico, problemas de salud, estudiantes.

---

\* Doutorando da Fundação para a Ciência e a Tecnologia, Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior do Governo da República Portuguesa.

# Psicóloga. Unidad de Investigación Psicosocial de la Conducta Organizacional (UNIPSCO). Profesora da Universidad de Valencia, España.

¶ Doutor, Professor Titular de Psicologia do Trabalho e das Organizações. Departamento de Psicologia Social. Facultad de Psicología. Universidad de Valencia, España. Diretor da Unidad de Investigación Psicosocial de la Conducta Organizacional (UNIPSCO).

Hoy en día los estudiantes se enfrentan a una variedad de estresores semejantes a los que encuentran los trabajadores en su desempeño laboral (Pena & Reis, 1997). El proceso de aprendizaje exige del estudiante una actualización constante al medio, pues cada día el mercado laboral es más competitivo, y eso se traduce en competitividad entre alumnos, que puede a su vez generar conflictos, que son potenciales estresores, y pueden degenerar en problemas de tipo emocional (Balogun, Helgemoe, Pellegrini & Hoerberlein, 1995). En la misma línea, la incertidumbre en relación a su futuro profesional, así como la sensación de los estudiantes de falta de coherencia entre el nivel de conocimientos adquirido en la universidad y las exigencias del mercado de trabajo pueden funcionar como estresores (Manzano, 2004).

Otro problema con que se encuentran los estudiantes es la sobrecarga. Una interpretación básica de sobrecarga, es el número de horas que uno trabaja. En el caso de los estudiantes, es el número de horas invertido en clase, más el número de horas que el estudiante gasta de forma independiente para estudiar (Kember, 2004). Los estudiantes sienten que no tienen tiempo para el ocio, la familia o los amigos. Sheri y Dodd (2003), evaluaron la sobrecarga de manera subjetiva (ej: sensación de que la carga de horas es muy pesada) y de manera objetiva (ej: número de créditos) en estudiantes.

En un estudio sobre el estrés académico realizado por Polo, Hernández y Pozo (1996), los alumnos informaron que la situación que más estrés les producía era la falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas, seguida por la sobrecarga académica. Estos estresores, pueden llevar a que el estudiante empiece a sentir algunos de los síntomas que generalmente sienten los trabajadores afectados con el síndrome de quemarse por el trabajo (en adelante, STQ). Lo mismo concluyen Dyrbye et al. (2006) que realizaron un estudio con 1098 estudiantes de medicina, pues afirman que “la medicina no solo quema a los médicos, los estudiantes de medicina ya empiezan a experimentar algunos síntomas de lo que se conoce como el síndrome de burnout antes incluso de empezaren la vida laboral”

Según Gil-Monte (2005) el SQT se define como un proceso que surge como respuesta al estrés laboral crónico, que se desarrolla cuando fallan las estrategias de afrontamiento que el individuo utiliza para manejar situaciones de estrés.

El trabajador se percibe impotente para hacer frente a los problemas generados por su entorno laboral. Los individuos se sienten desgastados y agotados por la percepción continua de presión en el trabajo, desarrollan actitudes negativas hacia el trabajo y su entorno.

Así, cuando referimos algunos síntomas y no toda la sintomatología, es porque creemos que el SQT sólo se da contextos profesionales y no en contextos pre-profesionales al contrario de lo que algunos estudios proponen (Carlotto & Camara, 2006; Manzano, 2002; Orbo, Aslaksen & Vitterso, 2005; Zhang, Gan & Cham, 2007).

En el contexto universitario, los estresores pueden llevar a que el estudiante sienta desgaste psíquico (agotamiento), caracterizado por el sentimiento de estar agotado debido a las demandas del estudio, así como desencanto, caracterizado por la frustración de las expectativas que el estudiante tenía en relación a la carrera, que lleva a que este tenga un sentimiento de desilusión en relación a la misma (Edelwich & Brodsky, 1980).

Así, encontramos que muchos de los estudios que evalúan el SQT en estudiantes, llegan a la conclusión que algunos estresores correlacionan positiva y significativamente con algunos de estos síntomas. En un estudio con estudiantes de un curso técnico de enfermería en Brasil, que tenía como objetivo evaluar niveles de SQT en los estudiantes, se observó que la dimensión agotamiento está relacionada positivamente con el hecho de tener muchas asignaturas en curso, realizar pruebas y trabajos en clase, dificultad para conciliar estudio y familia, así como estudio y ocio (Borges & Carlotto, 2004)

Carlotto, Nakamura y Camara (2006) en un estudio realizado en Brasil, con estudiantes universitarios, concluyeron que cuanto más avanzado está el alumno en la carrera, cuantas más sean las asignaturas cursadas, mayor es el nivel de desgaste con relación a la universidad. Según las autoras, estar más avanzado en la carrera, puede representar un mayor número de actividades y exigencias, como por ejemplo, las prácticas de la carrera que son normalmente realizadas en la segunda mitad de la misma. Tener muchas asignaturas implica que el estudiante aporte mayor cantidad de horas para la realización del curso, que aumente el volumen de trabajo, lecturas y evaluaciones.

Sheri y Dodd (2003), en un estudio con estudiantes universitarios, midieron la sobrecarga subjetiva (sensación de que la carga académica y

extracurricular es demasiado pesada) y la sobrecarga objetiva (numero de créditos cursados), y su relación con el SQT. Llegaron a la conclusión de que la sobrecarga subjetiva se correlaciona positivamente con las dimensiones del síndrome.

Otro problema que afecta a los estudiantes son las consecuencias derivadas del desgaste psíquico y del agotamiento. Entre las consecuencias de los estresores cabe citar el incremento de los problemas de salud. (Martín, 2007; Polo et al., 1996). Dichos estudios hacen referencia a la aparición de problemas de salud, como por ejemplo la ansiedad y su relación con la sobrecarga y otros estresores. Trabajos en el campo psicofisiológico (Glaser, Pearson, Bonneau, Esterling, Atkinson & Kiecolt-Glaser, 1993), ponen de manifiesto la relación entre los estresores académicos y la vulnerabilidad del sistema inmunológico, y de ese modo, la mayor probabilidad del organismo de contraer enfermedades.

Por tanto, el objetivo del presente estudio es analizar los niveles medios de desgaste psíquico y Desencanto en estudiantes de Psicología, la Sobrecarga y su relación con los Problemas de salud. Las hipótesis del estudio fueron las siguientes: Hipótesis 1: Se esperan mayores niveles de Desgaste psíquico en los estudiantes de 4º curso que en los de 3º. Hipótesis 2: Se espera una relación positiva y significativa entre la Sobrecarga percibida por el estudiante, el Desencanto, y el Desgaste psíquico. Hipótesis 3: Se espera una relación positiva y significativa entre el Desgaste psíquico, Desencanto y Problemas de salud.

## MÉTODO

### Participantes

En el presente estudio participó un total de 154 estudiantes, 74 del tercer grado y 80 del cuarto grado de Psicología (48% y 52% respectivamente) de la Facultad de Psicología de la Universitat de Valencia. De entre ellos, 84,30% son mujeres y el 15,70%, hombres. Las edades de los participantes estaban comprendidas entre los 19 y los 44 años, siendo la media de edad de 21,78 años ( $dt = 2,82$ ).

### Instrumentos

La sobrecarga se estimó de manera subjetiva mediante un ítem (*¿Qué piensas sobre la cantidad total de trabajo que tienes que hacer?*) evaluado con una escala de frecuencia de cinco grados (0, Muy poco; 4, demasiado). El desgaste psíquico fue

evaluado mediante una subescala del “Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo” (CESQT) (Gil-Monte, 2005), formada por 4 ítems ( $\alpha = .85$ ) (p.e. *Me siento desgastado/a emocionalmente*). El desencanto se evaluó mediante una subescala del CESQT formada por 6 ítems ( $\alpha = .83$ ) (p.e. *Creo que algunas cosas que hago en mis estudios no sirven para nada*). Los Problemas de salud fueron evaluados mediante la escala de Problemas de salud UNIPSICO. Esta escala estuvo formada por 11 ítems ( $\alpha = .82$ ). Para elaborar la escala se consideraron problemas de salud de los diferentes sistemas del organismo de manera similar al General Health Questionnaire (GHQ) (Goldberg, 1978) en los que el estudiante debe indicar en una escala de 4 grados con qué frecuencia le han ocurrido en el último mes las situaciones que describen los ítems (v.g.: temblor de manos, jaquecas, trastornos o dolor de estómago, pérdida de apetito, etc.) (p.e. *¿Has tenido contracturas o dolores musculares?*), relacionando las situaciones planteadas en los ítems con sus estudios. Las variables sociodemográficas consideradas fueron edad, sexo, y curso.

### Procedimiento

Estudios de Psicología en la Universidad de Valencia. La carrera de Psicología de la Universidad de Valencia son cinco años estructurados en dos ciclos. El primer ciclo incluye los tres primeros cursos, y el segundo ciclo el cuarto y el quinto curso. Se sigue un sistema de créditos, y las asignaturas se organizan en 4 bloques distintos. Asignaturas troncales, asignaturas obligatorias, asignaturas optativas, y asignaturas de libre opción. En el primer ciclo son impartidos un total de 180 créditos. En primer curso todos los estudiantes deben cursar 54 créditos obligatorios distribuidos en 7 asignaturas, y 6 créditos de libre opción. Son créditos que se pueden obtener, cursando seminarios, o asignaturas de otras titulaciones. El segundo curso está compuesto exclusivamente por asignaturas troncales, con un total de 60 créditos. En el tercer curso los estudiantes deben realizar 60 créditos (33 obligatorios, 18 optativos y 9 de libre opción), lo que correspondería a diez asignaturas. El segundo ciclo esta formado por 122 créditos. En cuarto, los estudiantes deben de obtener 45 créditos troncales, 9 optativos y 7.5 de libre opción. En el quinto curso, los estudiantes deben conseguir los 12 créditos referentes a las prácticas externas, 40.5 de asignaturas optativas y 8 de libre elección.

En los últimos años, las universidades europeas mediante el programa de intercambio de estudiantes

Europeos Erasmus, incorporan alumnos de otros países por periodos mínimos de 6 meses y máximos de 10 meses. La Facultad de Psicología de la Universidad de Valencia, en los últimos años ha experimentado un incremento significativo del número de alumnos extranjeros. En el curso 2005-2006 el número de estudiantes extranjeros matriculados correspondía al 9% de la totalidad (48 alumnos de los 525 matriculados eran extranjeros), y en el curso lectivo 2007-2008 el número de estudiantes extranjeros se ha duplicado, ascendiendo a 94 alumnos matriculados del total de 568, lo que supone un 16%.

Recogida de datos. Los cuestionarios fueron administrados a los alumnos al principio de una clase, y fueron rellenados de manera anónima y voluntaria.

Una vez recogida la información, se desestimaron los cuestionarios que por motivos diversos (incompletos, etc.) no resultaban fiables para la investigación.

## RESULTADOS

Tras llevar a cabo los pertinentes análisis estadísticos utilizando la aplicación informática SPSS 14 se han obtenido los siguientes resultados. Los valores de fiabilidad de las escalas y subescalas son aceptables, ya que todos son superiores a .80. Para la subescala de Desgaste Psíquico se ha obtenido un valor  $\alpha$  de .85, para la de Desencanto .83, y para la de Problemas de salud .82.

**Tabla 1.** Estadísticos Descriptivos, Valores de Fiabilidad y Correlaciones para las Variables del Estudio.

	M (dt)		Rango	1	2	3	4
	Tercero	Cuarto					
1. Sobrecarga	1.94 (.62)	2.73 (.60)	0-4	---			
2. Desgaste psíquico	1.08 (.66)	1.76 (.81)	0-4	.54**	(.85)		
3. Desencanto profesional	1.17 (.60)	1.59 (.65)	0-4	.26**	.45**	(.83)	
4. Problemas de salud	1.08 (.60)	1.25 (.69)	0-4	.19*	.51**	.36**	(.82)

Nota 1 Los valores de fiabilidad alfa de Cronbach aparecen en la diagonal.

\*\*  $p < .001$ , \*  $p < .05$

Un análisis de las correlaciones existentes entre las diferentes variables consideradas, puso de manifiesto la existencia de relaciones positivas y significativas entre la Sobrecarga percibida, el Desgaste psíquico, el Desencanto, y los Problemas de salud. Con el objetivo de comprobar la diferencia en los niveles medios de ambos cursos, se analizó la relación entre la variable Tiempo en la universidad con la Sobrecarga percibida por el alumno, el Desgaste psíquico, el Desencanto y los Problemas de salud. Para ello se llevó a cabo una Prueba T de comparación de medias, obteniéndose que: a) los estudiantes de cuarto curso experimentaron niveles significativamente mayores de Sobrecarga percibida que los estudiantes de tercero ( $t_{148} = -7.47$ ;  $p = .000$ ), b) también se observaron niveles significativamente mayores de Desgaste psíquico en los estudiantes de cuarto ( $t_{148} = -5.65$ ;  $p = .000$ ), c) así como un mayor Desencanto ( $t_{148} = -4.12$ ;  $p = .000$ ), d) sin embargo, por lo que respecta a Problemas de salud, a pesar de que la media es mayor en estudiantes de cuarto que en los de tercero, no se evidenció una diferencia

## DISCUSIÓN

A la luz de los resultados obtenidos, podemos afirmar que se confirman las hipótesis iniciales del estudio. Así

pues, se evidencian mayores niveles de Desgaste psíquico y Desencanto en los estudiantes de cuarto curso que en los de tercero. Estos hallazgos siguen la misma línea que otros estudios realizados con estudiantes universitarios, donde hubo correlación positiva y significativa entre dichas variables (Carlotto et al., 2006).

De la misma manera también se ha confirmado la segunda hipótesis de nuestro estudio. Tal y como subrayan estudios realizados en diversos países, la Sobrecarga correlaciona de forma significativa con Desgaste psíquico y Desencanto (Borges & Carlotto, 2004; Sheri & Dodd, 2003). Los resultados aquí obtenidos refuerzan la idea de que la sobrecarga percibida por el alumno podría ser un factor muy importante a la hora de prevenir la aparición del Desencanto y el Desgaste psíquico en los estudiantes universitarios.

Asimismo, se ha encontrado que los estudiantes que presentaban mayores niveles de Desgaste psíquico y Desencanto, presentaban también más Problemas de salud. Estos resultados parecen ir en la misma dirección que los trabajos anteriores (Martín, 2007; Polo et al., 1996). De este modo, se debería atender a las necesidades del estudiante, previniendo la aparición del Desencanto y del Desgaste psíquico, combatiendo los estresores como la Sobrecarga, que parece ser de gran importancia a la hora de explicar el surgimiento de los síntomas anteriormente referidos. De la

misma manera se podría prevenir las consecuencias de dichos síntomas como por ejemplo los Problemas de salud.

Hay que referir que el estudio presenta algunas insuficiencias que deberían ser rectificadas en futuras investigaciones dirigidas a replicar la presente: a) la muestra fue relativamente pequeña, por lo que se recomienda realizar nuevos estudios para profundizar en esta problemática. b) Los estudiantes de cuarto curso fueron diferentes a los de tercero, esto es, la investigación no es un estudio longitudinal, por lo que los resultados pueden estar influidos por las características individuales de los participantes, además de por el curso en el que se encuentren. c) La sobrecarga percibida sólo se evaluó mediante un ítem.

## CONCLUSIÓN

Todos los resultados obtenidos en este estudio reflejan una serie de problemas existentes en el ámbito universitario, concretamente en los alumnos. Estos resultados pueden servir de base para nuevos estudios que se dirijan a la transición de salir del ámbito universitario para entrar en el mundo laboral, dado que los alumnos que tenemos hoy en día en el mundo universitario serán más adelante trabajadores. También deberían ser considerados por las universidades para crear unidades de atención y apoyo a los estudiantes, con el fin de evitar su deterioro psicológico y facilitar su inserción laboral. Como referimos antes, creemos que el SQT se da en profesionales y no en estudiantes. Con este estudio queremos abrir una vía de investigación con estudiantes, que tiene como fin, prevenir el surgimiento de SQT en los trabajadores del futuro.

## Agradecimientos

A los estudiantes de tercer y cuarto curso de Psicología de la Universitat de Valencia que participaron en este estudio por la colaboración prestada.

## REFERÊNCIAS

- Balogun, J., Helgemoe, S., Pelegrini, E., & Hoerberlein, T. (1995). Test-Retest reability of psychometric instrument designed to measure psysical therapy student burnout. *Perceptual and Motor Skill*, 81, 667-672.
- Borges, A. M., & Carlotto, M. S. (2004). Síndrome de burnout e factores de estresse em estudantes de um curso tecnico de enfermagem. *Aletheia*, 19, 45-56.
- Carlotto, M. S., & Câmara, S. G. (2006). Características psicométricas do Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) em estudantes universitários brasileiros. *Psico-USF*, 11, 167-173.
- Carlotto, M. S., Nakamura, A. P., & Câmara, S. G. (2006). Síndrome de burnout em estudantes universitários da área da saúde. *Psico*, 37, 57-62.
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., Huschka, M. M., Lawaon, K. L., Novotny, P. J. et al (2006). A multicenter study of burnout, depression, and quality of life in minority and nonminority US medical students. *Mayo Clinic Proceedings*, 81, 1435-1442.
- Edelwich, J., & Brodsky, A. (1980). *Burnout stages of desilusionment in the helping profession*. New York: Human Sciences Press.
- Gil-Monte, P. R. (2005). *El síndrome de quemarse por el trabajo (Burnout) Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar*. Madrid: Psicología Pirámide.
- Glaser, R., Pearson, G. P., Bonneau, R. H., Esterlina, B. A., Atkinson, C., & Kielcolt-Glaser, J. K. (1993). Stress and the memory T-cell response to the Epstein. Barr virus in healthy medical students. *Health Psychology*, 12, 435-442.
- Goldberg, D. (1978) *Manual del General Health Questionnaire*. Windsor: NFER Publishing.
- Kember, D. (2004). Interpreting student workload and the factors which shape students perceptions of their workload. *Studies in Higher Education*, 29, 164-184.
- Manzano, G. (2002). Burnout y engagement. Relación con el desempeño, madurez profesional y tendencia al abandono de los estudiantes. *Revista de Psicología Social*, 17, 237-249.
- Manzano, G. (2004). Perfil de los estudiantes comprometidos con sus estudios: influencia del burnout y el engagement. *Anuario de Psicología*, 35, 399-415.
- Martín, I. M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25, 87-99.
- Orbo, M. C., Aslaksen, P. M., & Vitterso, J. (2005). Does one have to have burn the candle at both ends in order to get burnout? Validation and prediction of burnout among university students in Norway. *Nordisk Psykologi*, 57, 417-434.
- Pena, L., & Reis, D. (1997) Student stress and quality of education. *Revista de Administração de empresas*, 37, 16-27.
- Polo, A., Hernández, J. M., & Poza, C. (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y Estrés*, 2, 159-172.
- Sheri, J. R., & Dodd, D. K. (2003). Student burnout as a function of personality, social support and workload. *Journal of College Student Development*, 44, 291-303.
- Zang, Y., Gan, Y., & Chan, H. (2007). Perfectionism, academia burnout and engagement among chinise collage students: A structural equation modeling análisis. *Personality and Individual Differences*, 43, 1529-1540.

Recebido em 20/05/2008

Aceito em 22/12/2008

**Endereço para correspondência :** Hugo Figueiredo-Ferraz, Departamento de Psicologia Social, Faculdade de Psicologia, Universidade de Valencia, Avda. Blasco Ibáñez, 21, 46010, Valencia, España. E-mail: hufidema@postal.uv.es