

“BURNOUT ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SALUD MENTAL. IMPACTO EN LA SALUD FÍSICA Y LA COGNICIÓN”

“BURNOUT ACADEMIC STUDENTS OF MENTAL HEALTH. IMPACT ON THE PHYSICAL HEALTH AND COGNITION”

Lunimar Curbelo González¹
Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras

CDID “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de Psicología Científica”²
Universidad Católica “Ntra. Sra. De la Asunción”

Recibido: 29 de Agosto de 2014

Acceptado: 4 de Abril de 2015

Resumen

Se llevó a cabo una revisión de literatura con el fin de explorar estudios realizados recientemente sobre la prevalencia del burnout académico en estudiantes de profesiones de la salud mental, y su posible impacto sobre la salud física y la cognición. Los resultados mostraron que, a excepción de la carrera de medicina, los estudios recientes que exploran la prevalencia del burnout en estudiantes de profesiones de la salud mental son escasos. Esto a pesar de que se ha encontrado evidencia de que este síndrome puede tener sus efectos sobre la salud física y algunas capacidades cognitivas, como la atención y la concentración. Estos resultados sugieren la importancia de realizar o actualizar estudios sobre la prevalencia del burnout en esta población, ya que no sólo tiene repercusión sobre los estudiantes, sino sobre la población a la que están próximos a brindar servicios.

Palabras Clave: Burnout Académico, Cognición, Estudiantes, Profesiones de Salud Mental, Salud Física.

¹Correspondencia remitir a: Lunimar Curbelo-Gonzalez, PhD, lunimar.curbelo@gmail.com Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras. La autora agradece al Dr. José Toro-Alfonso, a la Dra. Sara Santiago Estrada y a la estudiante doctoral Míghda Hunter Hernández, de la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras, por sus recomendaciones para este artículo.

²Correspondencia remitir a: revistacientificaeureka@gmail.com o norma@tigo.com.py “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de Psicología Científica”, FFCH-Universidad Católica de Asunción-Paraguay.

Abstract

A literature review was conducted in order to explore recent studies on the prevalence of academic burnout among college students of mental health professions and its possible impact on physical health and cognition. Results showed that, with the exception of the medicine career, recent studies that explored the prevalence of burnout among students of mental health professions are scarce. This despite the fact that evidence has shown that this syndrome may have its effects on physical health and some cognitive abilities, such as attention and concentration. These results suggest the importance of carrying out or updating research regarding the prevalence of burnout in this population, as it not only has repercussions among students, but also upon the people they will be providing services to in the future.

Keywords: Academic Burnout, College Students, Mental Health Professions, Physical Health, Cognition.

La vida universitaria es una experiencia que comprende el desarrollo del potencial de conocimiento y aprendizaje de todo aquel que desea emprender una carrera profesional. En este contexto, los estudiantes se exponen a un espacio donde convergen diversas ideas en las distintas áreas de estudio, enriqueciendo su potencial a nivel intelectual y práctico. En este sentido, emprender una carrera universitaria plantea la apertura del estudiante no sólo en términos de la divergencia intelectual, sino de su disposición para afrontar los retos que se presentarán a través de la misma. Estos retos se intensifican cuando el estudiante prosigue estudios de postgrado, donde la carga académica es mayor y el nivel de exigencia en la calidad de su trabajo aumenta por parte del estudiante mismo, el profesorado y la institución.

Como es de esperar, cada especialidad tiene sus propias exigencias. Este escrito se centrará particularmente en la población de estudiantes que cursan estudios en las profesiones relacionadas a la salud mental. Definir cuáles son “profesiones de la salud mental” no es una tarea sencilla (Leiter & Harvie, 1996).

Tras revisar diversos estudios que utilizan esta categoría, Leiter y Harvie (1996) encontraron que la misma puede incluir psiquiatras, psicólogos, consejeros, trabajadores sociales de la salud mental, enfermeros y terapeutas ocupacionales. Estas profesiones son las que se encargan de proveer servicios con el fin de atender aspectos relacionados al estado emocional y social de quienes los reciben.

No hay duda de que estas carreras pueden ser una fuente de satisfacción para quienes las ejercen. Sin embargo, las problemáticas que son abordadas durante la prestación de los servicios de salud mental justifica la cantidad de investigaciones que se han enfocado en identificar y comprender los factores relacionados a condiciones como el estrés y el burnout en estos profesionales. Estas condiciones no sólo son negativas para el profesional que lo experimenta, sino también para quien lo emplea, además del posible daño que pueda producirle a quien recibe los servicios (Rupert & Morgan, 2005). De este modo, queda clara la importancia de reconocer tanto los factores asociados al posible deterioro del bienestar psicológico y físico del profesional, como a las repercusiones éticas de prestar un servicio en dicho estado.

Es en este campo laboral descrito anteriormente donde los estudiantes de postgrado de profesiones de la salud mental harán su entrada una vez culminen su preparación académica. Estas carreras universitarias tienen como requisito un adiestramiento que incluye los cursos, las prácticas formativas, el involucramiento en investigaciones incluyendo la tesis o disertación, realizar presentaciones y trabajos publicables, tomar talleres, seminarios entre otras.

Estas tareas en mayor o menor grado consumen tiempo y energía, lo que, al unirse a otros factores, podría desembocar en signos de burnout académico en estudiantes durante su etapa de formación. Como consecuencia, una vez finalicen todos los requisitos para obtener su grado, estos estudiantes podrían estar “quemados” antes de entrar al mundo laboral. Esto a su vez tendría repercusiones a nivel psicológico, fisiológico e incluso ético.

Considerando esta posibilidad, es pertinente ampliar el espectro de investigaciones sobre el burnout académico en estudiantes de profesiones de la salud mental, la cual, en comparación con aquellas realizadas con profesionales, es menor.

El objetivo de este escrito es recolectar una muestra de la producción de artículos sobre el burnout en estudiantes de profesiones de salud mental, y del impacto de este síndrome en la salud física y la cognición, realizados a partir del comienzo del presente siglo en países occidentales (América y Europa). Además, presentar una síntesis de los hallazgos de dichos estudios, para obtener una mayor comprensión sobre la relevancia del estudio de esta temática en la actualidad.

Burnout académico

Aunque no hay una definición unánime del burnout, básicamente se describe como un síndrome psicológico que involucra la exposición prolongada de estresores en el escenario de trabajo (Maslach, 2003). Esta definición puede ampliarse a partir del modelo de tres dimensiones que responden al estrés crónico del trabajo: agotamiento emocional, cinismo (o despersonalización) e ineficacia laboral, el cual ha sido validado mediante análisis factoriales para distintas profesiones (Bakker, Demerouti, & Schaufeli, 2002; Taris, Schreurs, & Schaufeli, 1999). Por agotamiento emocional se entiende como la respuesta básica de estrés, la dimensión más emocional del burnout y la más estudiada. Se refiere al sentimiento de que todos los recursos emocionales y físicos se han erosionado al ser utilizados en exceso. El cinismo o despersonalización se define como la respuesta negativa, distante y callosa de la persona hacia su trabajo y los demás. El tercer componente del síndrome es la eficacia reducida, que se relaciona mayormente a la evaluación que realiza el individuo acerca de su ejecución en el trabajo. Es la respuesta de la persona a sí misma, que se caracteriza por sentimientos de baja autoestima, fracaso, incompetencia y una merma en la producción y logro ocupacional.

Siguiendo el modelo anteriormente descrito, el burnout académico se refiere a sentirse exhausto debido a las demandas académicas, mantener una actitud cínica y desapegada hacia los estudios y sentirse incompetente como estudiante (Schaufeli, Martínez, Marques Pinto, Salanova, & Bakker, 2002).

Schaufeli y colaboradores (2002) sustentaron estadísticamente el modelo tridimensional, adaptando el ya conocido instrumento Maslach Burnout Inventory-General Survey (Maslach & Jackson, 1981) a una versión para estudiantes: el Maslach Burnout Inventory-Student Survey.

Método

Se realizó una búsqueda de artículos utilizando el metabuscador de bases de datos de la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras. Este sistema contiene 21 bases de datos que incluyen PsycInfo, Psychology and Behavioral Sciences Collection, ProQuest Psychology Journals, entre otras.

También se utilizó el buscador Google Scholar para la recopilación de literatura, ya que provee referencias y artículos profesionales publicados. La primera búsqueda se llevó a cabo entre agosto y diciembre de 2012, y se creó una base de datos utilizando el programa EndNote.

Esta base de datos fue actualizada entre los meses de septiembre de 2013 y enero de 2014. Se recopilaron artículos sobre los siguientes temas: estrés, burnout, burnout en estudiantes o profesionales de la salud mental, salud física en universitarios, y burnout y problemas cognitivos. Estos artículos fueron revisados y se identificó aquellos con mayor relevancia para el propósito de este escrito y realizados a partir del año 2000 (n = 34). Se realizó una búsqueda de artículos en inglés y español, con muestras provenientes de América y Europa.

Para obtener datos sistemáticos sobre el transcurso que ha tenido la reciente investigación sobre el burnout en los países occidentales, se realizó una clasificación de los artículos encontrados. Los artículos sobre prevalencia del burnout en estudiantes de profesiones de la salud mental fueron clasificados por especialidad, país en el que el estudio fue realizado y año de publicación. Los artículos sobre el impacto o relación del burnout académico con la salud física o la cognición fueron clasificados según su categoría temática, país y año de publicación. Adicionalmente, se resaltaron algunos hallazgos de dichas investigaciones, que respaldan la importancia del estudio sobre este tema.

Resultados

Estudios de prevalencia del burnout en estudiantes de profesiones de la salud mental

La información recopilada arrojó que la mayor parte de los estudios sobre el burnout se dirigen a la rama de la medicina, mientras que las otras profesiones de servicios de salud mental están rezagadas en comparación (ver Tabla 1). En términos geográficos, se indica que la mayor parte de los artículos encontrados sobre la prevalencia del burnout en estudiantes de profesiones de la salud mental provienen de investigaciones realizadas en Estados Unidos (n = 10).

El resto de los estudios encontrados provienen de Colombia (n = 3). A continuación se presenta una síntesis de los hallazgos de estos estudios.

Tabla 1.

Artículos sobre el estrés/burnout en estudiantes de profesiones de salud mental por especialidad, año de publicación y país

Especialidad	N	País	Año(s) de publicación
Psicología	2	Estados Unidos	2012
		Colombia	2007
Trabajo social	1	Estados Unidos	2010
Medicina	6	Estados Unidos	2012, 2010, 2008, 2006
		Colombia	2008, 2007
Enfermería	2	Estados Unidos	2008, 2004
Consejería	2	Estados Unidos	2007, 2003

Nota. N = 13.

El-Ghoroury, Galper, Sawaqdeh y Bufka (2012) hallaron que un 38.2% de los estudiantes graduados de psicología, incluyendo el área clínica, que participaron en su estudio reportaron que su funcionamiento se veía moderada o severamente afectado por burnout o fatiga. Según los autores, estos estudiantes, ya a nivel de postgrado, enfrentan retos únicos en términos académicos, financieros y personales durante la búsqueda del grado universitario más alto.

En estudiantes latinoamericanos, Caballero, Abello y Palacio (2007) encontraron niveles altos y moderados de burnout y una prevalencia de un 41% en estudiantes de psicología de una universidad colombiana. Otros estudios encontrados datan de la década de 1990, lo que indica que esta temática no está del todo actualizada en esta población.

Las investigaciones realizadas con estudiantes de trabajo social son escasas, a pesar de reconocerse como una de las profesiones más vulnerables al estrés crónico. En el más reciente, de Collins, Coffey y Morris (2010), los autores reportaron que un número significativo de estudiantes de trabajo social experimentan problemas de baja autoestima y agotamiento emocional.

Los estudiantes de medicina, por su parte, han sido un grupo universitario ampliamente estudiado en relación al burnout, debido a las grandes demandas que exige su formación profesional. En universidades colombianas, por ejemplo, se han encontrado tasas de prevalencia de 9.1% (Borda Pérez et al., 2007) a 12.6% (Paredes & Sanabria Ferrand, 2008).

En universidades estadounidenses la prevalencia de burnout en estudiantes de medicina alcanza hasta el 52% (Dyrbye et al., 2010; Dyrbye et al., 2008; Dyrbye et al., 2006). Chang, Florence Eddins-Folensbee y Coverdale (2012) encontraron tasas altas de burnout, estrés y depresión en estudiantes de medicina de primer, segundo y tercer año de ese país. El burnout en esta población ha sido asociado a prácticas no óptimas del cuidado de pacientes (Shanafelt, Bradley, Wipf, & Back, 2002), menos valores altruistas y conductas no profesionales auto-reportadas (Dyrbye et al., 2010). Estos hallazgos tienen una relevancia particular en la formación de los estudiantes de psiquiatría, rama de la medicina que atiende los problemas de salud mental.

Otra disciplina asociada a los servicios de salud mental es la enfermería. Los estudiantes de enfermería psiquiátrica se mostraron significativamente estresados en el estudio de Tully (2004), revelando además destrezas limitadas en el manejo de estrés. Según los estudios citados por Gibbons, Dempster y Moutray (2008), los estudiantes de enfermería pueden mostrar niveles de estrés comparables o mayores que los experimentados por cualquier otro grupo de profesionales de la salud, incluyendo estudiantes de medicina.

En contraste, Myers, Mobley y Booth (2003) encontraron que los estudiantes de consejería profesional poseen niveles de bienestar más altos que la población general, y que los estudiantes doctorales poseen los niveles más altos de bienestar. Smith, Robinson y Young (2007), obtuvieron hallazgos similares, aunque también encontraron que un 10.7% de los participantes de su estudio mostraron niveles de estrés psicológico que se encuentran en espacios clínicos,

relacionados a la ansiedad, depresión, problemas somáticos, estrés, problemas interpersonales y dificultades con los roles sociales. De estos, un 16.8% indicaron tener dificultades significativas en cumplir con los deberes del trabajo, estudios o el hogar, específicamente, conflictos en el trabajo, sobrecarga de trabajo, estrés e ineficiencia en estos roles.

Estrés, burnout y salud física en estudiantes universitarios

En la búsqueda realizada (n = 21), quedó reflejado alto el interés en el estudio del burnout y sus aspectos fisiológicos o de salud física, particularmente durante la década pasada (ver Tabla 2). Los Países Bajos se destacan en términos de cantidad de estudios, aunque se denota gran interés por parte de varios países europeos. Solo dos estudios fueron realizados en América Latina, mientras que los más recientes fueron efectuados en Canadá.

Algunos de estos estudios están dirigidos a la población estudiantil. Por ejemplo, Guarino, Gavidia, Antor y Caballero (2000), encontraron que la exposición prolongada al estrés en universitarios puede provocar una disminución en células como los linfocitos, lo que a su vez produce inmunosupresión. Adams, Wharton, Quilter y Hirsch (2008) hallaron que la depresión, la ansiedad y el agotamiento están asociados a enfermedades infecciosas agudas, como la bronquitis, infecciones de oído o garganta y sinusitis en esta población. González y Landero (2006) encontraron una correlación significativa entre el estrés y síntomas somáticos auto-informados en una muestra de estudiantes de psicología, y un mayor nivel de ambas variables en las mujeres.

Tabla 2.

Artículos sobre estrés/burnout y su impacto en la salud física o la cognición, por año de publicación y país

Categoría temática (área de impacto)	País	Año(s) de publicación
Fisiológico/ salud física^a	Canadá	2011, 2010
	España	2010
	Estados Unidos	2008, 2003
	Alemania	2008
	Países Bajos ^d	2007, 2006, 2003
	México	2006
	Finlandia	2006
	Suecia	2005
	Venezuela	2000
Cognitivo^b	Países Bajos	2005
	Suecia	2007, 2005
	Finlandia	2011
Fisiológico y cognitivo^c	Suecia	2009

Nota. ^an = 16. ^bn = 4. ^cn = 1.

^dSe encontraron dos artículos publicados por cada año, para un total de seis (6)

La forma en que un estado psicológico como el estrés o el burnout afecta la salud física ha sido un tema ampliamente estudiado. El estrés en su forma aguda capacita al individuo para lidiar con amenazas ambientales mediante la activación de mecanismos para huir, pelear o paralizarse. La activación de estos mecanismos se debe al sistema nervioso central y a las vías simpáticas y parasimpáticas, por lo que el cuerpo eleva los latidos del corazón, la presión sanguínea, la respiración y la síntesis de glucosa, mientras que reduce funciones como el hambre, el sueño y el impulso sexual. De modo que el estrés ante un evento tiene unas características que permiten una respuesta inmediata ante unas circunstancias, que culmina cuando el individuo se adapta a ellas, en lo que se denomina alostasis.

Por otra parte, la inhabilidad para terminar apropiadamente la respuesta de estrés o la exposición crónica a un estresor puede conllevar cambios patológicos (Mommersteeg, 2006a). La “carga alostática” ocurre cuando el cuerpo experimenta desgaste al activar respuestas alostáticas repetidamente durante situaciones estresantes (Juster, McEwen, & Lupien, 2010). Específicamente, es el costo energético de la activación repetida de la respuesta al estrés, al mismo tiempo que inhibe las vías involucradas en el descanso y la recuperación; aquí es cuando ocurre el burnout (Mommersteeg, 2006a). Langelaan y colaboradores (2007) identificaron tres mecanismos por los cuales puede manifestarse el impacto del burnout sobre la salud física, de los cuales se destaca la desregulación del eje hipotálamo-pituitaria-adrenal (HPA) y del eje simpático-adrenal-medular (SAM).

El HPA es el sistema que permite al individuo adaptarse al aumento en las demandas externas y a recuperar la homeostasis bajo el estrés agudo (Bellingrath, Weigl, & Kudielka, 2008). La activación del HPA tras la percepción de un estímulo estresor produce un aumento de cortisol, una hormona glucocorticoide responsable de aumentar azúcar en sangre, lo que provee energía para activar la respuesta de pelear o huir ante una posible amenaza. La función del SAM es similar en términos de preparar al cuerpo ante una amenaza, pero mediante la secreción de epinefrina y norepinefrina, dos catecolaminas secretadas por la medula adrenal y por fibras de nervios simpáticos respectivamente.

Padgett y Glaser (2003) indican que es sabido que las catecolaminas, al igual que los glucocorticoides, modulan varias funciones del sistema inmune, entre ellas la proliferación de células, la producción de citoquinas (proteínas reguladoras de células) y anticuerpos, y el tráfico de células. Cuando los ejes HPA y SAM son activados repetidamente durante situaciones estresantes, en el trabajo o el hogar, ejercen una presión patofisiológica en el individuo (Juster et al., 2011).

Las investigaciones recientes se han centrado en estudiar la relación entre los ejes HPA y SAM y el estrés/burnout mediante marcadores biológicos, como la carga alostática y el nivel de cortisol. Estas sin embargo, han arrojado resultados inconsistentes. Se ha encontrado tanto una posible asociación entre los síntomas de burnout y un aumento de carga alostática (Juster et al., 2011) como niveles parecidos de carga alostática entre personas que padecen burnout y las que no (Langelaan et al., 2007).

De manera similar, se han encontrado niveles muy altos de cortisol (Bellingrath et al., 2008; De Vente, Olf, Van Amsterdam, Kamphuis, & Emmelkamp, 2003; Grossi et al., 2005), muy bajos (Juster et al., 2011; Sonnenschein et al., 2007) o incluso normales (Moya-Albiol, Serrano, & Salvador, 2010; Österberg, Karlson, & Hansen, 2009) en personas con burnout. Lo que es claro es que varios estudios han vinculado la desregularización del cortisol a distintas condiciones de salud, como problemas cardiovasculares, diabetes tipo 2 y problemas cognitivos (Lundberg, 2005).

Otros estudios han vinculado la relación entre el burnout y el padecimiento de condiciones físicas. Se ha encontrado que este síndrome podría estar vinculado a la propensión a enfermedades infecciosas como el virus del catarro común (Mommersteeg, Heijnen, Kavelaars, & van Doornen, 2006b), el resfriado y la gastroenteritis (Mohren et al., 2003), y a condiciones musculoesqueletales (Honkonen et al., 2006). Aunque las inconsistencias mencionadas impiden que se afirme bajo cuál mecanismo el estrés y el burnout impactan la salud física, los hallazgos sugieren que sí hay una relación entre ambas.

Impacto del burnout sobre las capacidades cognitivas

Además del impacto sobre la salud física, algunos investigadores sugieren que es posible que el burnout afecte el procesamiento de información general.

Siguiendo esta línea, algunos estudios se han enfocado en el posible impacto del burnout en las capacidades cognitivas de quienes lo padecen.

Este aspecto es de suma importancia, considerando las grandes demandas a nivel cognitivo y de aprendizaje que exige una formación académica. En términos generales, estos estudios son escasos en comparación con los que se enfocan en los aspectos fisiológicos, como se aprecia en la Tabla 2. Los investigadores se han centrado en aspectos de la cognición como la atención y concentración, memoria, velocidad de procesamiento, habilidad cognitiva verbal y no verbal, entre otras, que podrían afectarse por el estrés crónico o burnout. Las publicaciones halladas en esta revisión son producto de investigaciones realizadas en distintos países del continente europeo, donde se ha desarrollado principal interés por estudiar este tema. No se encontraron estudios realizados en América sobre este particular.

Las pocas investigaciones que examinan los posibles efectos del burnout en el procesamiento de información han arrojado resultados relativamente consistentes. Tras sus resultados, Van der Linden, Keijsers, Eling y Van Schaijk (2005) indicaron que los síntomas severos de burnout están asociados con fallas cognitivas auto-reportadas, y que los individuos con el síndrome muestran una pobre ejecución en tareas atencionales. Los investigadores observaron que el comportamiento de las personas con burnout tendía a estar guiado por procesos cognitivos más automáticos, lo que les lleva a mayor distracción y errores de inhibición.

Sandström y colaboradores (2005) hallaron un descenso significativo en la ejecución de pacientes mujeres en la memoria no verbal, en asociación con una ejecución más lenta en medidas de atención.

No encontraron anomalías en la habilidad verbal o memoria verbal, por lo que sus hallazgos sugieren que el burnout podría estar asociado a disfunciones cognitivas específicas, apuntando hacia una discapacidad neuropsicológica selectiva en estos pacientes. Esta selectividad de disfunciones también fue encontrada en el estudio de Öhman y colaboradores (2007), quienes hallaron un funcionamiento ejecutivo menor en pacientes con estrés crónico, específicamente en las áreas de memoria episódica (aprendizaje mediante repetición, tareas de codificación o recuperación de palabras), y en aspectos de memoria de trabajo, tempo mental, acceso semántico y memoria prospectiva, pero no en otros aspectos de la cognición.

Österberg, Karlson y Hansen (2009) encontraron un funcionamiento neuropsicológico esencialmente normal en los aspectos cognitivos en personas con burnout, a excepción de una leve baja en la rapidez perceptual y motora. Aunque encontraron que los sujetos con burnout reportaron niveles más altos de problemas atencionales y de concentración, estos reportes de ejecución cognitiva subjetiva no se relacionaron con los puntajes de las pruebas administradas. En este sentido, los autores infieren que tener una percepción depresiva y negativa de sí mismo podría ser un determinante mayor al momento de reportar problemas cognitivos subjetivos. Alternativamente, sugieren que estar fuera del trabajo debido al burnout conlleva preocupaciones sobre el futuro de la carrera y la salud, lo que lleva a la distracción frecuente y esto es percibido como un impedimento cognitivo.

Los estudios anteriormente citados trabajaron en esencia con muestras clínicas, con niveles altos o severos de burnout, por lo que arrojan resultados similares en términos de la disfunción de algunas áreas cognitivas.

El estudio de Castaneda y colaboradores (2011) no encontró que el burnout esté asociado a problemas en el funcionamiento cognitivo general en una muestra de adultos jóvenes de 22 a 35 años con síntomas leves del síndrome. Por el contrario, este estudio arrojó que la memoria de trabajo verbal funciona más eficientemente y la inteligencia general es más alta en personas jóvenes que reportan síntomas de burnout. Esto podría ir acorde con la idea de que el burnout puede ser un fenómeno que ocurre típicamente en personas que son muy trabajadoras, diligentes, orientadas a metas, con altas demandas para sí mismas y que toman muchas responsabilidades en su trabajo (Hallstein, 1993, citado en Castaneda et al., 2011). Adicionalmente, estos resultados sugieren que los adultos jóvenes aún no muestran dificultades cognitivas, pero que éstas podrían comenzar a ocurrir con el aumento de la severidad del burnout.

Como fue mencionado, las consecuencias del burnout en el funcionamiento cognitivo es un tema que se ha estudiado poco. Por lo mismo, en esta revisión no se hallaron investigaciones sobre este tema específico con muestras estudiantiles. Sólo se encontró un estudio realizado con estudiantes por investigadores en Estados Unidos, que trabajó un tema similar. En el mismo los investigadores hallaron que aquellos estudiantes con mayores habilidades de solución de problemas tienden a tener un menor estrés percibido y una mejor salud física (Largo-Wight, Peterson, & Chen, 2005), en una dirección opuesta al estudio del impacto del estrés/burnout sobre las capacidades cognitivas.

Es decir, sugiere que ciertas áreas de la cognición, como la capacidad del individuo para solucionar problemas, podría actuar como un amortiguador al momento de enfrentar situaciones estresantes.

Ciertamente, es un tema de investigación nuevo y que amerita ser estudiado con mayor grado, tanto en poblaciones ocupacionales como en las pre-ocupacionales.

Conclusión

En este trabajo se abordó el tema del burnout académico en estudiantes de profesiones de salud mental, su impacto en la salud física y en los procesos cognitivos de quienes lo experimentan. Estas profesiones ejercen una labor que busca mantener el bienestar y el respeto de quienes reciben sus servicios, demandando así un estado físico y mental óptimo para quienes la practican. Si bien la mayor parte de los estudios sobre el burnout se han enfocado en muestras ocupacionales, es reconocido dentro del campo de la psicología y disciplinas a fines que los universitarios no están exentos de mostrar síntomas del síndrome, así como altos niveles de estrés. Es por ello que desde hace unos años algunos investigadores han enfocado su interés en estudiar el posible impacto que la preparación académica puede tener en los universitarios, y en particular los que entran a campos de ayuda. La mayoría de estos estudios sin embargo, se han llevado a cabo con estudiantes de medicina. Poca literatura actualizada existe sobre esta temática en las profesiones de salud mental, y en particular en países latinoamericanos, por lo que requiere mayor atención por parte de quienes realizan investigación social.

La literatura del presente siglo señala que si bien es incierto el mecanismo fisiológico que opera tras el burnout, es aceptado que altos niveles de estrés crónico afectan la salud física, aspecto que ha sido ampliamente estudiado. También se ha encontrado que estados psicológicos como el burnout afectan ciertas capacidades del procesamiento de información, un área fundamental en el contexto de aprendizaje.

En conjunto, estos hallazgos plantean que los efectos del burnout sobre la salud física y psicológica podrían impactar significativamente el funcionamiento óptimo de los estudiantes de profesiones de salud mental antes de entrar al mundo laboral.

Los estudios acerca de la prevalencia del síndrome son una herramienta que permite a los programas de formación tomar en cuenta el estado de salud mental de los estudiantes, en particular con respecto a su vida académica. De este modo, pueden tomar en consideración la adopción de estrategias que ayuden en el manejo del estrés y prevención del burnout en esta población. Así dan paso a la promoción del desarrollo pleno de un estudiantado que, además de obtener conocimiento, se encuentra en condiciones óptimas para cumplir con sus prácticas y con el eventual mundo del trabajo.

Referencias

- Adams, T. B., Wharton, C. M., Quilter, L., & Hirsch, T. (2008). The association between mental health and acute infectious illness among a national sample of 18-to 24-year-old college students. *Journal of American College Health, 56*(6), 657-664.
- Bakker, A., Demerouti, E., & Schaufeli, W. (2002). Validation of the Maslach Burnout Inventory–General Survey: An internet study across occupations. *Anxiety, Stress and Coping, 15*, 245-260.
- Bellingrath, S., Weigl, T., & Kudielka, B. M. (2008). Cortisol dysregulation in school teachers in relation to burnout, vital exhaustion, and effort-reward-imbalance. *Biological psychology, 78*(1), 104-113.
- Borda Pérez, M., Navarro Lechuga, E., Aun Aun, E., Berdejo Pacheco, H., Racedo Rolón, K., & Ruiz Sará, J. (2007). Síndrome de Burnout en estudiantes de internado del Hospital Universidad del Norte. *Salud Uninorte, 23*(1), 43-51.
- Caballero, C. C., Abello, R., & Palacio, J. (2007). Relación del Burnout y el rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana, 25*(2), 98-111.
- Castaneda, A. E., Suvisaari, J., Marttunen, M., Peräl, J., Saarni, S. I., Aalto-Setäl, T., Tuulio-Henriksson, A. (2011). Cognitive functioning in relation to burnout symptoms and social and occupational functioning in a population-based sample of young adults. *Nordic Journal of Psychiatry, 65*(1), 32-39. doi: 10.3109/08039488.2010.485328
- Chang, E., Eddins-Folensbee, F., & Coverdale, J. (2012). Survey of the Prevalence of Burnout, Stress, Depression, and the Use of Supports by Medical Students at One School. *Academic Psychiatry, 36*(3), 177-182.
- Collins, S., Coffey, M., & Morris, L. (2010). Social work students: Stress, support and well-being. *British Journal of Social Work, 40*(3), 963-982.
- De Vente, W., Olf, M., Van Amsterdam, J. G. C., Kamphuis, J. H., & Emmelkamp, P. M. G. (2003). Physiological differences between burnout patients and healthy controls: blood pressure, heart rate, and cortisol responses. *Occupational and environmental medicine, 60*(suppl 1), i54.

- Dyrbye, L. N., Massie, F., Eacker, A., Harper, W., Power, D. V., Durning, S. J., . . . Sloan, J. A. (2010). Relationship between burnout and professional conduct and attitudes among US medical students. *The Journal of the American Medical Association*, 304(11), 1173-1180.
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., Massie, F., Power, D. V., Eacker, A., Harper, W., Durning, S.
- Moutier, C., Szydlo, D.W. & Novotny, P. J. (2008). Burnout and suicidal ideation among US medical students. *Annals of internal medicine*, 149(5), 334.
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., Huntington, J. L., Lawson, K. L., Novotny, P. J., Sloan, J. A., & Shanafelt, T. D. (2006). Personal life events and medical student burnout: a multicenter study. *Academic Medicine*, 81(4), 374.
- El-Ghoroury, N. H., Galper, D. I., Sawaqdeh, A., & Bufka, L. F. (2012). Stress, coping, and barriers to wellness among psychology graduate students. *Training and Education in Professional Psychology*, 6(2), 122.
- Gibbons, C., Dempster, M., & Moutray, M. (2008). Stress and eustress in nursing students. *Journal of Advanced Nursing*, 61(3), 282-290.
- González, M. T., & Landero, R. (2006). Síntomas psicósomáticos auto-informados y estrés en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología Social*, 21(2), 141-152.
- Grossi, G., Perski, A., Ekstedt, M., Johansson, T., Lindström, M., & Holm, K. (2005). The morning salivary cortisol response in burnout. *Journal of Psychosomatic Research*, 59(2), 103-111. doi: 10.1016/j.jpsychores.2005.02.009
- Guarino, L., Gavidia, I., Antor, M., & Caballero, H. (2000). Estrés, salud mental y cambios inmunológicos en estudiantes universitarios. *Psicología Conductual*, 8(1), 57-71.
- Honkonen, T., Ahola, K., Pertovaara, M., Isometsa, E., Kalimo, R., Nykyri, E., Aromaa, A., & Lonnqvist, J. (2006). The association between burnout and physical illness in the general population: Results from the Finnish Health 2000 Study. *Journal of Psychosomatic Research*, 61(1), 59-66.
- Juster, R. P., McEwen, B. S., & Lupien, S. J. (2010). Allostatic load biomarkers of chronic stress and impact on health and cognition. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(1), 2-16.
- Juster, R. P., Sindi, S., Marin, M. F., Perna, A., Hashemi, A., Pruessner, J. C., & Lupien, S. J. (2011). A clinical allostatic load index is associated with burnout symptoms and hypocortisolemic profiles in healthy workers. *Psychoneuroendocrinology*, 36(6), 797-805. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.psyneuen.2010.11.001>

- Langelaan, S., Bakker, A. B., Schaufeli, W. B., van Rhenen, W., & van Doornen, L. J. P. (2007). Is burnout related to allostatic load? *International Journal of Behavioral Medicine*, 14(4), 213-221. doi: 10.1007/bf03002995
- Largo-Wight, E., Peterson, P. M., & Chen, W. W. (2005). Perceived Problem Solving, Stress, and Health Among College Students. *American Journal of Health Behavior*, 29(4), 360-370.
- Leiter, M. P., & Harvie, P. L. (1996). Burnout among mental health workers: a review and a research agenda. *International Journal of Social Psychiatry*, 42(2), 90-101.
- Lundberg, U. (2005). Stress hormones in health and illness: the roles of work and gender. *Psychoneuroendocrinology*, 30(10), 1017-1021.
- Maslach, C. (2003). Job burnout: new directions in research and intervention. *Current Directions in Psychological Science (Wiley-Blackwell)*, 12(5), 189-192. doi: 10.1111/1467-8721.01258
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113.
- Mohren, D. C. L., Swaen, G. M. H., Kant, I. J., van Amelsvoort, L. G. P. M., Borm, P. J. A., & Galama, J. (2003). Common infections and the role of burnout in a Dutch working population. *Journal of Psychosomatic Research*, 55(3), 201-208.
- Mommersteeg, P. (2006a). *The Psychophysiology of Burnout*. (Tesis Doctoral), Universidad de Utrecht, Utrecht.
- Mommersteeg, P., Heijnen, C. J., Kavelaars, A., & van Doornen, L. J. P. (2006b). Immune and endocrine function in burnout syndrome. *Psychosomatic medicine*, 68(6), 879.
- Moya-Albiol, L., Serrano, M. Á., & Salvador, A. (2010). Job Satisfaction and Cortisol Awakening Response in Teachers Scoring high and low on Burnout. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 629-636.
- Myers, J. E., Mobley, A. K., & Booth, C. S. (2003). Wellness of Counseling Students: Practicing What We Preach. *Counselor Education & Supervision*, 42(4), 264.
- Öhman, L., Nordin, S., Bergdahl, J., Slunga Birgander, L., & Stigsdotter Neely, A. (2007). Cognitive function in outpatients with perceived chronic stress. *Scandinavian journal of work, environment & health*, 33(3), 223-232.
- Österberg, K., Karlson, B., & Hansen, A. M. (2009). Cognitive performance in patients with burnout, in relation to diurnal salivary cortisol. *Stress (Amsterdam, Netherlands)*, 12(1), 70-81.
- Padgett, D. A., & Glaser, R. (2003). How stress influences the immune response. *Trends in immunology*, 24(8), 444-448.

- Paredes, O. L., & Sanabria Ferrand, P. A. (2008). Prevalencia del síndrome de burnout en residentes de especialidades médico quirúrgicas, su relación con el bienestar psicológico y con variables sociodemográficas y laborales. *Revista Med de la Facultad de Medicina*, 16(1), 4-8.
- Rupert, P. A., & Morgan, D. J. (2005). Work Setting and Burnout Among Professional Psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(5), 544.
- Sandström, A., Rhodin, I. N., Lundberg, M., Olsson, T., & Nyberg, L. (2005). Impaired cognitive performance in patients with chronic burnout syndrome. *Biological psychology*, 69(3), 271-279.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Marques Pinto, A., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464.
- Shanafelt, T. D., Bradley, K. A., Wipf, J. E., & Back, A. L. (2002). Burnout and self-reported patient care in an internal medicine residency program. *Annals of internal medicine*, 136(5), 358-367.
- Smith, H. L., Robinson, E. H., & Young, M. E. (2007). The Relationship Among Wellness, Psychological Distress, and Social Desirability of Entering Master's-Level Counselor Trainees. *Counselor Education and Supervision*, 47(2), 96-109.
- Sonnenschein, M., Mommersteeg, P., Houtveen, J. H., Sorbi, M. J., Schaufeli, W. B., & van Doornen, L. J. P. (2007). Exhaustion and endocrine functioning in clinical burnout: An in-depth study using the experience sampling method. *Biological psychology*, 75(2), 176-184.
- Taris, T. W., Schreurs, P. J. G., & Schaufeli, W. B. (1999). Construct validity of the Maslach Burnout Inventory-General Survey: A two-sample examination of its factor structure and correlates. *Work & Stress*, 13(3), 223-237. doi: 10.1080/026783799296039
- Tully, A. (2004). Stress, sources of stress and ways of coping among psychiatric nursing students. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 11(1), 43-47. doi: 10.1111/j.1365-2850.2004.00682.x
- Van Der Linden, D., Keijsers, G. P., Eling, P., & Van Schaijk, R. (2005). Work stress and attentional difficulties: An initial study on burnout and cognitive failures. *Work & Stress*, 19(1), 23-36.