



## **Burnout académico y bienestar psicológico**

Maria Camila Bernal Gutiérrez

Trabajo de grado presentado para optar al título de Psicólogo

Tutor

Juan Felipe Velásquez Jaramillo, Magíster (MSc) en Psicología

Universidad de Antioquia

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas

Psicología

Santa Fe de Antioquia, Antioquia, Colombia

2022

---

<b>Cita</b>	(Bernal Gutiérrez, 2022)
<b>Referencia</b>	Bernal Gutiérrez, M. C. (2022). <i>Burnout académico y bienestar psicológico</i> [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Santa Fe de Antioquia, Colombia.
<b>Estilo APA 7 (2020)</b>	

---



*Créditos: Asesor Juan Felipe Velásquez Jaramillo*



*Biblioteca Seccional Occidente (Santa Fe de Antioquia)*

**Repositorio Institucional:** <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - [www.udea.edu.co](http://www.udea.edu.co)

**Rector:** Jhon Jairo Arboleda Céspedes

**Decano/Director:** Alba Nelly Gómez García.

**Jefe departamento:** Alberto Ferrer Botero.

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

## **Dedicatoria**

Le dedico este trabajo a la vida, porque me permitió gozar de esta maravillosa experiencia, a mi hijo que me ha dado la fuerza y motivación para mejorar como madre y ser humana.

Dedico a quien creyó en mi trabajo y me sirvieron de apoyo incondicional en los momentos que más los necesité. Y, sobre todo, lo dedico a los jóvenes universitarios que sobrellevan día a día las dificultades, pero que, aún así, deciden cada día darle continuidad a su vida y a sus labores como estudiantes.

## **Agradecimientos**

Agradezco a mi mamá por apoyarme e incentivar me a lo largo de todo este trayecto, a la Seccional Occidente por hacer parte imprescindible de mi formación académica, a mis compañeros y profesores por la motivación y apoyo incondicional durante todo el proceso, y en especial, agradezco a mi querida alma máter, la Universidad de Antioquia, quien me ofreció miles de enseñanzas e impregnó mi ser con su fundamento social que la caracteriza, además de ofrecerme herramientas de transformación social y brindarme refugio, sueños y esperanzas.

## Tabla de contenido

Resumen.....	9
Abstract.....	10
Introducción.....	11
1 Planteamiento del problema.....	12
2 Justificación.....	15
3 Objetivos.....	16
3.1 Objetivo general.....	16
3.2 Objetivos específicos.....	16
4 Antecedentes.....	17
5 Hipótesis.....	20
5.1 Hipótesis de trabajo.....	20
5.2. Hipótesis nula.....	20
5.2.1 Hipótesis alterna.....	20
5.2.1.1.1 Variables.....	20
6 Marco teórico.....	21
6.1 Burnout.....	21
6.1.1. Burnout en el ámbito Académico o Burnout Académico.....	22
6.2. Bienestar Psicológico.....	24
6.3. Burnout y Bienestar Psicológico.....	26
7 Metodología.....	28
7.1. Población y Muestra:.....	28
7.2. Instrumento.....	28
8 Plan de análisis.....	30
9 Aspectos éticos.....	31

10. Resultados.....	32
11. Discusión.....	40
12 Recomendaciones.....	44
Referencias.....	45
Anexos.....	47

## Lista de tablas

<b>Tabla1.</b> Correlation Matrix.....	38
--	----

## Lista de figuras

<b>Figura1.</b> Puntuación directa Burnout Académico .....	33
<b>Figura2.</b> Agotamiento por categorías.....	33
<b>Figura3.</b> Despersonalización por categorías.....	33
<b>Figura4.</b> Realización personal por categorías.....	34
<b>Figura5.</b> Bienestar psicológico total categorías.....	35
<b>Figura6.</b> Autoconcepto por categorías.....	35
<b>Figura7.</b> Dominio del entorno por categoría.....	35
<b>Figura8.</b> Relaciones positivas por categoría.....	36
<b>Figura9.</b> Crecimiento personal por categoría.....	36
<b>Figura10.</b> Autonomía por categoría.....	36
<b>Figura11.</b> Propósito en la vida por categoría.....	37

## **Siglas, acrónimos y abreviaturas**

<b>EDO</b>	Escala de desgaste ocupacional
<b>MBI.</b>	Maslach Burnout Inventory
<b>MBI-SS</b>	Burnout Inventory Student Survery
<b>UdeA</b>	Universidad de Antioquia

### **Resumen**

Este trabajo tiene como objetivo reconocer la relación entre el Burnout académico y las distintas dimensiones del bienestar psicológico en los estudiantes de la Universidad de Antioquia Seccional Occidente. Esta investigación, presenta un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental transversal, debido a que la medición se hará en un solo momento, buscando refutar o afirmar la hipótesis planteada. Se evaluaron 62 participantes de 18 y 46 años (46 mujeres y 15 hombres) quienes presentaron niveles elevados tanto del Burnout académico y del bienestar psicológico. En nuestro análisis encontramos que, si bien el bienestar psicológico total no correlaciona con el burnout académico, la dimensión de propósito en la vida de bienestar psicológico si correlaciona de manera estadísticamente significativa con todas las dimensiones incluyendo el puntaje total del burnout académico, es por esto, que una de las conclusiones presentes es que las personas que no tienen propósito en la vida, lo más factible es que presenten conductas propias del Burnout y en este caso Burnout académico.

*Palabras clave:* Burnout, Burnout académico, Bienestar psicológico, dimensiones.

**Abstract**

The objective of this work is to recognize the relationship between academic burnout and the different dimensions of psychological well-being in students of the Universidad de Antioquia Seccional Occidente. This research presents a quantitative approach, with a non-experimental cross-sectional design, because the measurement will be done in a single moment, seeking to refute or affirm the hypothesis. We evaluated 62 participants aged 18 and 46 years (46 women and 15 men) who presented elevated levels of both academic burnout and psychological well-being. In our analysis we found that, although total psychological well-being does not correlate with academic burnout, the purpose in life dimension of psychological well-being does correlate in a statistically significant way with all the dimensions including the total score of academic burnout, which is why one of the present conclusions is that people who do not have purpose in life are more likely to present behaviors typical of Burnout and in this case academic Burnout.

*Keywords:* Burnout, Academic Burnout, Psychological well-being, dimensions.

## **Introducción**

Este proyecto se realiza con el objetivo de expandir los conocimientos del Burnout Académico y la posible relación que este presenta con cada fase del bienestar psicológico, además de conocer dicha relación en los estudiantes de la Universidad de Antioquia Seccional Occidente. Para llevar a cabo dicho proyecto de manera satisfactoria, se implementará una investigación con un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental transversal, donde se tendrá la participación de la población académica y se realizará la aplicación de dos instrumentos de medición, el cuestionario de burnout académico (MBI-SS) y la escala de bienestar psicológico (EBP de Ryff), además, se aplicará una encuesta socio demográfica con la finalidad de determinar posibles factores influenciadores en el bienestar psicológico o en el burnout académico. Para la sistematización de datos se utilizará el programa JASP, en donde se espera refutar o ratificar la hipótesis planteada.

## 1 Planteamiento del problema

Burnout, también conocido como síndrome del desgaste o agotamiento físico y mental es un síndrome psicológico que implica una prolongación de respuestas como cansancio emocional ante estresores. Según Maslach tiene tres dimensiones: En primer lugar, el Agotamiento extenuante se refiere a sentimientos de estar sobre exigido y desprovisto de recursos emocionales y físicos; Una segunda dimensión correspondería a los sentimientos de cinismo y desapego por el trabajo, lo que conlleva respuestas negativas, insensibles o excesivamente apáticas hacia diversos aspectos del trabajo; Por último, la dimensión de sensación de ineficiencia y falta de logro se relaciona con sentimientos de incompetencia y carencia de logros y productividad en el trabajo (Maslach, citada por Millan de Lange & López, 2012).

Este síndrome, aparece cuando la persona presenta insatisfacción y/o inconformidad con las labores a realizar ya sea en el trabajo o el estudio, y debido a estos sentimientos se deteriora el bienestar psicológico. El burnout se ha relacionado más que todo con lo laboral, ya que diferentes trabajos son detonantes de estresores, debido a las largas jornadas laborales, la mala alimentación, entre otras situaciones que han perjudicado tanto la salud mental como la física, pero, en diferentes estudios realizados a estudiantes de universidades se ha encontrado que al igual que lo laboral, lo académico también contiene ciertas situaciones estresantes y/o detonantes psicológicos que generan un llamado Burnout académico.

El estudio del Burnout académico comienza con la ampliación de la población en términos de investigación considerando a los estudiantes como una población afectada debido a sus procesos académicos, sin embargo, se distinguen dos momentos de investigación: el primero que son los estudiantes universitarios de medicina, y enfermería, entre otros estudios de la salud, y como segundo a estudiantes de las demás carreras universitarias. Estas vertientes mencionadas “son la generalización del síndrome a todo el ámbito académico, y surge de la presunción de que los estudiantes universitarios, al igual que cualquier profesional, se encuentran con presiones y sobrecargas propias de la labor académica (Garcés, citado por Caballero, Hederich, Palacio, 2010 p. 132)”.

A partir de las investigaciones realizadas sobre el burnout académico se empiezan a entrelazar el término de bienestar psicológico, siendo bienestar psicológico un factor determinante para el desarrollo de capacidades, crecimiento y logros personales.

---

Carol Ryff realiza un modelo de bienestar psicológico a partir de diversos conceptos previamente estudiados en la psicología positiva, por lo que concluye que el bienestar psicológico “es el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo” (Ryff 1989), dentro de esta integración teórica se conocen seis dimensiones en las que se puede evaluar el bienestar psicológico, estas dimensiones son: 1. Autoaceptación: En esta dimensión encontramos la satisfacción que posee la persona consigo misma, por lo que realizaran autoevaluaciones positivas. 2. Relaciones Positivas: esta dimensión hace referencia a la habilidad de establecer y mantener relaciones sociales fortalecidas con los demás. 3. Propósito en la Vida: esta es la capacidad personal que permite tener metas y objetivos claros en la vida. 4. Crecimiento Personal: trata de la capacidad para generar condiciones que permitan desarrollar sus potencialidades, habilidades y crecimiento personal. 5. Autonomía: esta dimensión evalúa la capacidad del individuo para sostener su individualidad y mantener su autodeterminación. 6. Dominio del Entorno: capacidad que posee el individuo para mejorar o crear entornos que sean favorables consigo mismo (Ryff y Keyes 1995).

Cabe resaltar que el entorno cultural de las personas influye directamente sobre su bienestar psicológico, ya que el bienestar psicológico está asociado con el significado de lo bueno y lo malo que estas poseen.

Al igual que Ryff, Aguilar et al (2009) define el bienestar psicológico basado en la psicología positiva de tal modo que lo refieren como producto de una satisfacción propia de las necesidades psicológicas, las cuales tienen conexiones directas con la autonomía, además de metas intrínsecas y extrínsecas que van en congruencia con los intereses y emociones positivos experimentados por el ser humano en el diario vivir.

Debido a que el burnout presenta sus consecuencias negativas en la salud física, psicológica, educativa / laboral y socio familiar, se afirma que se produce una afectación en el bienestar psicológico. Los síntomas del Burnout académico al ser respuestas personales al estrés crónico disminuyen de forma evidente el bienestar psicológico, porque todas sus variables (como las emociones positivas, la satisfacción con la vida, entre otras) también se ven afectadas; estas variables del bienestar psicológico son necesarias para generar estrategias de afrontamiento que permitan la resolución de problemas de forma satisfactoria. Por ejemplo: una dimensión del Burnout académico como lo es la dimensión de ineficacia y falta de logro puede tener afectaciones en la dimensión de propósito de la vida de Bienestar psicológico, ya que quien posea síntomas de

ineficiencia y falta de logro posiblemente carezca de metas y objetivos que componen esta dimensión del bienestar psicológico. Sin embargo, se presenta la interrogativa de si el síndrome del Burnout académico afecta las dimensiones que comprende el bienestar psicológico o si se afectan unas más que otra.

Estudiantes como los de la Universidad de Antioquia Seccional Occidente pueden convertirse en una población vulnerable a padecer este síndrome y de igual manera tener una disminución significativa en su bienestar psicológico, ya que, la modalidad académica de regionalización presenta largas jornadas de estudio, además, aquellos que son padres, cuidadores y trabajadores están expuestos a factores detonantes para el síndrome y para afectaciones del bienestar psicológico. Por ello se busca clarificar si los estudiantes de la Universidad de Antioquia Seccional Occidente poseen Burnout Académico; de ser así, este estudio pretende estudiar la afectación que genera en las dimensiones de Bienestar Psicológico. La pregunta de investigación de este estudio es: ¿Cuál es la relación entre el burnout académico y las distintas dimensiones del bienestar psicológico en los estudiantes de la Universidad de Antioquia Seccional Occidente?

## 2 Justificación

Es importante realizar esta investigación porque, aunque se encuentren estudios sobre la relación del burnout y el bienestar psicológico, no se ha esclarecido la afectación que este trae a cada una de las dimensiones del bienestar psicológico. De esta manera, la presente investigación pretende aportar material útil para la investigación sobre las afectaciones del burnout en el bienestar psicológico. Además, se hará un aporte a la universidad identificando grupos estudiantiles afectados por dicho síndrome, para que se estructuren talleres, programas, actividades, entre otros, que fortalezcan el bienestar psicológico entre los estudiantes.

Por otra parte, este estudio resulta conveniente, ya que se plantea una relación entre burnout académico y bienestar psicológico, la cual no se ha tenido registro en la universidad, ni en el municipio, hasta el momento. Además, el hecho de estar presente en el ámbito académico regionalizado ha generado el interés por conocer los efectos negativos de esta modalidad de educación en los estudiantes.

Por último, esta investigación aporta a la psicología colombiana un avance, porque el estudio propuesto permitirá que demás investigadores del territorio se interesen por la relación del síndrome con cada una de las dimensiones propuestas de bienestar psicológico y de este modo se expanda las investigaciones sobre este tema que cada día toma más fuerza

### **3 Objetivos**

#### ***3.1 Objetivo general***

Reconocer la relación entre el Burnout académico y las distintas dimensiones del bienestar psicológico en los estudiantes de la Universidad de Antioquia Seccional Occidente.

#### ***3.2 Objetivos específicos***

- Identificar el nivel de Burnout presente en los estudiantes de la Universidad de Antioquia Seccional Occidente.
- Describir las dimensiones del bienestar psicológico presente en los estudiantes de la Universidad de Antioquia Seccional Occidente.
- Relacionar los síntomas del Burnout académico con las dimensiones del bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad de Antioquia Seccional Occidente.

#### 4 Antecedentes

A continuación, se mencionan algunos artículos, trabajos de grado y páginas web que se enfocaron en el Burnout. En estos trabajos se analizaron algunos antecedentes correspondientes a los síntomas del burnout, además de la relevancia que se le otorga al bienestar psicológico. Para la búsqueda de estos antecedentes, se tuvo en cuenta la población colombiana de tal modo que se pueda hacer una asertiva comparación de los resultados encontrados en este estudio.

Se presenta un antecedente realizado en el municipio de Itagüí Antioquia del año 2016, cuyo objetivo era describir los factores relacionados con el Síndrome de Burnout de docentes de la institución educativa El Concejo Municipal de Itagüí, este estudio permitió un acercamiento al contexto propio del área metropolitana y contexto colombiano. Este estudio tuvo como instrumento el cuestionario EDO (escala de Desgaste Ocupacional) la cual mide las mismas variables que el Maslach Burnout Inventory (MBI) y la población tomada en cuenta fueron 102 docentes entre vinculados y provisionales distribuidos en dos Sedes, el único requisito para tener en cuenta era ser docente de esta Institución educativa, como resultado se tuvo un total de 47 cuestionarios EDO aplicados de forma voluntaria a los docentes presentes en la jornada pedagógica, resultando así que la institución se ubica en un nivel “abajo término medio” en cuanto al factor de agotamiento, un nivel “arriba término medio” en despersonalización (tendencia al alta). Y, por último, la institución se ubicó en el nivel “abajo término medio” en el factor de “insatisfacción de logro” (Ayala, 2016).

Luego se encuentra un estudio realizado en la ciudad de Medellín en el que se encontró que el 23.4% del personal encuestado presentó manifestaciones del síndrome de Burnout y un 23.4% más poseía riesgo de manifestarlo. Contrario al anterior estudio, en este se aplica la prueba Maslach Burnout Inventory que tuvo como objetivo indagar las manifestaciones de desgaste emocional físico en docentes. El trabajo tuvo como nombre Desgaste Emocional en Docentes Oficiales de Medellín, Colombia, 2005 (Restrepo, Colorado & Cabrera).

Siguiendo la línea de Burnout, pero acercándonos a los objetivos similares al trabajo que será expuesto en esta tesis, encontramos el artículo de investigación, cuyo objetivo era proporcionar una mayor comprensión y caracterización de la naturaleza del burnout académico en estudiantes universitarios, en este estudio se hace una revisión teórica del concepto en la cual se propone la relación del síndrome con la depresión y la ansiedad (Caballero, Breso & Gonzales, 2015).

De igual manera se aborda el artículo de Burnout académico y síntomas relacionados con problemas de salud mental en universitarios colombianos cuyo objetivo fue identificar la participación de las dimensiones del síndrome de burnout académico, en la variabilidad de las problemáticas de salud mental, en un grupo de jóvenes universitarios del caribe colombiano. Como resultado se obtuvo que a mayor agotamiento, cinismo e ineficacia se incrementan los síntomas relacionados con problemas de salud mental; por lo que, la severidad o nivel del burnout es proporcional a los problemas de salud mental (Marengo-Escuderos, A., Suárez-Colorado, Y., & Palacio-Sañudo, J., 2017).

En cuanto a la relación de Bienestar Psicológico y Burnout académico, se toma el artículo de Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico donde se aborda la importancia de la identificación de los obstáculos y facilitadores que los estudiantes encuentran en el cumplimiento de sus tareas y la relación de éstos con el bienestar psicológico y desempeño académico, cuyos resultados obtenidos a través de un cuestionario de autoinforme y técnicas cualitativas, muestran que si hay una relación positiva entre obstáculos en el estudio, se permite un burnout y propensión al abandono, pero, si hay una relación positiva con los facilitadores en el estudio se relacionan el engagement, compromiso, autoeficacia, satisfacción y felicidad, además, en cuanto al desempeño académico se encontró la existencia de círculos de espirales positivas y negativas en las relaciones entre éxito/fracaso pasado, bienestar/malestar psicológico y éxito/fracaso futuro, respectivamente (Salanova, M., Martínez, I., Bresó, E., Llorens, S. & Grau, R., 2005).

Además, se trae a colación el artículo Burnout Académico y su relación con Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios el cual tuvo como objetivo analizar las relaciones entre características sociodemográficas, burnout académico y bienestar psicológico en estudiantes universitarios en una universidad de la ciudad de Barranquilla. Como resultado se obtuvo que la incidencia de burnout académico en estudiantes es del 10,67% en niveles moderados, estableciendo una relación negativa débil entre el burnout y el bienestar psicológico (Estrada et al, 2018).

Para finalizar, se toma el artículo La Ansiedad, el Burnout y el Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios, el cual tuvo como objetivo analizar la incidencia de la ansiedad y el burnout en el bienestar psicológico de los estudiantes de los programas de psicología y educación física, así como explorar si existen diferencias en función del programa que estudian. La población estudiada tuvo un total de 46 estudiantes de los programas de educación física y psicología de los

cuales 25 son hombres y 21 mujer, en un rango de edad entre 19 y los 41 años. La información fue recolectada a través de las escalas Maslach Burnout Inventory MBI, Ansiedad Rasgo-Estado (STAI) y de Riff. Como resultado en un primer análisis global, se refleja que la escala completa del Bienestar Psicológico, así como sus seis dimensiones, mantienen correlaciones significativas y negativas con las escalas de Ansiedad-Estado y de Ansiedad-Rasgo, además, se encuentra que si bien el 69.5% de los evaluados se agrupan en la categoría de sanos, una cantidad considerable se encuentra en riesgo (26 %) a desarrollar el síndrome de burnout (Moreno, A., Moreno, S., 2016).

## 5 Hipótesis

### 5.1 Hipótesis de trabajo

- El Burnout académico afecta todas las dimensiones del bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad de Antioquia Seccional Occidente.

### 5.2. Hipótesis nula

- No hay correlación entre el Burnout académico y el bienestar psicológico.

#### 5.2.1 Hipótesis alterna.

- Se encuentra correlación entre la dimensión de agotamiento de Burnout académico y todas las dimensiones del bienestar psicológico.
- Se presenta correlación entre la dimensión de propósito en la vida de bienestar psicológico con todas las dimensiones de Burnout académico.

##### 5.2.1.1.1 Variables.

Con respecto a las variables cualitativas:

- Nominales: Genero (femenino, masculino y prefiero no decirlo), Estado civil (soltero, casado, viudo y unión libre), Lugar de residencia, Si es padre/madre, Área académica.
- Ordinales: Estrato socioeconómico (1,2,3,4,5 y 6), Semestre académico.

Con respecto a las variables cuantitativas:

- Discretas: edad (mayores de 18 años), Burnout académico, Bienestar psicológico.

## 6 Marco teórico

Para propósito de esta investigación, se hace fundamental realizar un desarrollo teórico de los conceptos fundamentales de Burnout y bienestar psicológico. Así, se mencionará lo que se considera más relevante a partir de la revisión de diferente bibliografía, entre ellos: artículos de investigación, tesis o trabajos de grado; que permitan dilucidar la posible relación entre estos conceptos con el fin de establecer un direccionamiento en la investigación. En este sentido, se comenzará con un análisis del concepto de Burnout, luego con el de bienestar psicológico y para finalizar se tomará la relación del Burnout con el bienestar psicológico.

### 6.1 *Burnout*

Burnout, también conocido como síndrome del desgaste o agotamiento físico y mental. Este síndrome fue descrito inicialmente por Freudenburger (1974) como “una sensación de fracaso y una existencia agotada o gastada que resultaba de una sobrecarga por las exigencias de energías, recursos personales o fuerza espiritual del trabajador” y también como lo menciona Maslach (1976) es definido como “una forma inadecuada de afrontar el estrés crónico, que implica una prolongación de respuestas como el cansancio emocional ante estresores”. Otros autores como Gil-Monte (2002) y Ortega y López (2004) concuerdan en que el Síndrome de Burnout si bien es una respuesta al estrés crónico, como plantea Maslach, también está acompañado de sentimientos, actitudes y cogniciones que traen alteraciones psicofisiológicas y secuelas negativas.

Ahora bien, entre las características del Síndrome de Burnout según Maslach y Pines (1977) se tienen:

El agotamiento emocional, referido al excesivo esfuerzo físico junto a la sensación de un tedio emocional, representa el componente de estrés individual básico del burnout. Se refiere a sentimientos de estar sobre exigido y vacío de recursos emocionales y físicos. Los trabajadores se sienten debilitados y agotados, sin ninguna fuente de reposición. Carecen de suficiente energía para enfrentar otro día u otro problema, y una queja común es “Estoy aplastado, sobrecargado y con exceso de trabajo –simplemente es demasiado”.

La despersonalización, percibida como el desarrollo de respuestas cínicas y actitudes negativas e indiferentes hacia el entorno en el que se encuentran, representa el componente del

---

contexto interpersonal del burnout. Se refiere a una respuesta negativa, insensible, o excesivamente apática a diversos aspectos del trabajo. Normalmente se desarrolla en respuesta al exceso de agotamiento emocional, en principio autoprotector –un amortiguador emocional de “preocupación”. Si la gente está trabajando muy intensamente y haciendo demasiadas cosas, comenzará a apartarse, a reducir lo que están haciendo. Pero el riesgo es que el desapego puede derivar en la pérdida de idealismo y en la deshumanización. Con el tiempo los trabajadores no están simplemente creando formas de contención y reduciendo la cantidad de trabajo, sino que también están desarrollando una reacción negativa hacia la gente y el trabajo.

Baja realización personal, manifestada en sentimientos de fracaso, pérdida de confianza en sí mismo y un autoconcepto negativo, representa el componente de autoevaluación del burnout. Se refiere a los sentimientos de incompetencia y carencia de logros y productividad en el trabajo. Este sentido disminuido de autoeficacia es exacerbado por una carencia de recursos de trabajo, así como por una falta de apoyo social y de oportunidades para desarrollarse profesionalmente. La gente que experimenta esta dimensión del burnout se pregunta, “¿Qué estoy haciendo? ¿Por qué estoy aquí? Quizás este es el trabajo equivocado para mí”. Esta sensación de ineficacia puede hacer que los trabajadores con burnout sientan que han cometido un error al elegir su carrera y a menudo no les gusta el tipo de persona en que ellos creen que se han convertido.

El burnout también ha sido vinculado con la depresión, y ha habido mucho debate acerca del significado de esa vinculación (Maslach y Leiter 2005). Una suposición común ha sido que el burnout causa disfunción mental, es decir, precipita efectos negativos en términos de salud mental, tal como depresión, ansiedad, y baja autoestima. Un argumento alternativo es que el burnout no es precursor de la depresión, pero es, en sí mismo, una forma de enfermedad mental. La investigación más reciente sobre este tema indica que el burnout es realmente distinguible de la depresión clínica, pero que parece que se relaciona con los criterios de diagnóstico para la neurastenia relacionada con el trabajo (Schaufeli et al. 2001). La sugerencia de toda esta investigación es que el burnout es un importante factor de riesgo para la salud mental, y esto puede tener un impacto significativo tanto en la vida familiar como en la vida laboral del empleado afectado (Valenzuela, L. 2009).

### ***6.1.1. Burnout en el ámbito Académico o Burnout Académico***

---

Se pueden distinguir tres etapas del desarrollo de investigación sobre el síndrome del burnout, en la primera etapa hay un carácter exploratorio que contribuyó a describir el fenómeno, la segunda, se guió por la parte psicosocial, en la cual el Burnout se lo considera como un proceso que se desarrolla por la interacción de características del entorno laboral y del orden personal. En la tercera y última etapa aparece el Burnout académico (Caballero, 2012).

Si bien se ha asumido la hipótesis de que los estudiantes se enfrentan a responsabilidades y exigencias al igual que cualquier otro profesional, es necesario proponer que existen unas particularidades del síndrome en el contexto académico, que determinan el reconocimiento de su naturaleza, y un enfoque al fenómeno estudiado en estudiantes universitarios, que lo diferencian del burnout organizacional/asistencial. Vale la pena distinguir en esta línea dos vertientes: la primera de ellas corresponde al estudio del síndrome en alumnos universitarios de carreras como Medicina y Enfermería, y la segunda corresponde a estudiantes de diferentes carreras (Caballero, 2012).

Breso (2008) manifiesta que la principal diferencia entre lo laboral y lo académico es la falta de una relación directa de las actividades académicas con el dinero, sin embargo, se ha planteado que los estudiantes al tener objetos de ayuda como por ejemplo las becas, al tener expectativas económicas como recompensa de los esfuerzos realizados durante el proceso académico y que muchos aparte de ser estudiantes realizan diferentes actividades entre ellas trabajar se puede dar una adecuada comparación entre lo laboral y lo académico. (Bresó, 2008; Caballero, Abello & Palacio, 2007).

Se debe considerar el momento evolutivo en el que se encuentra la mayoría de los estudiantes universitarios (de nivel de pregrado, que, en nuestro medio, en su mayoría, corresponde a adolescentes y adultos jóvenes con edades comprendidas entre 18 a 30 años aproximadamente). Por este momento, son esperables ciertos procesos psicológicos y estrategias de afrontamiento particulares ante los eventos de estrés, que se corresponden con dicho momento de vida, a diferencia de los trabajadores, de quienes podemos esperar, en general, que estén en un momento evolutivo de mayor definición de roles y responsabilidades adultas (Caballero, C, 2010, p. 53).

La operacionalización del burnout académico ha sido posible a partir de la estandarización del MBI-GS en estudiantes universitarios, lo cual dio origen al cuestionario de Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) de Schaufeli, Martínez, Marques, Salanova y Bakker (2002). Su

aplicación demostró la presencia de una proporción importante de jóvenes que reflejan agotamiento por las demandas del estudio, además de actitudes de desinterés, autosabotaje frente a las actividades académicas y dudas acerca del valor del estudio (cinismo) y sentimiento de incompetencias como estudiantes (autoeficacia) (Caballero, 2012).

## **6.2. Bienestar Psicológico**

La ausencia de formulaciones teóricas del bienestar es desconcertante dadas las abundantes descripciones del funcionamiento positivo en los subcampos de la psicología (ver Ryff, 1985, 1989). Desde la psicología del desarrollo, las etapas psicosociales de Erikson (1959), las tendencias básicas de la vida de Bühler (1935) y los cambios de personalidad de Neugarten (1973) articulan el bienestar como trayectorias de crecimiento continuo a lo largo del ciclo de vida. Los psicólogos clínicos ofrecen más descripciones del bienestar a través de la concepción de autorrealización de Maslow (1968), la formulación de madurez de Allport (1961), la descripción de Rogers (1961) de la persona plenamente funcional y la explicación de la individuación de Jung (1933) (Ryff y Keyes, 1995).

La convergencia de estos múltiples marcos de funcionamiento positivo sirvió como base teórica para generar un modelo multidimensional de bienestar (Ryff, 1989, 1995). Se incluyen seis componentes distintos del funcionamiento psicológico positivo. En combinación, estas dimensiones abarcan una amplitud de bienestar que incluye evaluaciones positivas de uno mismo y de su vida pasada (Autoaceptación), un sentido de crecimiento y desarrollo continuo como persona (Crecimiento personal), la creencia de que la propia vida tiene un propósito y sentido (Propósito en la vida), la posesión de relaciones de calidad con los demás (Relaciones positivas con los demás), la capacidad de administrar de manera efectiva la propia vida y el mundo circundante (Dominio ambiental), y un sentido de autodeterminación (autonomía) (Ryff y Keyes, 1995).

Al medir estas dimensiones en la escala propuesta por Ryff, según el puntaje, cada una tendrá las siguientes definiciones:

*Autoaceptación:* Puntaje máximo: posee una actitud positiva hacia sí mismo; reconoce y acepta múltiples aspectos de sí mismo, incluidas las buenas y malas cualidades; se siente positivo sobre la vida pasada. Puntaje más bajo: se siente insatisfecho consigo mismo, está decepcionado

con lo que sucedió en vidas pasadas, está preocupado por ciertas cualidades personales, desea ser diferente de lo que es.

*Relaciones positivas con los demás:* máximo puntaje: tiene relaciones cálidas, satisfactorias y de confianza con los demás; se preocupa por el bienestar de los demás; capaz de una fuerte empatía, afecto e intimidad; entiende él toma y dame de las relaciones humanas. Puntaje más bajo: tiene pocas relaciones cercanas y de confianza con los demás; le resulta difícil ser cálido, abierto y preocupado por los demás; está aislado y frustrado en las relaciones interpersonales; no dispuesto a comprometerse para mantener las cosas importantes con los demás.

*Autonomía:* máximo puntaje: es autodeterminado e independiente, capaz de resistir las presiones sociales para pensar y actuar de cierta manera, regula el comportamiento desde adentro, se evalúa a sí mismo según los estándares personales. Puntaje más bajo: se preocupa por las expectativas y evaluaciones de los demás, se basa en los juicios de los demás para tomar decisiones importantes, se ajusta a las presiones sociales para pensar y actuar de determinadas formas.

*Dominio ambiental:* máximo puntaje: tiene un sentido de dominio y competencia en la gestión del entorno, controla un conjunto complejo de actividades externas, hace un uso eficaz de las oportunidades circundantes, es capaz de elegir o crear contextos adecuados a las necesidades y valores personales. Puntaje más bajo: tiene dificultad para manejar los asuntos cotidianos, se siente incapaz de cambiar o mejorar el contexto circundante, no es consciente de las oportunidades circundantes, carece de sentido de control sobre el mundo externo.

*Propósito en la vida:* máximo Puntaje: tiene metas en la vida y un sentido de dirección, siente que la vida presente y pasada tiene un significado, tiene creencias que le dan un propósito a la vida, tiene metas y objetivos para vivir. Puntuación más baja: carece de sentido de la vida; tiene pocas metas u objetivos, carece de sentido de la orientación; no ve un propósito en vidas pasadas; no tiene visiones ni creencias que le den sentido a la vida.

*Crecimiento personal:* máximo Puntaje: tiene un sentimiento de desarrollo continuo, se ve a sí mismo como creciendo y expandiéndose, está abierto a nuevas experiencias, tiene la sensación de darse cuenta de su potencial, ve una mejora en sí mismo y en el comportamiento con el tiempo, está cambiando de maneras que reflejan más auto- conocimiento y eficacia. Puntaje más bajo: tiene una sensación de estancamiento personal, carece de sensación de mejora o expansión con el tiempo, se siente aburrido y desinteresado de la vida, se siente incapaz de desarrollar nuevas actitudes o comportamientos (Ryff y Keyes, 1995).

De igual manera, Garassini y Camilli (2012) citado por Rosales (2018) alude que el bienestar psicológico es el producto del discernimiento, es decir, el análisis a nivel global construido que toma en cuenta la experiencia personal agradable y la valoración satisfactoria en las diversas dimensiones de la vida. Es decir que el bienestar está relacionado con la valoración de situaciones o circunstancias de la vida que son influidas con la posibilidad de experimentarlas de forma óptima y satisfactoria a lo largo de las etapas del ciclo de vida del ser humano.

### **6.3. Burnout y Bienestar Psicológico**

Existen variantes que pueden aportar negativamente en el desarrollo de la vida universitaria; en primer lugar, el factor social, seguido del económico, los culturales y por último el nivel psicológico con que cada estudiante afronta la universidad (Caballero, Abelló y Palacio, 2007). Este conjunto de problemáticas inherentes a la vida universitaria, pueden conllevar al desarrollo de síndromes como el burnout y a la disminución del bienestar psicológico de los estudiantes (Estrada et al, 2018).

La relación entre el bienestar psicológico y el burnout académico puede ser mas directa de lo que se ha encontrado en otros estudios. Por ejemplo, la dimensión de autoaceptación del bienestar psicológico definida como la satisfacción que posee la persona consigo misma (Ryff y Keyes, 1995), puede relacionarse con las dimensiones de despersonalización y baja realización personal del Burnout académico. En el caso de despersonalización entendida esta como el desarrollo de respuestas cénicas y actitudes negativas e indiferentes hacia el entorno en el que se encuentran (Maslach y Pines, 1997), es probable que estas actitudes negativas se hayan conformado debido a la baja autoaceptación.

En tanto a la baja realización personal, entendida esta como sentimientos de fracaso, pérdida de confianza en sí mismo y un autoconcepto negativo (Maslach y Pines, 1997), se da una incidencia directa a la dimensión de autoaceptación, ya que los síntomas de esta dimensión son inversamente proporcionales con los sentimientos expuestos en la dimensión de autoaceptación del bienestar psicológico.

Otra de las dimensiones del bienestar psicológico posiblemente afectadas es el dominio ambiental, distinguido este por el dominio y competencia en la gestión del entorno, la persona controla un conjunto complejo de actividades externas y hace un uso eficaz de las oportunidades

---

circundantes, además, es capaz de elegir o crear contextos adecuados a las necesidades y valores personales (Ryff y Keyes, 1995), estando presente el agotamiento emocional del Burnout académico, que trata de sentimientos de estar sobre exigido y desprovisto de recursos emocionales y físicos (Maslach y Pines, 1997), el dominio ambiental tendrá una disminución significativa debido a que los síntomas de la dimensión del burnout académico son inversamente proporcionales a la dimensión del bienestar psicológico.

Por otro lado, autores como Salanova et al (2005), Rosales (2012) y Gonzales et al (2016) han demostrado que al presentar mayores niveles de bienestar psicológico se debe en parte a tener menores niveles de Burnout académico y mayores niveles de estrategias de afrontamiento, ya que estas personas refuerzan las evaluaciones positivas de sí mismos y de su vida pasada (Autoaceptación), un sentido de crecimiento y desarrollo continuo como persona (Crecimiento personal), la creencia de que la propia vida tiene un propósito y sentido (Propósito en la vida), la posesión de relaciones de calidad con los demás (Relaciones positivas con los demás), la capacidad de administrar de manera efectiva la propia vida y el mundo circundante (Dominio ambiental), y un sentido de autodeterminación (autonomía). Además, los principales resultados muestran que cuando una persona tiene una baja autoestima aparecen manifestaciones más profundas de burnout, así que, una mayor valoración de sí mismos reduce síntomas de burnout como el agotamiento y despersonalización.

## 7 Metodología

El enfoque planteado para esta investigación es cuantitativo, con un diseño no experimental transversal, debido a que la medición se hará en un solo momento, buscando refutar o afirmar la hipótesis planteada; tendrá un alcance descriptivo correlacional, ya que la medición buscará describir las características y perfiles de los estudiantes que posiblemente presentan el síndrome de burnout académico y las incidencias de este en los diferentes componentes del bienestar psicológico.

### 7.1. Población y Muestra:

La población objeto de estudio está compuesta por los estudiantes de la Universidad de Antioquia Seccional Occidente, en donde se estima tener la participación del 20% o 30%.

Como criterio de inclusión se tendrá en cuenta a estudiantes que tengan matriculado mínimo 12 créditos en la Universidad de Antioquia Seccional Occidente. Se consideran válidos los géneros masculino y femenino, los estudiantes mayores de 18 años, los diferentes estados civiles y estratos socioeconómicos de los matriculados.

### 7.2. Instrumento

Se recolectarán los datos por medio de la aplicación de tres cuestionarios, los cuales se responden en una escala ordinal.

Para empezar, se aplica el cuestionario de datos sociodemográficos, el cual consta de 22 ítems con el fin de distinguir circunstancias relevantes que pueden influir en las respuestas de los demás cuestionarios.

Luego, se aplicará la escala de Burnout Académico (MBI-SS, Caballero, 2012) el cual consta de 14 ítems, organizado en 3 grupos:

*Agotamiento*: consta de cinco ítems

*Cinismo*: consta de 4 ítems

*Ineficacia académica*: consta de 5 ítems

Esta escala presenta validación en el contexto colombiano la cual arroja que la medida de adecuación muestral de KMO da como resultado un índice de .869, considerado como muy bueno (Hair et al., 1999).

Para finalizar se realizará la escala de Bienestar Psicológico (EBP) de Ryff (1989), la cual presenta 39 ítems definida en seis dimensiones:

Autoaceptación, Relaciones positivas, Autonomía, Dominio del entorno, Crecimiento personal y Propósito en la vida.

Se cuenta con validación en el contexto colombiano, la cual arroja como conclusión que la EBP es apropiada para la evaluación del bienestar psicológico en población de adultos jóvenes colombianos, además de ser una prueba amena para la aplicación, considerando que la idea es prestar el menor tiempo posible de los estudiantes y así evitar que se quede la prueba inconclusa, no den respuestas sinceras, o no respondan por el tiempo que se requiere para la aplicación (Pensamiento Psicológico, Vol. 16, No 1, 2018, pp. 45-55).

## **8 Plan de análisis**

Una vez que los estudiantes aceptan ser parte de la investigación por medio del consentimiento informado que se presenta al inicio del formulario virtual de Google, se da el reconocimiento de la muestra utilizada en la investigación por medio de los datos descriptivos sociodemográficos (Edad, sexo, semestre académico, si es padre/madre, entre otros), luego, se establece la distribución de la muestra, tomando las puntuaciones directas de la subescala EBP de Ryff, al igual se realizara la distribución de la muestra, tomando las puntuaciones directas de la subescala MBI-SS.

Por consiguiente, se realizará una matriz de correlaciones entre las tres dimensiones del burnout y las seis dimensiones del bienestar psicológico, y para finalizar se realizará una matriz de correlaciones sociodemográficas para correlacionar las dimensiones de bienestar psicológico con datos sociodemográficos y correlacionar las dimensiones de burnout con los datos sociodemográficos

Los datos se digitarán en el programa Excel, para luego ser exportados al JASP versión 0.14.1. Donde se obtendrán los estadísticos descriptivos de las variables: síndrome de burnout y bienestar psicológico. Además de esto, se espera determinar la confiabilidad de los datos.

## **9 Aspectos éticos**

La presente investigación se lleva a cabo de acuerdo con los principios establecidos en el código deontológico y bioético para el ejercicio de la psicología en Colombia (ley 1090 de 2006). De acuerdo con lo establecido en el artículo 49 de la anterior ley, los encargados de la presente investigación se harán completamente responsables tanto de la metodología como de los materiales empleados y el análisis de los datos, conclusiones y resultados, así como de su divulgación. Apoyándose además en los principios éticos de respeto y dignidad, para salvaguardar el bienestar y los derechos de los participantes como lo estipula el artículo número 50. Así mismo, se respetarán los derechos de autor tal como lo menciona el artículo 56, siguiendo esta línea, antes de las pruebas que serán suministradas, se añadirá un consentimiento informado, en donde se explicará a los participantes los objetivos de la investigación como lo indica el artículo 36.

## 10. Resultados

Se evaluaron 62 participantes de 18 y 46 años ( $M=24.09$ ,  $SD=7.27$ ).

La muestra estuvo conformada por 46 mujeres (74.19%) y 15 hombres (24.19%); además 1 persona respondió que prefiere no decir su sexo. La mayoría de los participantes tiene un estado civil de solteros (85.48%), además, se presenta un 12.90% en unión libre y por último un 1.61% que son casados. El estrato socioeconómico 2 es el más frecuente entre los participantes con un 58.06%, seguido el estrato socioeconómico 1 con un 29.03%, el estrato socioeconómico 3 con un 11.29% y un 1.61% para el estrato socioeconómico 4.

De los 62 participantes actualmente trabajan 27 (43.54%), de los cuales 13 trabajan menos de 16 horas, 3 trabajan entre 17 y 32 horas y 12 trabajan más de 33. La mayoría de los participantes no son padres de familia, sin embargo, el 16.12% ( $n=10$ ) si lo son; de los cuales 8 tienen un solo hijo, uno tiene 2 hijos y uno tiene 3 hijos.

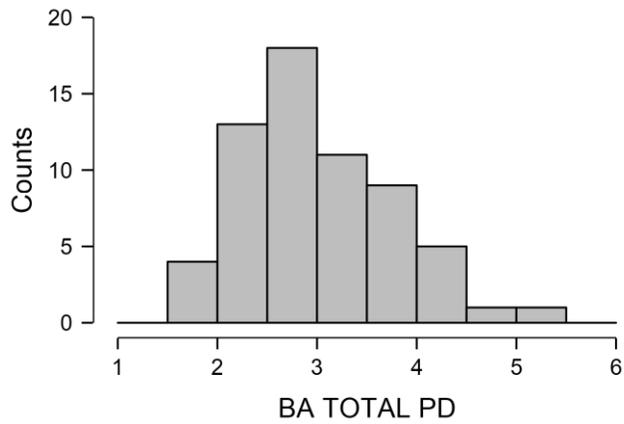
De los 62 participantes, 57 son del departamento de Antioquia y 5 de otros departamentos de Colombia. La mayoría de los participantes no han cursado otros estudios de educación superior, sin embargo, el 37.09% si han cursado otro estudio.

Sobre la variable de Burnout académico se encontró una media de 3.08 y una desviación estándar de 0.77, además, se analizaron cada uno de los factores que lo componen. En los tres factores se encontraron distribuciones distintas, ver **Figura 1**.

En cuanto el agotamiento se encuentra que la gran mayoría de los participantes obtuvo una puntuación que se interpreta dentro de las categorías alto ( $n=23$ ), medio ( $n=19$ ) y muy alto ( $n=14$ ) (**Figura 2**). En cuanto a despersonalización, las puntuaciones más comunes son en las categorías de muy bajo ( $n=24$ ) (**Figura 3**) y medio ( $n=21$ ) y en cuanto a realización personal, las categorías más comunes son medio ( $n=35$ ) (**Figura 4**).

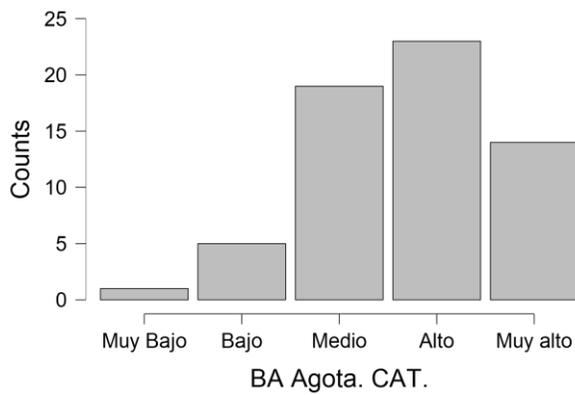
**Figura1**

*Puntuación directa Burnout Académico*



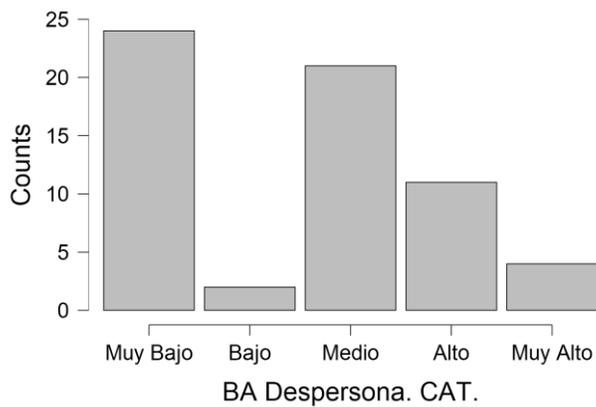
**Figura2**

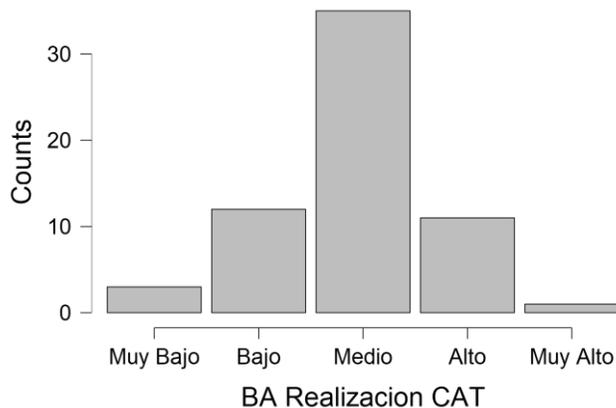
*Agotamiento por categorías*



**Figura3**

*Despersonalización por categorías*



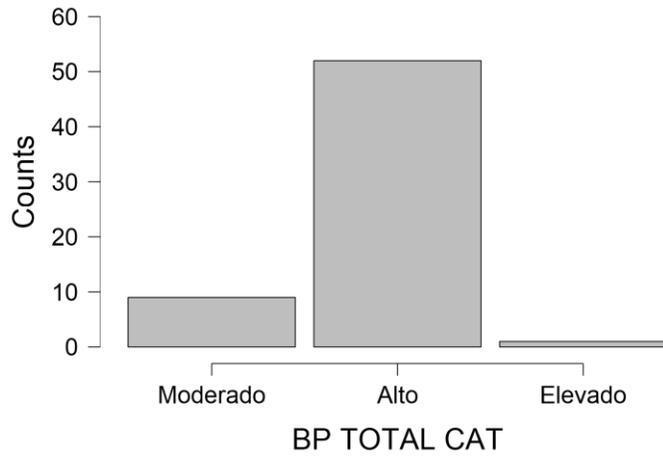
**Figura 4***Realización personal por categorías*

Sobre la variable bienestar psicológico se encontró una media de 1.87 y una desviación estándar de 0.38, además, se analizaron cada uno de los factores que lo componen. En los seis factores se encontraron distribuciones distintas, ver **Figura 5**.

En cuanto a autoaceptación se encuentra que la gran mayoría obtuvo una puntuación que se interpreta dentro de las categorías medio ( $n=47$ ) y alto ( $n=13$ ) (**Figura 6**), en cuanto a dominio del entorno se encuentra que la gran mayoría obtuvo una puntuación que se interpreta dentro de la categoría medio ( $n=52$ ) (**Figura 7**), en cuanto a relaciones positivas se encuentra que hay una mayoría en la categoría medio ( $n=38$ ) pero una similitud en bajo y alto cada uno con  $n=12$  (**Figura 8**), en cuanto a crecimiento personal se encuentra que la gran mayoría obtuvo una puntuación que se interpreta dentro de la categoría medio ( $n=54$ ) (**Figura 9**), en cuanto a autonomía se encuentra que la gran mayoría obtuvo una puntuación que se interpreta dentro de las categorías bajo ( $n=16$ ) y medio ( $n=43$ ) (**Figura 10**), en cuanto a propósito en la vida se encuentra que la gran mayoría obtuvo una puntuación que se interpreta dentro de las categorías medio ( $n=35$ ) y alto ( $n=24$ ) (**Figura 11**).

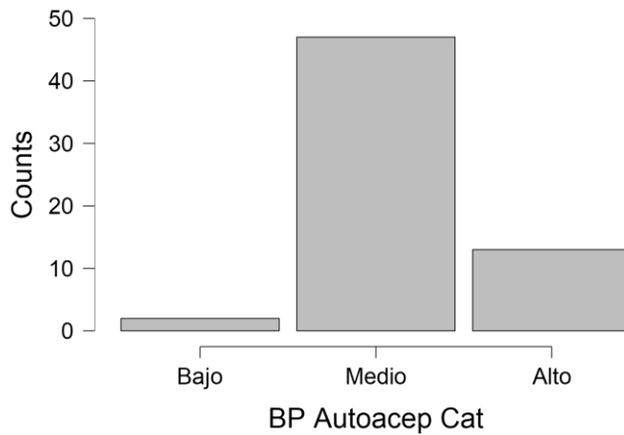
**Figura5**

*Bienestar psicológico total categorías*



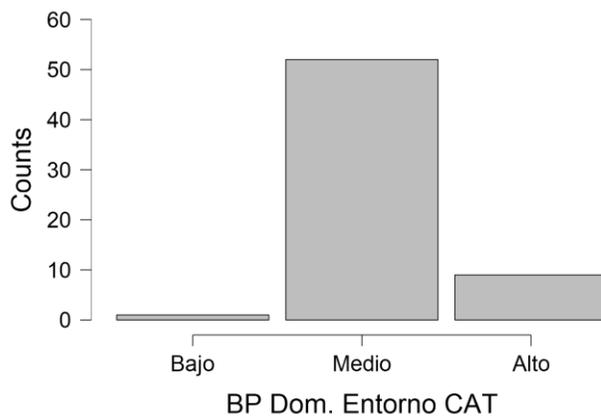
**Figura6**

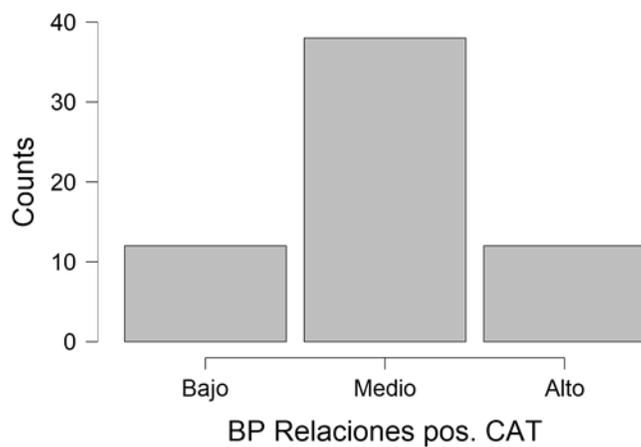
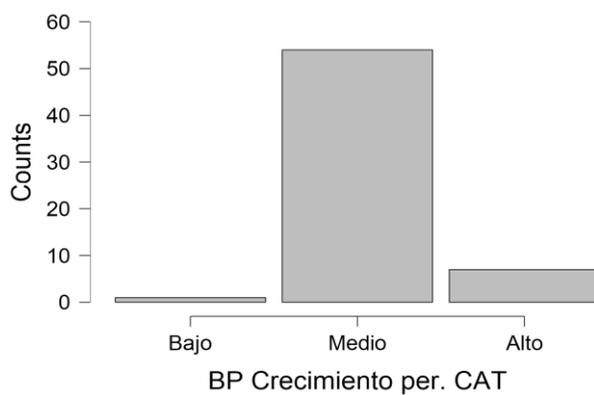
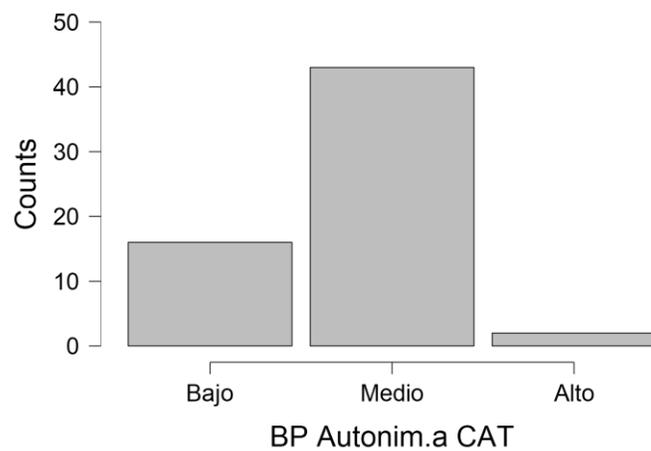
*Autoconcepto por categorías*



**Figura7**

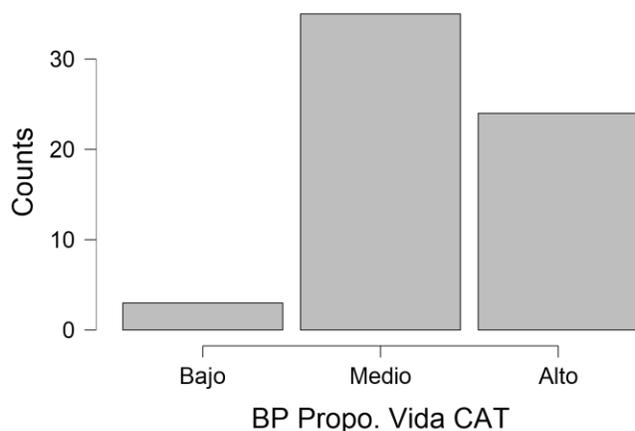
*Dominio del entorno por categoría*



**Figura8***Relaciones positivas por categoría***Figura9***Crecimiento personal por categoría***Figura10***Autonomía por categoría*

**Figura11**

*Propósito en la vida por categoría*



Se realizó una matriz de correlaciones utilizando las puntuaciones directas de las dos pruebas con sus dimensiones. En la **Tabla 1.** se pueden encontrar esas correlaciones.

En cuanto a las puntuaciones directas totales del Burnout Académico, se puede evidenciar una correlación significativa con la dimensión del agotamiento y despersonalización del burnout académico y propósito en la vida de bienestar psicológico, por otra parte, las puntuaciones directas de la dimensión de agotamiento de burnout académico presentan correlaciones significativas con las dimensiones de relaciones positivas y autoaceptación de bienestar psicológico.

La dimensión de despersonalización de burnout académico presenta correlaciones significativas con las dimensiones de propósito en la vida, autoaceptación, autonomía y relaciones positivas de bienestar psicológico; Por otra parte, la dimensión de realización de burnout académico presenta correlaciones significativas con autoaceptación y propósito en la vida de bienestar psicológico.

En cuanto a las puntuaciones directas totales de bienestar psicológico, presentan una correlación significativa con las seis dimensiones de este.

Por último, se realizó una comparación entre grupos utilizando la prueba U de Mann-Whitney, en la cual no se encontraron diferencias estadísticamente significativas.

**Tabla 1***Correlation Matrix*

		<i>Spearman Correlations</i>										
		BA TOTAL PD	BA Agota. PD	BA Desperso na. PD	BA Realizaci ón PD	BP TOTAL PD	BP Autoacep PD	BP Dom. Entorno PD	BP Relacion es pos. PD	BP Crecimie nto per. PD	BP Autono mía PD	BP Prop o. Vida. PD
BA TOTAL PD	Spearman's rho	—										
	p-value	—										
BA Agota. PD	Spearman's rho	0.851 **	—									
	p-value	< .001	—									
BA Desperso na. PD	Spearman's rho	0.811 **	0.662 **	—								
	p-value	< .001	< .001	—								
BA Realizaci ón PD	Spearman's rho	0.025	0.289 *	0.283 *	—							
	p-value	0.848	0.023	0.026	—							
BP TOTAL PD	Spearman's rho	0.081	0.027	0.125	0.131	—						
	p-value	0.534	0.837	0.332	0.309	—						
BP Autoacep PD	Spearman's rho	0.229	0.292 *	0.322 *	0.269 *	0.358 **	—					
	p-value	0.073	0.021	0.011	0.035	0.004	—					
BP Dom. Entorno PD	Spearman's rho	0.186	0.199	0.141	0.017	0.512 **	0.112	—				
	p-value	0.147	0.122	0.276	0.895	< .001	0.385	—				
BP Relacion es pos. PD	Spearman's rho	0.204	0.250 *	0.331 **	0.169	0.440 **	0.190	0.222	—			
	p-value	0.112	0.050	0.009	0.188	< .001	0.140	0.082	—			
BP Crecimie nto per. PD	Spearman's rho	0.194	0.186	0.184	0.016	0.528 **	0.181	0.160	0.087	—		
	p-value	0.131	0.148	0.153	0.904	< .001	0.160	0.213	0.502	—		
BP Autonomía PD	Spearman's rho	0.214	0.186	0.345 **	0.029	0.569 **	0.124	0.311	0.384 **	0.157	—	
	p-value	0.095	0.148	0.006	0.822	< .001	0.336	0.014	0.002	0.222	—	
BP Propo. Vida. PD	Spearman's rho	0.300 *	0.402 **	0.456 ***	0.479 ***	0.250 *	0.584 **	0.065	0.306 *	0.061	-0.292 *	—

*Spearman Correlations*

	<b>BA TOTAL PD</b>	<b>BA Agota. PD</b>	<b>BA Desperso na. PD</b>	<b>BA Realizaci ón PD</b>	<b>BP TOTAL PD</b>	<b>BP Autoace p PD</b>	<b>BP Dom. Entor no PD</b>	<b>BP Relacion es pos. PD</b>	<b>BP Crecimie nto per. PD</b>	<b>BP Autono mía PD</b>	<b>BP Prop o. Vida. PD</b>
p-value	0.018	0.001	< .00 1	< .00 1	0.050	< .00 1	0.61 4	0.016	0.636	0.021	—

\* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

## 11. Discusión

En esta investigación se reconoció la relación entre el Burnout académico y las distintas dimensiones del bienestar psicológico en los estudiantes de la Universidad de Antioquia Seccional Occidente, con muestra de 62 participantes. Para lograr este objetivo general se planteó diferentes objetivos específicos a partir de los cuales se examinan a continuación los resultados obtenidos.

Frente al primer objetivo específico que estaba encaminado a detectar el nivel de las dimensiones del burnout académico, se halló que hay un elevado agotamiento en la mayoría de los participantes, es decir, presentan sentimientos de estar sobre exigidos y desprovistos de recursos emocionales y físicos, por otra parte, se encuentra en un nivel medio la baja realización personal, es decir, algunos participantes presentan sentimientos de incompetencia y carencia de logros y productividad; y por último, se presenta en un nivel bajo la despersonalización, lo que significa que los participantes no presentan sentimientos de cinismo y desapego frente al estudio.

En cuanto al nivel general de burnout académico se concreta según como lo expresa Caballero, 2012 “Para hablar de un elevado burnout se debe de puntuar alto en las subescalas de agotamiento y de ineficacia académica y un nivel medio de cinismo; para decir que se presenta un nivel moderado de burnout se consideran las puntuaciones de niveles medios en las dimensiones de cinismo e ineficacia académica y un nivel alto en agotamiento; y por último, para establecer el nivel bajo se deben presentar niveles bajos y medios en las tres dimensiones”. Siguiendo esta idea, se establece que se presenta un nivel medio con tendencia alta de burnout académico en los estudiantes de la Universidad de Antioquia Seccional Occidente.

En relación al segundo objetivo que consistía en describir las dimensiones del bienestar psicológico presente en los estudiantes de la Universidad de Antioquia Seccional Occidente, se encontró que se presenta en un nivel medio – alto, esto quiere decir que los estudiantes tienen evaluaciones positivas de sí mismos y de su vida pasada, presentan un sentido de crecimiento y desarrollo continuo como persona, tienen la creencia de que la propia vida tiene un propósito y sentido, presentan una posesión de relaciones de calidad con los demás, presentan capacidad de administrar de manera efectiva la propia vida y el mundo circundante, y un sentido de autodeterminación.

---

Por otro lado, y a partir del tercer objetivo específico en el que se propuso relacionar los síntomas del Burnout académico con las dimensiones del bienestar psicológico, nuestro estudio ha encontrado que la relación entre bienestar psicológico y burnout académico no es tan clara como se argumentan en otras investigaciones (Marenco-Escuderos et al., 2017, Estrada et al., 2017, Ballesteros et al., 2006) donde estos autores argumentan que hay una relación inversa entre burnout académico y bienestar psicológico, es decir, a mayor burnout académico, menores niveles de bienestar psicológico y viceversa. En nuestra investigación encontramos que esta relación inversa no siempre se cumple, es posible que haya sujetos con niveles altos de burnout académico, pero también niveles altos de bienestar psicológico, en ese sentido es necesario estudiar cómo se relacionan cada una de las dimensiones que componen las variables de burnout académico y bienestar psicológico.

Estos resultados son relevantes teniendo en cuenta que el estudio de Marenco-Escudero et al. (2017) y Estrada et al. (2017) fueron realizados con estudiantes universitarios colombianos, y nuestro estudio cuenta con una población muy similar ( aunque los estudiantes de Marenco-Escudero et al. (2017) y Estrada et al. (2017), son de Barranquilla - Colombia, y nuestra población la mayoría es del departamento de Antioquia - Colombia, no se aleja el hecho de que en ambas partes se está hablando de estudiantes universitarios, con edades similares y contextos sociales similares) sin embargo, los resultados son distintos. Por lo que se puede afirmar que el estudio de Marenco-Escuderos et al. (2017) y Estrada et al. (2017) no se soporta ni siquiera en un contexto extremadamente similar.

Dado que se han encontrado resultados contrarios sobre esta relación entre burnout académico y bienestar psicológico, debemos tener en cuenta otras propuestas como por ejemplo la de Caballero et al. (2015) el cual afirma que la relación del burnout académico y bienestar psicológico se debería circunscribir únicamente al entorno académico, por lo tanto se deben tener en cuenta factores como: “ malas relaciones estudiante-profesor, no contar con feedback de los compañeros, baja solidaridad y compañerismo, competitividad y conflictos con compañeros; no participar en actividades culturales o recreativas y espacios de recreación de difícil acceso” (Caballero et al., 2015). En ese sentido, una medición del bienestar psicológico como la que se realizó en este estudio puede incluir factores que van más allá del contexto académico, como por ejemplo el estrato socioeconómico, las relaciones familiares, si se es padre o madre, si es trabajador, entre otros. Esto hace que a pesar de que se presente un burnout académico las otras

condiciones que van más allá del contexto académico permiten que la persona tenga un bienestar psicológico alto.

La mayoría de los participantes en esta investigación pertenecen a los estratos socioeconómicos bajos, además, viven en zonas alejadas a la sede de la universidad, por lo que futuras investigaciones deben indagar en estos aspectos para poder establecer si se relacionan o no con el bienestar psicológico.

Debido a que no se ha encontrado una relación clara entre las variables de bienestar psicológico y burnout académico, es necesario observar las relaciones entre cada una de sus dimensiones. Teniendo esto en cuenta, en el presente estudio indagamos por las relaciones estadísticamente significativas entre esas dimensiones.

En nuestro análisis encontramos que, si bien el bienestar psicológico total no correlaciona con el burnout académico, la dimensión de propósito en la vida de bienestar psicológico si correlaciona de manera estadísticamente significativa con todas las dimensiones incluyendo el puntaje total del burnout académico (Propósito en la vida – Burnout total: Spearman's rho  $-0.300^*$ , Valor – p 0.018; Propósito en la vida – Agotamiento: Spearman's rho  $-0.402^{**}$ , Valor – p 0.001; Propósito en la vida – Despersonalización: Spearman's rho  $-0.456^{***}$ , Valor – p  $< .001$ ; Propósito en la vida – Realización personal: Spearman's rho  $0.479^{***}$ , Valor – p  $< .001$ ). Es relevante estudiar la relación teórica entre la dimensión de propósito en la vida y el fenómeno de burnout académico para entender la correlación significativa presente.

Primero traeré a colación la relación inversa de propósito en la vida con el agotamiento, pues esta relación nos dice que tener metas, objetivos, motivaciones y un sentido de dirección en nuestra vida disminuye el agotamiento ya que no presentar estas metas y objetivos permiten dar pie a síntomas como “Baja concentración, insomnio, irritabilidad y agitación psicomotora” (Marengo-Escuderos et al, 2017) puesto que no se tiene un plan destinado para distribuir adecuadamente las actividades y que estas tengan un fin establecido que refuercen la motivación del logro.

Por otro lado, se presenta una relación inversa entre propósito en la vida y despersonalización, por lo que quienes presentan un cinismo, reflejan indiferencia y actitudes distantes hacia el trabajo o estudio ya que no cuentan con un estado mental positivo relacionado con estos, esto quiere decir que no hay dedicación y absorción hacia las actividades que se están

---

realizando ya que el “individuo no tiene esa sensación característica de propósito en la vida la cual es saber que está encaminando su vida de manera correcta” (Estrada et al., 2018).

Se resalta estas relaciones inversas debido que a menor propósito en la vida se aumentan las conductas características del síndrome de burnout, por tanto las personas que no tienen propósito en la vida lo más factible es que presenten conductas como las mencionadas en los párrafos anteriores, además, se agrega que el indicador de realización personal para quienes presentan burnout es bajo, por tanto su relación entre esta dimensión con el propósito en la vida es positiva o directa, ya que, ambas dimensiones tratan sobre si se presentan o no objetivos claros en la vida y sobre el sentimiento de ineficacia y falta de logro presente o no presente en la persona, esto quiere decir que, a menor propósito en la vida también habrá una baja realización personal, por lo que, si el propósito en la vida es bajo, las tres dimensiones del burnout se van a manifestar de acuerdo con la teoría: alto agotamiento, alta despersonalización y baja realización personal.

No obstante no se habla de causalidad sino de correlación, puesto que el burnout puede producir también una falta de propósito en la vida, por lo tanto, es probable que una persona que no tiene propósito en la vida empiece a presentar burnout, sin embargo, es igualmente probable que una persona por diversas condiciones (riesgo psicosocial, malas condiciones laborales, malas condiciones académicas, entre otras condiciones que se relacionan con el burnout académico), se produzca un bajo propósito en la vida; es decir, es probable que el burnout produzca una perspectiva negativa sobre el propósito de la vida.

Futuras investigaciones deben estudiar cómo es la relación causal entre el propósito en la vida y el burnout académico, por lo que será necesario que se responda en un futuro la incógnita ¿aquellas personas con burnout académico también se les deteriora el propósito en la vida?

---

## 12 Recomendaciones

Si bien en nuestros resultados encontramos que al realizar la comparación de grupos utilizando la prueba U de Mann-Whitney entre aquellos que presentan niveles de burnout y las personas que han tenido algún estudio de educación superior y las que no, no se encontró diferencias estadísticamente significativas, se trae a colación este apartado debido a que teóricamente como lo menciona Urrejola-Contreras et al. (2019) “ la experiencia previa al ingreso en la universidad (formaciones como técnicas o escuelas y talleres científicos, realización de asignaturas electivas, asistencia a cursos preuniversitarios) y pruebas de selección de ingreso (prueba de aptitud académica, prueba de selección universitaria) se combinan positivamente y se correlacionan con el éxito académico en los estudios, además, estos factores preparan un mejor escenario para recibir la formación de pregrado”, por lo tanto la adquisición de estrategias de aprendizaje más eficaces como las mencionadas anteriormente, disminuirían en gran porcentaje los síntomas relacionados con el burnout académico, sin embargo, nuestra prueba arroja resultados completamente distintos a la teoría, de tal modo que se propone a las futuras investigaciones indagar más sobre este aspecto.

---

## Referencias

- Acevedo, S. (2015) Síndrome de Burnout y Calidad de Vida en docentes de secundaria de la Institución Educativa Villa del Socorro. Repositorio Institucional Universidad de Antioquia.
- Ayala Ruiz, C, Otalvaro Betancur, S. & Rua Valencia, J. (2016). *Síndrome de burnout en docentes del Colegio el Concejo de Itagüí*. Repositorio UdeA. [http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/14528/1/AyalaCarolina\\_2016\\_Sindrome\\_BurnoutDocentes.pdf](http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/14528/1/AyalaCarolina_2016_Sindrome_BurnoutDocentes.pdf)
- Caballero, C. C. (2012). El burnout académico: Prevalencia y factores asociados en estudiantes universitarios del área de la salud de la ciudad de Barranquilla. [https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1mKsWajEA6Mun9pJ0\\_DeLI-dRO2YJ2h8D](https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1mKsWajEA6Mun9pJ0_DeLI-dRO2YJ2h8D)
- Caballero, C., Bresó, E. & Gonzales, O. (2015). *Burnout en estudiantes Universitarios*. Psicología desde el caribe, 32 (3), 425-438.
- Estrada López, H. H., De la cruz Almanza, S. A., Bahamón, M. J., Pérez Maldonado, J., & Cáceres Martelo, A. M. (2018). *Burnout académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios*. [http://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/1980/Art\\_Burnout%20acad%c3%a9mico\\_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/1980/Art_Burnout%20acad%c3%a9mico_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Freudenburger, H. J. (1974). “*Staff burn-out*”. Journal of Social Issues. 30 (1), 159 - 165.
- Gil-Monte, P. (2002). Validez factorial de la adaptación al español del Maslach Burnout Inventory – General Survey. Salud Pública de México, 44 (1),33-40.
- Gil-Monte, P. & Peiró, J. (1999). Perspectivas teóricas y modelos interpretativos para el estudio del síndrome de quemarse por el trabajo. Anales de Psicología,15(2), 261-268.
- González, R., Souto, A., Fernández, R. y González, L. (2016). *Estudios sobre Educación*, 30, 95-113.
- Marenco-Escuderos, A., Suárez-Colorado, Y., & Palacio-Sañudo, J. (2017). *Burnout académico y síntomas relacionados con problemas de salud mental en universitarios colombianos*. Psychologia, 11(2), 45-55. doi: 10.21500/19002386.2926.
- Maslach, C. & Pines, A. (1977): “*The Burnout Syndrome in the Day Care Setting*”. Child Care Quarterly, 6 (2), 100-113.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B. & Leiter, M. (2001). “*Job burnout*”. Annual Review of Psychology, 59, 379-422.

- Moreno, A., Moreno, S. (2016). *LA ANSIEDAD, EL BURNOUT Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS*. Ciencias Aplicadas al Deporte, 8(18), 42–46. <http://www.edu-fisica.com/>
- Ortega, C. & López, F. (2004). *El burnout síndrome de estar quemado en los profesionales sanitarios: revisión y perspectivas*. International Journal of Clinical and Health Psychology, 4 (1), 137-160.
- Restrepo Ayala, N.C.; Colorado Vargas G. O. & Gustavo A. Cabrera Arana G. A. (2005) *Desgaste Emocional en Docentes Oficiales de Medellín*. Revista salud público. 8 (1): 63-73, Medellín-Colombia. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v8n1/v8n1a06.pdf>
- Rosales, Y. (2012). *Estudio unidimensional del síndrome de burnout en estudiantes de medicina de Holguín*. Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría, 32 (116), 795-803.
- Ryff, C & Keyes, C. (1995). *The Structure of Psychological Well-Being Revisited*. The American Psychological Association, Inc., 69(4), 719–727. <https://docs.google.com/document/d/1oGT9uDK44dMHyZgKquQQCrQoNzX8ijBq/edit>
- Salanova, M. & Llorens, S. (2008) *Estado actual y retos futuros en el estudio del burnout*. Papeles del Psicólogo, (29), 1,59-67.
- Salanova Soria, M., Martínez, I., Bresó Esteve, E., Llorens Gumbau, S. & Grau Gumbau, R. (2005). *vista de bienestar psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico*. anales de Psicología, 21(1). <https://revistas.um.es/analesps/article/view/27261/26451>
- Urrejola-Contreras, G. P., Vásquez-Leiva, A., Tiscornia-González, C., Lisperguer-Soto, S., & Calvo-Herrera, S. (2019). *Estudio de la percepción sobre metodologías de enseñanza, experiencia académica previa y su relación con el rendimiento*. FEM: Revista de la Fundación Educación Médica, 22(2), 73-78.
- Varela Valenzuela, L. (2009). *Riesgos psicosociales presentes en el trabajo*. Ciencia & trabajo, 16(50), 37–39. <https://doi.org/10.4067/s0718-24492014000200001>

## **Anexos**

### **Anexo1. Consentimiento informado**

Gracias por su interés de participar en este estudio.

La presente investigación consiste en un trabajo de grado para optar al título de psicóloga de la estudiante Maria Camila Bernal Gutiérrez asesorada por Juan Felipe Velásquez Jaramillo docente de cátedra de la universidad de Antioquia. La investigación tiene como objetivo reconocer los efectos del Burnout académico en las distintas dimensiones del bienestar psicológico en los estudiantes de la Universidad de Antioquia Seccional Occidente.

Su participación de este estudio es completamente voluntaria y puede suspender la aplicación en el momento que lo desee. No incluye remuneración económica y no afecta de ninguna manera la salud de los participantes. La aplicación de la prueba se demora aproximadamente entre 10 y 15 minutos.

Los datos recolectados se usaran únicamente para propósitos de esta investigación. Al dar clic en siguiente, usted acepta las condiciones de este estudio.

**Anexo2. Datos sociodemograficos**

A continuación, encontrará una serie de preguntas sobre sus datos personales y académicos.

1. Edad (En número)\*
  
2. Sexo\*
  - a) Femenino
  - b) Masculino
  - c) Prefiero no decirlo
  
3. Estado civil\*
  - a) Soltero
  - b) Casado
  - c) Union libre
  - d) Viudo
  - e) Otro: \_\_\_\_\_
  
4. Estrato socioeconómico\*
  - a) 1
  - b) 2
  - c) 3
  - d) 4
  - e) 5
  - f) 6
  
5. Lugar de residencia\* (País, departamento, municipio)  
\_\_\_\_\_

6. Actualmente trabaja\*

- a) Si
- b) No

7. Si tu respuesta fue sí, por favor indica la intensidad horaria a la semana.

- a) De 1 a 8 horas
- b) De 9 a 16 horas
- c) De 17 a 24 horas
- d) De 25 a 32 horas
- e) De 33 a 40 horas
- f) De 41 a 48 horas
- g) Más de 49 horas
- h) Otro: \_\_\_\_\_

8. Eres Padre/Madre\*

- a) Si
- b) No

9. Si tu respuesta fue sí, por favor indica el número de hijos.

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 4
- e) Más de 4

10. Área académica\*

- a) Ciencias exactas y natural
- b) Ciencias sociales y humanas
- c) Ingenierías
- d) Ciencias de la salud
- e) Educación

f) Artes

11. Programa al que pertenece\*

\_\_\_\_\_

12. Semestre que cursa actualmente\*

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 4
- e) 5
- f) 6
- g) 7
- h) 8
- i) 9
- j) 10

13. Has cursado otros estudios de educación superior\*

- a) Si
- b) No





---

Nunca Siempre

---

10. Estudiar o ir a clases todo el día es una tensión para mí

0 1 2 3 4 5 6

---

Nunca        Siempre

---

11. He perdido interés en la carrera desde que empecé en la universidad

0 1 2 3 4 5 6

---

Nunca        Siempre

---

12. He perdido entusiasmo por mi carrera

0 1 2 3 4 5 6

---

Nunca        Siempre

---

13. Me he distanciado de mis estudios porque pienso que no serán realmente útiles

0 1 2 3 4 5 6

---

Nunca        Siempre

---

14. Dudo de la importancia y valor de mis estudios

0 1 2 3 4 5 6

---

Nunca        Siempre

---

#### Anexo4. Escala de bienestar psicológico

### ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF (1995)

El Bienestar Psicológico BP ha sido medido por muchos investigadores a lo largo de los últimos 30 años, siendo una de las Escalas más conocidas y validadas la de Bienestar Psicológico de Ryff (1995), que considera este constructo con base en seis dimensiones: 1. Autoaceptación, 2. Dominio del entorno, 3. Relaciones positivas, 4. Crecimiento personal, 5. Autonomía y 6. Propósito en la vida.

Esta escala está compuesta por 39 ítems a los que los participantes responden utilizando un formato de respuesta tipo Likert con puntuaciones comprendidas entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo), para un total de 234 puntos como máximo. Puntuaciones mayores de 176 en el total señalan un **BP elevado**; entre 141 y 175 BP alto; entre 117 y 140 puntos BP moderado; e inferiores a 116 puntos BP bajo. Además del puntaje global es posible efectuar análisis en cada dimensión para considerar la predominancia de los afectos positivos sobre los afectos negativos, por cuanto el bienestar psicológico es un constructo multidimensional que comprende diferentes elementos de orden emocional y cognitivo.

Es así como el factor Autoaceptación se compone de 6 ítems, igual que los factores control de las situaciones, relaciones positivas y propósito de la vida. El factor crecimiento personal está compuesto por 7 ítems y Autonomía por 8 ítems. Los cuadros a continuación resumen el procedimiento para interpretar los puntajes obtenidos en la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995).

GRADO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO	
RANGO	NIVEL BP
>176 pts.	BP Elevado
141-175 pts.	BP Alto
117 y 140 pts.	BP Moderado
< 116 pts.	BP Bajo
<b>Puntaje Máximo Total: 234 puntos</b>	

Este baremo, también exigió considerar la dominancia de los afectos positivos y negativos de dicha escala, que está conformada por seis dimensiones de bienestar psicológico de acuerdo a la autora, y de ese modo, interpretar cada dimensión en términos de alto, medio y bajo, dado que la cantidad de ítems era variable en la versión utilizada para este trabajo.

### DIMENSIONES DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

AUTOACEPTACIÓN	
1.	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.
7.	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.
13.	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.
19.	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.
25.	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.
31.	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.
DOMINIO DEL ENTORNO	
5.	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.
11.	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.
16.	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.
22.	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.
28.	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.
39.	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.
RELACIONES POSITIVAS	
2.	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.
8.	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.
14.	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.
20.	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.
26.	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.
32.	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.
CRECIMIENTO PERSONAL	
24.	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.
30.	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.

34.	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.
35.	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.
36.	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.
37.	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.
38.	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.
<b>AUTONOMÍA</b>	
3.	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.
4.	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.
9.	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.
10.	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.
15.	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.
21.	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.
27.	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.
33.	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.
<b>PROPÓSITO EN LA VIDA</b>	
6.	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.
12.	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.
17.	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.
18.	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.
23.	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.
29.	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.

**CORRECCIÓN**

DOMINANCIA AFECTOS POSITIVOS / NEGATIVOS						
RANGOS	Autocept.	Ctrol. de Situac.	Relac. Positivas	Crecmto. Pers.	Autonomia	Prop. De Vida
ALTO	>27	>27	>27	>32	>36	>27
MEDIO	18 - 26	18 - 26	18 - 26	21 - 31	24 - 35	18 - 26
BAJO	<25	<25	<25	>20	>23	<25
Puntaje Max.	36 pts.	36 pts.	36 pts.	42 pts.	48 pts.	36 pts.

N°	DIMENSIONES	ÍTEMS						SUMATORIA	NIVEL DE BP
		1	7	13	19	25	31		
1	Autoaceptación								
2	Dominio del entorno	5	11	16	22	28	39		
3	Relaciones positivas	2	8	14	20	26	32		
4	Crecimiento personal	24	30	34	35	36	37	38	
5	Autonomía	3	4	9	10	15	21	27	33
6	Propósito en la vida	6	12	17	18	23	29		
		<b>Total General:</b>							

**ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF (1995)****Evaluador:****Fecha:**

<b>Nombre y Apellido</b>	<b>sexo</b>	<b>Edad</b>	<b>Fecha de Nacimiento</b>	<b>Nivel de Instrucción</b>
--------------------------	-------------	-------------	----------------------------	-----------------------------

**INSTRUCCIONES**

Aquí encontrará 39 afirmaciones. Su tarea es indicar su nivel de acuerdo con cada afirmación, utilizando una escala donde 1 totalmente en desacuerdo, 2 en desacuerdo, 3 algunas veces de acuerdo, 4 frecuentemente de acuerdo, 5 de acuerdo y 6 totalmente de acuerdo. Por favor, lea atentamente cada afirmación y complete en el espacio correspondiente.

Recuerde que no hay ni buenos ni malos resultados en esta prueba, por lo tanto seleccione el número que mejor le describe para cada afirmación. Los resultados son anónimos, así que por favor conteste de la manera más honesta posible. Intente contestar a todas las afirmaciones, y en caso de que tenga alguna duda consúltelo con el evaluador.

Nº	ÍTEMS	1 Totalmente en Desacuerdo	2 En Desacuerdo	3 Algunas veces de Acuerdo	4 Frecuentemente de Acuerdo	5 De Acuerdo	6 Totalmente De Acuerdo
1.	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
2.	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.						
3.	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
4.	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.						
5.	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
6.	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
7.	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
8.	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9.	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
10.	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.						
11.	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						
12.	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						
13.	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.						
14.	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
15.	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						
16.	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
17.	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						

18.	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
19.	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
20.	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.						
21.	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
22.	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						
23.	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
24.	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
25.	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.						
26.	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.						
27.	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.						
28.	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.						
29.	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.						
30.	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.						
31.	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						
32.	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						
33.	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.						
34.	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.						
35.	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.						
36.	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.						
37.	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
38.	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
39.	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.						
<b>Sumatoria:</b>							
<b>Puntuación Total:</b>							