

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA
FACULTAD DE ENFERMERÍA, MEXICALI



**RELACIÓN ENTRE LA BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN Y
SÍNDROME DE BURNOUT ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA
ETAPA DISCIPLINARIA Y TERMINAL DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE
LA UABC, CAMPUS MEXICALI.**

SUSTENTANTE

LIC. ANA LOURDES MEDINA LEAL

DIRECTOR DE TESIS

M.D.A.E. ROSA ICELA ESPARZA BETANCOURT

COORDIRECTOR DE TESIS

M.C. GISELA PONCE Y PONCE DE LEÓN

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA
FACULTAD DE ENFERMERÍA, MEXICALI
CARTA DE DICTAMEN DE VOTOS APROBATORIOS PARA SUSTENTAR
EL EXAMEN DE GRADO

Mexicali, B.C. a 4 de septiembre de 2014.

Los abajo firmantes miembros del Comité de Titulación nombrado por el Comité de Estudios de Posgrado de la Facultad de Enfermería, en respuesta a su solicitud para revisar la tesis:

"RELACIÓN ENTRE LA BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN Y SÍNDROME DE BURNOUT ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA ETAPA DISCIPLINARIA Y TERMINAL DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UABC, CAMPUS MEXICALI"

Presentado por **ANA LOURDES MEDINA LEAL** para obtener el grado de Maestro en Ciencias de la Salud, le comunicamos que el trabajo cumple con los requisitos de contenido y presentación establecidos por este Comité, por lo tanto el dictamen que emitimos es de:

APROBADO

Por lo que puede proceder a la etapa de presentación y defensa del mismo.

Atentamente

Comité de Titulación

M.D.A.E. Rosa Isela Esparza Betancourt



Directora de Tesis

M.C. Gisela Ponce y Ponce de León



Co Directora de Tesis

M.C.E. María Betzabé Arizona Amador



Sinodal

M.C.E. Irene Neri González



Sinodal

ÍNDICE DE CONTENIDO

Agradecimientos	iv
Dedicatorias	v
Abreviaturas	vi
Índice de tablas y figuras	vii
Resumen	ix
Introducción	x
Capítulo I	1
1.1 Antecedentes.....	2
1.2 Planteamiento del problema	2
1.3 Justificación	4
1.4 Objetivos	6
1.5 Hipótesis	7
1.6 Variables	8
Capítulo II. Marco teórico	10
2.1 Frustración.....	11
2.2 Etiología de la frustración	11
2.3 Orígenes de la frustración	13
2.4 Formas de reaccionar ante una frustración	13
2.5 Bajo nivel de autocontrol	15
2.6 Baja tolerancia a la frustración	17
2.7 Síndrome de Burnout	19
2.8 Estrés Académico	28
2.9 Burnout Académico	28
2.10 Medidas para regulación emocional	30
Capítulo III. Metodología	32
3.1 Tipo de estudio	33
3.2 Criterios de selección de la población	33
3.3 Universo de estudio	33
3.4 Procedimiento para calcular el tamaño de muestra	34

3.5 Tipo de técnicas de muestreo	34
3.6 Sistema de captación de datos	35
3.7 Diseño estadístico	37
Capítulo IV. Resultados	39
Capítulo V. Discusión de resultados, conclusiones y recomendaciones	49
5.1 Discusión de resultados	49
5.2 Conclusiones	52
5.3 Recomendaciones.....	54
5.4 Referencias bibliográficas	55
5.5 Anexos	65
5.5.1 Escalas de recolección de datos Cuestionario (Frustration Discomfort Scale).....	65
5.5.2 Burnout en ambiente académico.....	67

AGRADECIMIENTOS

A mi Directora de tesis que hasta en sus momentos más difíciles me poyo en la realización de este trabajo.

A mi Codirectora de tesis que me ofreció su apoyo para culminar mi tesis.

A la Facultad de Enfermería por abrir sus puertas a la investigación y permitirme realizar mi trabajo con sus recursos.

DEDICATORIA

A mis hijos y mi esposo por soportar mis ausencias y seguir apoyándome hasta el final de este pequeño paso

A mi familia directa sin mencionar nombres por temor a omitir a alguien por siempre empujarme a querer ser mejor persona

A mis compañeras Fabiola y Nohemy que entre desvelos y plática lo logramos

LISTA DE ABREVIATURAS

UABC. Universidad Autónoma de Baja California

IE. Inteligencia emocional

AE. Atención emocional

CE. Claridad Emocional

RE. Reparación emocional

FDS. Frustration discomfort scale (Escala de discomfort a la frustración)

ÍNDICE DE GRAFICAS

Grafica 1.- Distribución de la población por semestre	39
Grafica 2.- Rangos de edad predominantes.....	39
Grafica 3.- Género	40
Grafica 4.- Etapa curricular	40
Grafica 5.- Nivel de tolerancia a la frustración	42
Grafica 6.- 5 principales causas de frustración	42
Grafica 7.- Resultados de la escala unidimensional de Burnout Académico	44
Grafica 8.- Resultados de la escala unidimensional de Burnout Académico por genero	44

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.- Operacionalización de variables	9
Tabla 2.- Signos y síntomas de la frustración	14
Tabla 3.- Consecuencias de Burnout Académico	26
Tabla 4.- Cantidad de población por semestre	35
Tabla 5.- Descripción de escalas.....	36
Tabla 6.- Resultados de la escala de Disconfort a la frustración	41
Tabla 7.- Resultados de la escala de Burnout Académico	43
Tabla 8.- Correlación de Pearson entre el nivel de intolerancia emocional y los niveles de Burnout Académico.....	45
Tabla 9.- Correlación de Pearson entre el nivel de sentimientos presuntuosos y los niveles de Burnout Académico	45
Tabla 10.- Correlación de Pearson entre el nivel de intolerancia emocional y los niveles de Burnout Académico	46
Tabla 11.- Correlación de Pearson entre el nivel de realización personal y los niveles de Burnout Académico	46
Tabla 12.- Resultados de la Correlación r Pearson prueba de Hipótesis...	47
Tabla 13.- Relación de Items para evaluar la escala (FDS).....	66
Tabla 14.- Percentiles para evaluar la escala (FDS).....	66

Tabla 15.- Relación de Items para evaluar Burnout Académico	68
Tabla 16.- Puntuación para evaluar Burnout Académico	68

RESUMEN

Los estudiantes deben de cumplir con una formación estricta, desarrollada básicamente en el área hospitalaria y comunitaria, así mismo, el estudiante al cursar asignaturas teórico practicas sometidos a una carga constante de frustración por lo que es posible que el estrés académico aumente.

El objetivo del estudio fue: analizar la relación entre la baja tolerancia a la frustración y el síndrome de Burnout Académico en los estudiantes de la etapa disciplinaria y terminal en la Facultad de Enfermería de la UABC, Campus Mexicali, en el período de Agosto a Diciembre de 2013.

Se trata de un estudio descriptivo, transversal y correlacional, mediante un muestreo probabilístico aleatorio, estratificado, ($p=0.05$) con una confianza del 95%, considerando una población de 235 estudiantes. Como escalas se utilizaron la Escala Unidimensional de Burnout Académico y la Escala de Discomfort a la Frustración (Frustration Discomfort Scale). Se utilizó el Statistical Package for Social Sciences (SPSS) para Windows versión 21

Se dividieron las edades en tres rangos, predominando en un 78.7% el rango de 18-25 años, en su mayoría de sexo femenino con un 68.5%; en cuanto a la baja tolerancia a la frustración se presentó en un 28%, reportando que uno de los detonantes es el sentir que se quebranten los derechos, la escala unidimensional de Burnout Académico arrojó que los estudiantes cuentan con realización personal en un 91%.

Se concluye que en la población en estudio se presentó baja tolerancia a la frustración en el 28%, de estos, el 70% fueron del sexo femenino; y solo el 1% de los estudiantes presentó Burnout Académico en el sexo masculino. El 91% de la muestra presentó realización personal, predominando el sexo femenino con un 69%, es importante mencionar que la fecha de inicio de la recolección de datos se llevó a cabo a mitad de semestre, aspecto relevante debido a que en ese momento el estudiante no se encuentra sometido a una carga académica y estrés como al final del semestre.

INTRODUCCIÓN

El estudiante en formación, es vulnerable a procesos mentales intensos durante su carrera, debido a que es sometido a diversos estresores naturales de la enseñanza, sin embargo, existen exigencias externas, ya sea, su casa, el trabajo, los padres, entre otras, que hacen que el estudiante no se centre en el alcance de las competencias establecidas en el programa educativo, como debería. Por competencia se entiende “el conjunto de conocimientos, habilidades, actitudes¹ que se adquieren o desarrollan mediante experiencias formativas coordinadas, las cuales tienen el propósito de lograr conocimientos funcionales que den respuesta de modo eficiente a una tarea o problema de la vida cotidiana y profesional que requiera un proceso de enseñanza y aprendizaje.²

Dentro de sus prácticas clínicas, el estudiante conoce el entorno profesional y es cuando algunos se dan cuenta que sus expectativas eran distintas, por otra parte, se encuentra con el problema de no saber realizar algunas técnicas o procedimientos, como la utilización de la tecnología que juega un papel importante en su trabajo diario.³ Cuando se presentan problemas con la tecnología y tienen menor habilidad para el uso de aparatos electromédicos, se incrementa el nivel de frustración, así como la disposición de aprender en el estudiante disminuye.⁴

Debido a que la etapa del desarrollo en la que se encuentran la mayoría de los estudiantes universitarios de pregrado es la adolescencia tardía, es justamente allí cuando se acentúan algunos problemas de salud mental que no se presentan con tanta frecuencia en etapas previas, como los trastornos del estado de ánimo y la ansiedad.⁵ Esto los hace vulnerables ante las demandas propias de la carrera, por la sobrecarga de tareas, exámenes y exigencias laborales, en aquellos que trabajan y estudian simultáneamente, de allí la importancia de brindar ayuda y entrenamiento para que el estudiante aprenda a manejar las situaciones de estrés cotidianas y pueda permitir mejorar sus condiciones de salud, tanto física como mental, así como su rendimiento académico.⁶

Uno de los problemas a los que se puede enfrentar el estudiante es la frustración, definido como el bloqueo de una persona en su camino hacia la meta. Sentimiento de fastidio, desamparo, ira u otro estado, debido a la incapacidad de

lograr una meta⁷, el momento en que un estudiante llega a este punto, es riesgoso ya que puede existir un proceso de contagio emocional o tendencia a imitar de forma automática las expresiones emocionales a los demás, comunicadas a través de la expresión facial, vocalizaciones, posturas, movimientos y converger emocionalmente hablando.⁸

Cuando la frustración aumenta a niveles que afectan el estado mental, físico y emocional del estudiante, se convierte en algunos de ellos en un Burnout Académico, caracterizado por una serie de sensaciones de no poder dar más de sí mismo, tanto física como psíquicamente; ocasionado por el estrés académico que se produce a partir de las demandas que exige el ámbito educativo.⁹ Es de esta manera que surge la inquietud de investigar si existe una relación entre la baja tolerancia a la frustración y el Burnout Académico en los estudiantes en la etapa disciplinaria y terminal de la facultad de Enfermería de la UABC.

El presente trabajo consta de cinco capítulos; Capítulo I: Definición del problema, en el cual se presenta de manera general el problema a tratar, delimitación y origen del problema, formulación de la pregunta de investigación, justificación, objetivo, antecedentes, hipótesis y definición operacional de las variables. Capítulo II: Marco teórico del estudio, bases teóricas y el análisis crítico de la investigación. Capítulo III: Se describe la metodología a llevarse a cabo, tipo de estudio, selección de la población, criterios de inclusión, exclusión y eliminación, muestra, técnica y escalas de medición, procedimiento de recolección de datos y procesamiento de estos. Capítulo IV: Se presentan los resultados posterior al análisis estadístico y en el Capítulo V: Se puede consultar el análisis de resultados así como la discusión de los mismos, las conclusiones y recomendaciones para culminar con la referencias bibliográficas y anexos.

CAPITULO I

1.1.- ANTECEDENTES

La Frustración es un sentimiento que afecta al ser humano cuando se ve inmerso en situaciones que no le permiten satisfacer sus deseos o necesidades inmediatas, esto va mermando su estado físico y psicológico que genera desgaste emocional llegando a diversas patologías, una de ellas Burnout Académico.

1.2.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los estudiantes de Licenciatura en Enfermería, que cursan las etapas disciplinaria y terminal, cuentan con una carga académica especial y demandante, esto debido a que cursan materias teórico-prácticas en las cuales el grado de exigencia es mayor, debido al control en las asistencias, la responsabilidad en la atención de enfermería al paciente dentro del área clínica así como, el trabajo y participación diaria en la teoría. Por otra parte, son asignaturas que deberán de ser aprobadas tanto en la práctica como en la teoría.

Es posible que el estrés académico aumente en la medida del avance curricular de los estudiantes de Enfermería en lo particular, debido al contacto estrecho con situaciones de sufrimiento humano y la muerte; asimismo, con responsabilidades más exigentes sobre tales situaciones, o bien, por los horarios de los servicios en el sector salud, que perturban la vida social y los ritmos biológicos.¹⁰

Dentro de los estresores relacionados con el proceso de enseñanza-aprendizaje, se ha concedido una especial relevancia al papel que desempeñan las relaciones sociales que se establecen entre los individuos que forman parte del grupo y especialmente a las de los estudiantes entre sí.¹¹

Los estudiantes establecen entre sí relaciones y forman grupos, condicionados por el estudio y como fruto del contacto humano, buscando su desarrollo académico en el interior de las aulas¹¹; en otras ocasiones, estos grupos no los inicia un líder positivo y de esta manera la convivencia y los resultados se tornan inadecuados.

Los distintos campos clínicos cuentan con diversas áreas que, en ocasiones, no agradan a los estudiantes, ya sea por el personal, instalaciones, tipo de práctica, pacientes, entre otros; este entorno hace cada vez más complejas las demandas sobre el individuo; una consecuencia de estas demandas es el

desequilibrio en la salud, puesto que al enfrentarse cada vez más a estos retos y exigencias del medio, se debe contar con una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos que, de no tenerlos, se pueden generar un sin número de problemas psicológicos, entre los que se encuentra el síndrome de Burnout .¹²

El síndrome de Burnout no afecta únicamente a profesionales, sino también a los estudiantes universitarios. Se observa una íntima relación entre ambas actividades cuando se realizan simultáneamente, ya que aquellas personas que trabajan y estudian se observan manifestaciones de este síndrome, se verá afectado en su desempeño laboral o profesional y viceversa.

Conforme se da el crecimiento de los grupos, la creación del nuevo plan de estudios y los requerimientos especializados en las prácticas clínicas, aumenta el estrés en el estudiante disminuyen la tolerancia y la aceptación al cambio; la escasez de expresiones de apoyo con sus compañeros, las constantes demandas de permiso por necesidades laborales, el ausentismo, la falta de compromiso con sus trabajos o tareas dan la pauta para el pensamiento sobre las necesidades mediatas del estudiante. Debido a que no se ha realizado un estudio que nos permita observar de manera objetiva esta problemática, se formula la siguiente pregunta:

¿Existe relación entre la baja tolerancia a la frustración y el síndrome de Burnout Académico en los estudiantes de la etapa disciplinaria y terminal en la Facultad de Enfermería de la UABC, Campus Mexicali, en el período de Agosto a Diciembre de 2013?

1.3.- JUSTIFICACIÓN.

El síndrome de Burnout ha sido estudiado de varias maneras, una de las cuales es la del Burnout Académico, aspecto importante del que es necesario reunir mayor información. Se ha estudiado en otros países como, por ejemplo, en el año 2011 se realizó una investigación con una muestra de 438 estudiantes en Colombia, titulada síndrome de Burnout en Estudiantes de Pregrado de la Universidad de Nariño,¹² en la cual se llegó a la conclusión de que un 15.5% de los estudiantes de la muestra presentaron Burnout; el 18.7% manifestó agotamiento emocional, a un 14.4% se le detectó cinismo y sólo el 0.2% cuenta con eficacia académica. Lo anterior habla de que los estudiantes de dicha universidad cuentan con un grado de Burnout y sus consecuencias; sin embargo, aún existe un porcentaje en la población escolar que rescata su autoeficacia académica, quizá debido a que aún cuentan con estrategias adecuadas para no presentar el síndrome.¹²

El investigar sobre el comportamiento y la presencia de agotamiento escolar de los estudiantes universitarios ayudará a mostrar un panorama sobre las necesidades de éstos; es así como dicha investigación puede trascender, puesto que la información que se obtenga brindará apoyo a futuras generaciones ya que, si bien no todos los estudiantes son iguales, las circunstancias en que desarrollan sus estudios son similares, predisponiéndolos a presentar problemáticas parecidas.

Hay distintas razones por las cuales los estudiantes experimentan estrés académico: en primer lugar, puede afirmarse que son las situaciones más directas claramente relacionadas con la evaluación, como son los exámenes y las intervenciones en público (cuando pregunta en clase o hace una exposición) las que son percibidas como más estresantes por los estudiantes. Lo mismo puede afirmarse de la sobrecarga académica.¹¹

Es gracias a la planeación de estrategias basada en las necesidades de los jóvenes que mejoran la confianza en la relación docente-estudiante y es así como éste fortalece un sentimiento de autocuidado y pertenencia, actuando de manera responsable hacia su salud, ya que la persona que reúne la capacidad de solucionar problemas y se encuentra en permanente actualización, tiene una

orientación optimista hacia el futuro, con ideales, metas, aspiraciones y deseos de superación.¹³

Sin embargo, en algunos casos la necesidad de trabajar y estudiar simultáneamente hace que la persona realice esfuerzos extras; así mismo, hay una disminución del rendimiento académico y, en algunos casos, la deserción escolar es la única salida por el agotamiento mental y corporal.

Los estudiantes de enfermería de las etapas disciplinaria y terminal destinan la mayor parte de su tiempo al estudio, ya que es necesario cubrir un horario hasta de ocho horas diarias; lo cual puede ser un condicionante para el Burnout Académico; conocer como se está manifestando este fenómeno, podrá dar pie a futuras investigaciones, que aportarán mayor conocimiento sobre el comportamiento de los estudiantes, el rendimiento académico y el estrés.

1.4.- OBJETIVOS.

General:

Analizar la relación entre la baja tolerancia a la frustración y el síndrome de Burnout Académico en los estudiantes de la etapa disciplinaria y terminal en la Facultad de Enfermería de la UABC, Campus Mexicali, en el período de Agosto a Diciembre de 2013.

Específicos:

- 1.-Identificar la presencia de baja tolerancia a la frustración en la población estudiada.
- 2.-Describir las características de la baja tolerancia a la frustración en la población estudiada.
- 3.-Identificar la prevalencia de Burnout Académico presente en la población estudiada.
- 4.-Establecer la relación entre la baja tolerancia a la frustración y el síndrome de Burnout en la población estudiada.

1.5.- HIPÓTESIS

Hipótesis de trabajo:

Existe relación entre la baja tolerancia a la frustración y síndrome de Burnout Académico en los estudiantes de la etapa disciplinaria y terminal de la Facultad de Enfermería de la UABC, Campus Mexicali.

Hipótesis nula:

No existe relación entre la baja tolerancia a la frustración y síndrome de Burnout Académico en los estudiantes de la etapa disciplinaria y terminal de la Facultad de Enfermería de la UABC, Campus Mexicali.

1.6.- VARIABLES

Variable dependiente:

Síndrome de Burnout Académico

Variable independiente:

Baja tolerancia a la frustración

Tabla No. 1

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES				
VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL		ESCALA DE MEDICIÓN
		DIMENSIONES	INDICADORES	
Edad	Número de años cumplidos en el momento de la investigación	No aplica	18 años en adelante	Cuantitativa Discreta
Sexo	Características biológicas definitorias de un ser humano	No aplica	Femenino, Masculino	Cualitativa Dicotómica
Semestre	Consta de 6 meses y este aumenta conforme el estudiante avanza académicamente	No aplica	4to, 5to, 6to, 7mo y 8vo	Ordinal
Variable Dependiente Burnout Académico	Presencia o ausencia de una respuesta prolongada a estresores crónicos a nivel personal y relacional en el ámbito académico	No aplica	Presencia Ausencia	Dicotómica
Variable Independiente baja tolerancia a la frustración	Presencia o ausencia de aptitud de un individuo para soportar la aparición de cualquier obstáculo que le impida satisfacer una necesidad	No aplica	Presencia Ausencia	Dicotómica
Etapa de estudio	Nivel en el que se encuentra de acuerdo al semestre que cursa.	Disciplinario	4to,5to, 6to	Cuantitativa Dicotómica
		Terminal	7mo, 8vo.	

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO.

2.1 Frustración:

La frustración se define como el bloqueo de una persona en su camino hacia la meta. Sentimiento de fastidio, desamparo, ira u otro estado, debido a la incapacidad de lograr una meta.⁷

Según (Hijazo, 2009)⁷ cuando una persona experimenta alguna necesidad en su vida, independientemente de la que esta sea al no ser satisfecha esta experimenta un fracaso llamado frustración.

2.2 Etiología de la Frustración:

Las causas de una frustración la definen las experiencias previas de una persona y la apertura que esta tiene ante la no satisfacción de las metas esperadas, esto es individualmente ya que lo que para una persona es frustrante para otro no lo es, de esta manera es determinante el desarrollo de una persona para forjar un carácter tolerante o intolerante ya que una persona sin herramientas para el afrontamiento a los problemas, es más propenso a sufrir una frustración.

Actualmente los estudiantes se enfrentan a un grave problema de tolerancia a la frustración ya que no les ha faltado nada, debido a que sus padres han proporcionado, vestido, alimentación, techo y algunas pertenencias fuera de las necesarias, sin tener que trabajar por ellas, sobre todo cuando estos a pesar de ser autosuficientes o estar trabajando no necesitan pagar nada debido a que aún viven bajo la protección de sus padres, esto brinda un mayor obstáculo ante las herramientas obtenidas por experiencias propias, sin embargo cuando se enfrentan a verdaderos obstáculos, ya que no están preparados para sobreponerse a varias insatisfacciones anteriores y esto los hace vulnerables al fracaso y la frustración constante.⁷

El papel importante que juegan los medios de comunicación y la competitividad constante de las redes sociales, apoyan al aumento de las expectativas y necesidades creadas de una persona, pero si estas no son satisfechas como sucede en muchos de los casos, y si los jóvenes no están

preparados para sobrellevar las insatisfacciones no podrán disminuir el impacto y no llegar a una frustración.

Como factor socializante por excelencia, la familia representa un núcleo principal por el cual el niño aprende a afrontar los problemas de forma positiva, adquiere valores de respeto y tolerancia, confianza en sí mismo en el mundo que le rodea, aprendiendo a pedir ayuda, a darla, a sobrevivir a la frustración o, por lo contrario, a utilizar la violencia como forma de resolver conflictos, a creer que le rodean los agresores o víctimas, sin reconocer otros roles en la sociedad. Al no establecer normas ni límites, padres carentes de congruencia en sus acciones, generan jóvenes con una baja tolerancia a la frustración, intolerantes con los demás y con necesidades de gratificación inmediata. Por lo cual se considera que pudieran ser agresores en el ámbito escolar. ¹⁴

Es importante no dejar de lado algunos aspectos como diversos síndromes existentes en el adulto por ejemplo, el síndrome de hiperactividad en el adulto se convierte en dificultad de planificar actividades, desorganización, olvidos, dificultad de conservar objetos y de llevar a cabo tareas de inicio a fin, mal manejo del tiempo, inquietud motora, a menudo por su dificultad de mantener la atención, interrumpen o parecen desconsiderados.

La hiperactividad del niño tiende a reemplazarse en el adulto por conductas como adicción al trabajo, actividad constante que lleva a tensión familiar, selección de tareas que demandan actividad o hablar demasiado.

La impulsividad de la infancia se manifiesta como baja tolerancia a la frustración, dificultad para mantener la calma, tendencia a terminar relaciones, a conducir rápido, a abuso de sustancias. La dificultad de atención tiende a traducirse en dificultad de mantener atención en la lectura, lentitud o ineficacia en las actividades productivas. ¹⁵

2.3 Orígenes de la frustración:

Según Gestalt Lewin¹⁶ quien fue uno de los mayores psicólogos del siglo XX, y estudio el comportamiento social y grupal menciona que existen cuatro distintos orígenes de la frustración:

1.- Frustración por barrera: cuando un obstáculo o bloqueo impide llegar al objetivo deseado, transportándolo a un escenario estudiantil, podemos decir que un estudiante depende de una calificación para poder acceder al siguiente nivel, si esta no es probatoria le bloquea la oportunidad de seguir adelante.

2.- Frustración por incompatibilidad de los objetivos, cuando la persona desea dos objetivos a la vez, sin embargo no en todos los casos se puede obtener un resultado positivo en ambos, de manera práctica, se puede tomar como referencia dos oportunidades de trabajo, en las cuales las dos son positivas, sin embargo no en las dos se puede trabajar al mismo tiempo.

3.- Frustración por evitación: cuando la persona tiene que evitar dos situaciones negativas por lo mismo necesita huir o abandonar la situación: a manera de ejemplificación, se puede citar la situación que viven los estudiantes que trabajan simultáneamente con sus estudios, sin embargo en el momento que se siente amenazado su desempeño escolar se encuentra en la necesidad de abandonar una u otra actividad.

4.- Frustración por conflicto aproximación- evitación: el individuo se encuentra en la situación donde se involucra en un resultado positivo y uno negativo en igual medida, lo cual suele producir ansiedad, se puede sintetizar en el caso de los estudiantes que estudian una carrera porque sus padres se lo sugieren, sin embargo a mitad de la carrera se dan cuenta que no es lo que quieren, saben que a sus padres les decepcionara y se arriesgan a buscar una nueva carrera que llene sus expectativas, a pesar de tener un resultado negativo por parte de sus padres, salen de la carrera y siguen el camino de satisfacción.

2.4 Formas de reaccionar ante una frustración:

Según Vinacke, citado por (Hijazo, 2009)⁷ existen cinco formas básicas de reacción ante la frustración:

1. **Vacilación o sumisión:** falta de firmeza o seguridad al hablar o actuar en una situación determinada.

2. **Ataque directo:** criticar con dureza a una persona o idea de esta, crisis violenta y repentina causada por un sentimiento externo.
3. **Logro indirecto:** éxito, resultado muy satisfactorio sin embargo esto se ha producido por una causa que tenía otro fin.
4. **En busca de una meta alternativa:** sustitución de un objetivo trazado.
5. **Retraída o evasión:** acción de evitar alguna situación en la vida.

2.4.1 Signos y síntomas de la frustración:

Tabla No. 2

SIGNOS	SÍNTOMAS
<ul style="list-style-type: none"> • Agresividad (verbal o física) • No acción, no reacción • Tristeza • Pesimismo • Rabia • Nerviosismo • Miedo • Desmotivación • Ira • Aflicción • Desinterés 	<ul style="list-style-type: none"> • Angustia • Ansiedad • Anorexia • Enfado • Problemas circulatorios • Problemas digestivos • Dolores de cabeza • Ulceras • Depresión • Insomnio • Trastornos cardiovasculares

2.5 Bajo nivel de autocontrol:

Uno de los problemas que los jóvenes presentan es el bajo nivel de autocontrol, lo cual puede favorecer a la baja tolerancia a la frustración.¹⁷

2.5.1 Componentes o características individuales de bajo control:

- Impulsividad
- Preferencia por tareas simples
- Búsqueda de riesgo
- Preferencia por actividades físicas, en contraposición a actividades mentales y cognitivas
- Egocentrismo y temperamento difícil, vinculado a la baja tolerancia a la frustración¹⁷

2.5.2 Síntomas de bajo nivel de autocontrol:

- Incapacidad para postergar gratificaciones
- Baja tolerancia a la frustración
- Tendencia a realizar conductas de riesgo¹⁷

Un estudiante universitario debe cumplir con distintos estándares o etapas aprobadas, muchas de estas son seriadas o se pueden cursar individualmente. Unas de las más importantes, que se inician en el cuarto semestre de la carrera de licenciatura en Enfermería, son las prácticas clínicas, mismas que dan la oportunidad al estudiante de tener el primer contacto con el paciente. Este momento es crítico, ya que se encuentra plenamente con la responsabilidad de una persona a su cuidado; es en este momento donde quizá se desarrollen distintos mecanismos de defensa o de alguna manera el estudiante somatiza sus sentimientos o temores.¹⁸

La impulsividad irreflexiva lleva aparejadas una serie de consecuencias claramente perjudiciales, como la ansiedad, depresión, sensación de culpa, frecuentes arrepentimientos, irritabilidad, baja tolerancia a la frustración, comportamientos abusivos, precipitación e imprevisión y la necesidad de andar deshaciendo problemas y pidiendo a menudo disculpas.¹⁹

Existen varios indicadores que predisponen a un comportamiento violento como son: reflejar ira, explosiones de ira incontrolable, lenguaje soez, amenazas cuando se está irritado, baja tolerancia a la frustración, cambios de humor significativo, una persona que presentes estas características puede ser violento en cualquier momento, solo necesita un detonante que genere el punto que desencadene el evento, esto puede ser un trabajo escolar, una mala nota, una discusión con un Maestro, en casa o con la pareja, haciendo al individuo vulnerable ante alguna mala decisión.²⁰

En el estudio (Taylor Tracy 2012)²¹ en Argentina sobre suicidio en jóvenes de 19 a 23 años de edad, los padres distinguieron que algunas características como, conflictos interpersonales, tal como peleas, rupturas de relaciones significativas o poca aceptación por parte de los demás y que estas situaciones habrían aumentado el riesgo suicida de su hijo/a. Por otro lado, mencionaron ciertas características propias del paciente que habrían influido también. Por ejemplo: una baja tolerancia a la frustración; impulsividad; hipersensibilidad; excesiva auto-exigencia

Sin embargo, la educación emocional ayuda al aumento de los niveles de tolerancia a la frustración, controlar la impulsividad y regular la ira, por lo que es necesaria la implementación de programas basados en asertividad y autoestima, ya que así el estudiante contara con herramientas para realizar decisiones adecuadas ante los problemas.²²

Las prácticas son cruciales en el posterior desarrollo profesional en el personal de enfermera pero, por su contacto con el sufrimiento, la muerte y, en general, lo humano de la asistencia, supone una etapa estresante para los estudiantes.²³ Sin embargo, es necesario para un adecuado rendimiento escolar, el cual puede concebirse como el nivel de conocimientos, habilidades y destrezas que el estuante adquiere durante el proceso enseñanza– aprendizaje.²⁴

En la actualidad, los estudiantes de la licenciatura en enfermería están expuestos a altos niveles de estrés, lo cual se ve reflejado en el rendimiento

escolar, en su estado físico, psicológico, económico y social; es por ello que los estudiantes universitarios presentan elevados niveles de estrés, puesto que requieren aplicar todos los conocimientos teórico-prácticos en la atención del paciente.²⁴

2.6 Baja tolerancia a la frustración:

Ciertas personas que no pueden tolerar las frustraciones, ante determinadas situaciones se dicen a sí mismas autoafirmaciones como: *esto no lo puedo soportar, no lo puedo tolerar, no hay quien lo aguante, ya que no puedo más*. Ante situaciones frustrantes, se le activa la ira, no tiene paciencia, no pueden manejar el estrés, sufren de malestar, inquietud, ansiedad y depresión. A este síndrome psicológico le denominaron baja tolerancia a la frustración.²⁵ Es muy importante que el estudiante universitario tome en cuenta este aspecto ya que puede encaminarlo a actividades de riesgo, como el consumo de drogas.²⁶

2.6.1 Comportamiento de una persona con baja tolerancia a la frustración:

Las personas con baja tolerancia a la frustración tienen una serie de creencias que están condicionando esta forma de ver el mundo e interpretar la realidad que suceden de un modo automático. Es decir, siguen manteniendo un modo inmaduro de ver las cosas, tal y como hacían en la infancia.

- Creen que tienen que obtener todo lo que quieren y para ello exigen, ordenan e insisten para que se satisfagan sus deseos a toda costa
- Creen que es necesario que la vida sea siempre fácil y cómoda
- Creen que cualquier dificultad, demora, fracaso, etc
- Confunden sus deseos con necesidades²⁷

Sin embargo, no sólo lo que rodea a la persona hace estos cambios; hay personas predispuestas por ejemplo, cuando existe una enfermedad psiquiátrica en el adulto, la persona experimenta rasgos de personalidad que aumentan el riesgo de presentar un trastorno del comportamiento, como hipersensibilidad y dependencia emocional, inestabilidad emocional, perfeccionismo, elevada auto exigencia, inhibición conductual, introversión, baja autoestima y escasa tolerancia

a la frustración. Estos rasgos pueden actuar de manera directa (modificando la función cerebral) o indirecta (influyendo en la manera de afrontar un factor estresante, impidiendo la puesta en marcha de los mecanismos de defensa adaptativos).²⁸

Las emociones negativas constituyen un riesgo para la salud, ya que existen algunos estados emocionales que se convierten en factores de riesgo para desarrollar patologías. También el estrés crónico afecta la salud e induce a adquirir hábitos poco saludables tales como incremento en la ingesta de alcohol y fumar; reducción de conductas saludables como el ejercicio físico y un aumento en el número de accidentes. Los episodios emocionales agudos pueden agravar ciertas enfermedades, favorecer su aparición, incidir en su curso, precipitar el inicio de crisis, agravarlas y hasta inducir su estadio crónico.²⁹

Es necesario mencionar que no sólo un estudiante con bajo nivel académico o con dificultades para aprender puede ser susceptible ante estas situaciones como el que supera los estándares intelectuales de la misma manera puede experimentar problemas por su personalidad y los problemas a los que se enfrenta; ejemplo de esto es la vida cotidiana, ya que muchos de los acontecimientos y sucesos que tienen lugar a lo largo del curso vital requieren el desarrollo de una adecuada tolerancia a la frustración. Una escasez de ésta provoca en el individuo superdotado importantes insatisfacciones, fruto en ocasiones de su exigente búsqueda de la excelencia.

La frustración es una insatisfacción provocada por la aparición de sucesos inesperados, de obstáculos en la consecución de un objetivo, así como de acontecimientos que tienen lugar cuando han sido deseados o esperados. En definitiva, la frustración provoca un sentimiento de fracaso.³⁰

Según (García 2010)³¹ dentro de los trastornos emocionales que sufre una persona con Burnout, es la frustración, de esta manera, el estudiante se vuelve vulnerable y cualquier persona ya sea un compañero, incluso sus docentes, pueden ser percibidos como amenazas constantes ya que dentro de la misma

frustración y el sentimiento de fracaso, cualquier situación puede transformar en conflictos que implican conductas con carga agresiva.³²

Una vez que el estudiante experimenta el fracaso y algún tipo de insatisfacción en los estudios o en su ambiente familiar, laboral entre otros se encuentra en una situación en la cual se puede confundir con otros síndromes, no solo el de baja tolerancia a la frustración si no con un síndrome de Burnout, el cual ha tomado distintos enfoques, según hacia lo que se quiera vincular.

2.7 Síndrome de Burnout:

El síndrome de Burnout fue estudiado inicialmente por Freudenberger en 1974, quien vincula el concepto de Burnout con el trabajo, para quien se trata de suprimir “una sensación de fracaso y una experiencia agotadora que resulta de una sobrecarga por exigencias de energía, recursos personales o fuerza espiritual del trabajador.”³³ En 1986, Maslach y Jackson definen el síndrome como "un síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal que puede ocurrir entre individuos que trabajan con personas".³³

Otros autores entienden el síndrome como una consecuencia del fallo en las estrategias de afrontamiento al estrés laboral; en esta dirección, Edelwich y Brodsky lo definen como: “una pérdida progresiva del idealismo, energía, y motivos vividos por la gente en las profesiones de ayuda, como resultado de las condiciones de trabajo”.³⁴

2.7.1 Causas del síndrome de Burnout:

Hay varios conceptos, como estrés y Burnout, que usualmente se observan juntos, ya que el estrés es considerado de alguna manera como el precursor del Burnout; sin embargo, si el estrés es liberado adecuadamente no tiene por qué avanzar y causar más estragos.

2.7.2 Estrés: La palabra procede del latín *stingere* que significa apretar, tensionar. Es por un proceso de interacción entre la persona y el ambiente que suele asociarse a la angustia, ansiedad y a determinadas circunstancias, como una pérdida, un divorcio, una enfermedad, dificultades similares y laborales.⁹

2.7.3 Eventos estresores normales: Son las situaciones nuevas, repentinas o amenazantes, que evocan una reacción local o general de estrés para la adecuada adaptación de las personas. Los estresores normales no deberían constituir una amenaza para la vida. Lo que hay que evitar es la intensidad o la repetición excesiva de tales eventos productores de estrés negativo.⁹

2.7.4 Eventos estresores especiales: A este tipo de estresores se les otorga una categoría diferente en el proceso de adaptación al estrés, debido a que tales eventos tienen la particularidad de presentarse de manera relativamente previsible en ciertos períodos de vida, por lo que a menudo ocasionan crisis en el desarrollo y problemas de ajuste en los ciclos vitales.⁹

2.7.5 Eventos estresores extraordinarios: las situaciones de pérdida y las experiencias traumáticas se clasifican en esta categoría, pues aunque le ocurren a todo el mundo en momentos muy diferentes de la vida, suceden por lo general de manera imprevisible y, por su naturaleza casi siempre dramática, ocasionan reacciones de estrés grave, así como importantes trastornos de adaptación.⁹

2.7.6 Trastornos derivados del estrés:

1.-Estados de estrés transitorio: Son estados provocados por situaciones pasajeras, como pueden ser atascos, una discusión, una reunión importante, una intervención frente al público, un problema afectivo, una pareja o familiar, una situación de peligro, entre otros.

2.-Estados de estrés permanentes: La continua exposición a una situación estresante puede producir exceso de ácido gástrico, que incluso llegue a producir una úlcera péptica. Además, la permanencia continua en estado de estrés puede originar, directa o indirectamente, problemas en la salud.³⁵ Las reacciones suelen ser:

- a) Tensión motora
- b) Hiperactividad del sistema autónomo
- c) Estado de alerta

Por otra parte, en los estudiantes de la Facultad de enfermería se presentan un gran riesgo de embarazos no planeados, esto debido por una parte a la edad y por otra al estilo de vida actual, aun contando con la información propia de la anticoncepción, lo que lleva a un estrés continuo, a un bajo rendimiento escolar y en muchos de los casos a la deserción escolar.³⁶

3.- Signos y síntomas de estrés crónico:

Despersonalización: alteración de la percepción o la experiencia de uno mismo de tal manera que uno se siente *separado* de los procesos mentales o cuerpo, como si uno fuese un observador externo a los mismos, teniendo como resultado la carencia de valor de las cosas y los compromisos.³⁷

Ansiedad: la señal de luchar o huir, Es persistente en el tiempo (dura más de seis meses) y generalizada, sobre una amplia gama de acontecimientos o actividades (como el rendimiento laboral o escolar), no estando restringida a una situación en particular como en las fobias ni presentándose exclusivamente en forma de crisis, como en el caso de las crisis de pánico. El estado de ansiedad es casi permanente, oscilando levemente durante el transcurso del día y afectando la calidad del sueño.³⁸

Depresión: es un problema emocional que se caracteriza por tristeza intensa, decaimiento, dolor, derrota e infelicidad. Médicamente hablando, la depresión es un síndrome, es decir, un conjunto de males y síntomas que afectan principalmente las capacidades del ser humano³⁹

Anhedonia: Incapacidad para experimentar placer, la pérdida de interés o satisfacción en casi todas las actividades. Se considera una falta de reactividad a los estímulos habitualmente placenteros, incluso se encontró que el cuerpo segrega sustancias presentes en los analgésicos.⁴⁰

2.7.7 Epidemiología del síndrome de Burnout:

En el estudio realizado por (Rella 2008)⁴¹ en una muestra de 431 estudiantes de enfermería en el 2008 los rangos de edad fueron de 17 a 61 años y delimitando el problema de la fatiga mientras se estudia y trabaja, dando como resultado que el 38% de la población estudiada, había pensado fuertemente en

abandonar los estudios, debido a la frustración y el cansancio que habían presentado, el 35 % lo ha pensado principalmente por cansancio.⁴¹

Simultáneamente (Ayala,2008)¹⁰, publica en España en el cual el estrés moderado y elevado se presentó importantemente en ambos sexos con un 90% en el sexo femenino y un 70% en el masculino, provocando manifestaciones cognitivo-afectivas, recordando que esto engloba una característica muy importante como es la frustración.¹⁰

En Venezuela en el año (Ramos, 2008)⁴² se realizó estudio sobre el síndrome de Burnout y su posible incidencia académica en 59 estudiantes de trabajo social de 24 a 29 años, dando como resultado que el 18.6% presento agotamiento emocional, el 20.3% sufría de despersonalización con un importante 35.6% expreso el sentimiento de baja realización personal y solo el 16.9% fue declarado con el padecimiento de Burnout.⁴²

En México se realizó un estudio en el año (Santes, 2009)⁴³ sobre, se tomó como muestra a 183 estudiantes entre las edades de 18 a 30 años , realizado mediante un estudio transversal analítico, que dio como resultados la presencia de despersonalización con un 46% de la muestra, agotamiento emocional en un 42%, baja realización personal solo en un 14%y despersonalización de 16%, se llegó a la conclusión que la mayoría de los estudiantes, sufrían de cansancio extremo y la mayor parte del tiempo a pesar de haber realizado un descanso de más de 6 horas, se mantenían cansados contantemente en clases.⁴³

El estudio realizado por (Cobo,2008)²³ en 398 estudiantes se reporta que, siendo esta una de las más importantes en la rama de enfermería, debido a que uno de los aspectos importantes como estresor principal en los estudios son los que ocurren en el cumplimiento de objetivos y competencias son los estresores cotidianos en las prácticas clínicas, cuando el estudiante, comienza es por esto que sea probable que en las etapas disciplinaria y terminal aumente el estrés y los períodos de cansancio, ya que la carga académica aumenta aún más si es

necesario el cumplimiento de distintos roles tales como el ser padres, estudiantes, hijos de padres enfermos, proveedores económicos, trabajadores, etc.²³

En el estudio realizado por (Nicolaz, 1997)⁴⁴, en estudiantes de 18 a 30 años se reportó que el síndrome en el sexo femenino, sin embargo en el estudio realizado por (Visoso, 2010)⁴⁵ en México, obtuvieron como resultado que en jóvenes entre los mismos rangos de edad, el sexo femenino y el sexo masculino, presentaban porcentajes similares y en ese mismo año en Cuba, se realizó un estudio en el cual siguen ambos sexos con resultados similares, esto hace referencia a que los niveles de estrés a los que ambos sexos a nivel están sujetos cotidianamente, aumenta década tras década.¹⁰

2.7.8 Síntomas y signos del síndrome de Burnout:

Los síntomas suelen estar relacionados con asuntos que se tienen pendientes de manera recurrente; situaciones inconclusas en las que no se llega a satisfacer alguna necesidad. El funcionamiento sano lleva a la persona a desear cerrar un asunto importante, a obtener lo que necesita. Pero, si no lo hace, está negando, reprimiendo o desviando hacia otro lado su verdadera necesidad. Por esta razón, de una forma inconsciente, intenta llamar la atención sobre ello, cada vez con más fuerza, hasta que lo concluye. Es decir, aparece un síntoma que irá en aumento si no escucha lo que necesita,⁴⁶ ya que el autocontrol, como pieza fundamental del ciclo, permite mantener el equilibrio emocional de las personas y es considerado como la condición necesaria para que los individuos alcancen un óptimo funcionamiento adaptativo.¹³

2.7.9 Cuatro fases en las que se desarrolla el Burnout Según el modelo de Edelwich y Brodsky 1980⁴⁷

- a) **Entusiasmo e Idealismo:** El individuo posee un alto nivel de energía, se involucra totalmente en sus actividades, puede ser al inicio de una carrera profesional, trabajo, hay una excesiva valoración de su capacidad y se encuentra cómodo, sin embargo el no cubrir las expectativas es lo que hace que el individuo pase a la siguiente etapa.

- b) **Estancamiento:** El individuo presenta una disminución de las actividades desarrolladas cuando comienza la sensación de que sus expectativas no han sido alcanzadas, se pierde el idealismo y comienza a darse cuenta que necesita realizar algunos cambios, se replantea su vida profesional, de esta manera al no superar estos sentimientos, pasa a la siguiente etapa.
- c) **Frustración y apatía:** Esta es la etapa crucial del Burnout, en el cual la frustración de las expectativas, lleva al individuo a la paralización de sus actividades, desarrollando apatía y falta de interés. Empieza a surgir los problemas emocionales, comportamentales y físicos. Una de las respuestas más comunes es la tentativa de retirada de la situación, busca otros trabajos e inicia la ausencia al actual.
- d) **La declaración completa del Burnout:** es cuando la persona esta frustrada en su trabajo, ocasionando sentimientos de vacío total que pueden manifestarse en la forma de distanciamiento emocional y de desvalorización profesional, hay una inversión del tiempo dedicado al trabajo con relación a la primera etapa. En lugar del entusiasmo e idealismo profesional la persona pasa a evitar desafíos y cliente de forma bastante frecuente y trata sobre todo de no arriesgar la seguridad del puesto de trabajo, pues cree que a pesar de ser inadecuado posee compensación que justifican la perdida de satisfacción.⁴⁸

Como bien menciona (Bosqued, 2008)⁴⁹ el Burnout es un problema de salud y de calidad de vida ya que se puede ver como una respuesta psicofísica, en la cual la persona inicia desde el cansancio ante esfuerzos que considera ineficaces, quedándose exhausta y con sensación de indefensión, retracción psicológica y física como resultado de la insatisfacción.⁵⁰

2.7.10 Consecuencias del Burnout:

Fisiológicas: Agotamiento físico, fatiga, resfríos/gripes de repetición, alteraciones del apetito, contracturas musculares dolorosas, cefaleas, taquicardia,

hipertensión, disfunciones sexuales, insomnio, trastornos gastrointestinales, úlceras.

Psicológicas: Irritabilidad y enojo excesivo, ansiedad, rasgos depresivos, labilidad emocional, tristeza, desesperanza, actitudes rígidas e inflexibles, sentimiento de frustración laboral, sentimiento de despersonalización.

Conductuales: Expresiones de hostilidad, conductas impulsivas, incapacidad de concentrarse en el trabajo, contacto mínimo con los pacientes, culpar a los pacientes de los padecimientos personales, aumento de relaciones conflictivas, llegadas tarde, salidas anticipadas, distanciamiento recurrente del área del trabajo, aumento del ausentismo, comunicación no verbal, actitud cínica, aumento del consumo de café, alcohol, cigarrillos, psicofármacos.

2.7.11 Otros problemas dados por el Burnout:

- 1.- Falta de éxitos terapéuticos y de progreso observable en los pacientes
- 2.- Descuido institucional de las necesidades del paciente, a favor de las necesidades administrativas, financieras, burocráticas y legales
- 3.- Inadecuados sistemas de promoción que afectan el necesario prestigio social
- 4.- Falsos liderazgos
- 5.- Falta de interacción social. (El profesional se aísla de sus vínculos personales y de sus colegas)
- 6.- Falta de apoyo entre los miembros de un equipo

Tabla. No.3 Consecuencias del Burnout

Consecuencias del Burnout			
Manifestaciones generales	Problemas sexuales	Problemas cardiacos	Alteraciones del Sistema nervioso
-Cansancio -Perdida de apetito -Malestar general -Dolor de espalda -Dolor cervical -Contracturas musculares	-Impotencia parcial o total -Ausencia de eyaculación -Frigidez -Dispareunia -Vaginismo	-Taquicardia -Dolor precordial -Hipertensión	-Jaquecas -Trastornos del sueño como sueño ligero o insomnio -Vértigo -Inestabilidad locomotriz -Sensación de vacío
Problemas respiratorios	Problemas digestivos	Alteraciones hormonales	Alteraciones inmunológicas
-Catarros frecuentes -Crisis de taquipnea -Crisis asmáticas	-Gastritis -Úlceras duodenales -Náuseas -Diarrea	-Trastornos menstruales	-Aumento de infecciones -Alergias -Problemas dermatológicos
Emocionales		Conductuales	
-Agotamiento -Nerviosismo -Tristeza con tendencia a la depresión -Despersonalización -Baja tolerancia a la frustración -Dificultad para concentración con olvidos frecuentes -Anhedonia	-Sentimiento de vacío Inquietud -Falta de compromiso laboral -Ansiedad -Impotencia ante el problema -Falta de memoria -Baja autoestima -Escasa o nula realización personal	-Abuso de sustancias toxicas -Irritabilidad -Cambios bruscos de humor -Hostilidad -Aislamiento -Agresividad -Cinismo -Disminución de la capacidad para toma de decisiones -Menor rendimiento laboral	-Comportamiento paranoide y agresivo hacia enfermos, compañeros y la propia familia -Problemas de pareja -Tricotilomanía -Falta de eficacia -Absentismo

Gómez Batiste Xavier. *Guía de prevención de Burnout para profesionales de cuidados paleativos*. 1era ed. Madrid. Arán; 2008 ⁵¹

2.7.12 Prevención del síndrome de Burnout:

Es obligación no solo del personal docente o de los directivos del centro de trabajo el realizar las medidas preventivas ante este problema, así mismo es responsabilidad del propio trabajador o estudiante, el aumentar su autocuidado y realizar las siguientes acciones.

- 2.7.12.1 Prevención primaria:** es la más coherente con los principios de un sistema de gestión de la prevención de riesgos, porque se dirigen a la organización y a las conductas de grupo
- Medidas de Organización: Gestión y comunicación, asegurar apoyos adecuados en la actuación de individuos y equipos de trabajo
 - Condiciones adecuadas: En las características de cada trabajador; información y formación adecuadas sobre los riesgos y el debido afrontamiento

2.7.12.2 Prevención secundaria: se orienta más a los individuos que a la organización, provocando cambios de actitudes de las personas y mejorando sus recursos de afrontamiento

- Reacción de relajación

2.7.13 Acciones generales para lograr cambios en la organización:

- Realizar la identificación del síndrome mediante la evaluación de riesgos psicosociales
- Mejorar el clima de trabajo promoviendo el trabajo en equipo
- Aumentar el grado de autonomía y control del trabajo, descentralizando la toma de decisiones
- Disponer del análisis y definición de los puestos de trabajo, evitando ambigüedades y conflicto de rol
- Establecer líneas claras de autoridad y responsabilidad.
- Definición de competencias y responsabilidades, de forma precisa y realista, atendiendo a las capacidades reales.
- Mejorar las redes de comunicación y promover la participación en la organización, mejorando el ambiente
- Fomentar la colaboración en la organización
- Fomentar la flexibilidad horaria
- Promover la seguridad en el empleo

2.7.14 Acciones generales para promover cambios y capacidades en las personas:

- Programas dirigidos a la adquisición de destreza para la resolución de problemas como, asertividad, manejo eficaz del tiempo entre otros
- Programas dirigidos para la adquisición de destreza en la mejora del control de las emociones para mantener la distancia emocional con el usuario, cliente, paciente, estudiante (técnicas de relajación, desconexión entre el mundo laboral y el mundo personal)
- Desarrollo de conductas que eliminen la fuente de estrés o neutralicen las consecuencias negativas del mismo

2.7.15 Acciones generales para promover dinámicas de grupo:

- Fomentar las relaciones interpersonales
- Fortalecer los vínculos sociales entre el grupo de trabajo
- Establecer sistemas participativos y democráticos en el trabajo
- Facilitar formación e información ⁵²

Ya una vez que se ha conceptualizado el Burnout, causas y prevención, se puede llegar al punto ideal para esta investigación como lo es:

2.8 Estrés académico:

Las instituciones escolares pueden resultar nocivas y ser la causa del estrés académico, cuando incorporan exceso de alumnado, llevando a una incapacidad para manejar las necesidades y relaciones de cada estudiante. Otros factores de malestar escolar ocurren cuando se establecen demasiadas normas y prohibiciones, se maneja una política autoritaria y con escasa participación de los estudiantes en las decisiones administrativas, cuando los programas tienen contenidos excesivos y se dan clases sin pausa para el reposo y la recuperación de la fatiga.⁵³

2.9 Burnout Académico:

El cual es considerado como una serie de sensaciones de no poder dar más de sí mismo, tanto física como psíquicamente; y es causado por el estrés académico que se produce a partir de las demandas que exige el ámbito educativo.⁹ En términos estrictos, éste podría afectar tanto a profesores como a estudiantes, incluso podría afectar en cualquier nivel educativo.⁹

Está caracterizado por una actitud negativa de crítica, desvalorización, pérdida del interés de la trascendencia, del valor frente al estudio y dudas crecientes acerca de la propia capacidad para realizarlo, según lo citan Caballero et al 2010.⁵⁴ Aquellos estudiantes que presentan Burnout Académico, se perciben incapaces de superarse, de enfrentar los retos y exigencias que día a día viven en su quehacer universitario.⁵⁵ En síntesis, el síndrome del Burnout Académico en estudiantes universitarios podría estar asociado al uso de estrategias de afrontamiento inadecuadas, que contribuyen al surgimiento, sostenimiento y/o refuerzo de dificultades en el rendimiento o promedio académico.⁵⁶

Una de las vertientes necesarias para la prevención y tratamiento del burnout Académico, es la inteligencia emocional (IE) es una herramienta personal que ayuda a resolver exitosamente conflictos. Las organizaciones necesitan profesionales que se adapten a cambios, que sean flexibles en sus hábitos, resolutivos e ingeniosos. Esto implica que es necesario desarrollar en los profesionales en formación habilidades relacionadas con información emocional como estrategia para el éxito. Además, los sistemas educativos centran el desarrollo curricular en los cuatro pilares de la educación o de Delors⁵⁷:

1. Aprender a conocer
2. Aprender a aprender
3. Aprender a vivir juntos
4. Aprender a ser

La universidad fomenta estos cuatro ejes de desarrollo, pero creemos en la necesidad de dar mayor relevancia a los factores psicológicos vinculados a la IE, ya que es indispensable para “aprender a ser”, “aprender a convivir” y “aprender a hacer” y está implícita en “aprender a aprender”.⁵⁸

Las habilidades pertenecientes al área de la IE fortalecen los factores comentados (adaptación, resolución, motivación, trabajo en equipo, ser eficiente en las relaciones interpersonales, liderazgo eficiente) y además, la tolerancia a la frustración, el no desmotivarse, salir adelante y convertir una adversidad en un momento o área de oportunidad corresponde a la resiliencia.⁵⁸

Así, la inteligencia emocional es un procesamiento de información, donde se analiza el contexto en el mismo momento en que sucede con anterioridad, en donde el análisis concierne diversas capacidades previas, las cuales son:

- a) Conocer e identificar lo que está sucediendo
- b) Comprender los hechos y percibir las relaciones
- c) Aplicar estrategias que ayuden a extraer conclusiones⁵⁹

Con alta inteligencia emocional mejora la autoestima, la cual se atribuye a la calidad de las relaciones que se establecen con personas significativas del entorno contribuyendo a un mejor ambiente de estudio o trabajo, un aumento en

las posibilidades de hacer exitosos trabajos en equipo logrando metas y responsabilidad en el estudiante.⁶⁰

Se entiende por responsabilidad la capacidad existente en todo sujeto activo de derecho para reconocer y aceptar las consecuencias de un hecho realizado libremente.⁶¹

2.10 Medidas para la regulación emocional

El individuo difiere en las habilidades para identificar sus sentimientos, regularlos y utilizar esa información para ejercer una conducta adaptativa. Estos 3 componentes mantienen una relación jerárquica, cuya base es la percepción⁶²

- a) **La atención emocional (AE):** grado en el cual se cree prestar atención y observar las emociones y sentimientos, resultando imprescindible para que pueda desarrollarse la claridad y la reparación emocional⁶³
- b) **La claridad emocional (CE):** hace referencia a cómo se cree percibir las emociones y a la comprensión correcta de la naturaleza de ellas⁶⁴
- c) **La reparación emocional (RE):** creencia que se posee sobre la capacidad de interrumpir estados emocionales negativos y prolongar los positivos, así como regularlos⁶⁵

Estas y otras estrategias pueden ser aprendidas, para eso se aconseja la implementación dentro de las universidades de programas adecuados basados en la Inteligencia Emocional, para esto como ejemplo, el programa BIORAM/ CORI La propuesta de intervención para fortalecer áreas psicológicas pertenecientes a la inteligencia emocional y la resiliencia se centran en el programa BIORAM que se inició en el año 2011 en la Escuela de Ingeniería y Negocios de la Universidad Autónoma de Baja California y que desde febrero de 2012 recibe el nombre de CORI (Corazones Inteligentes).

En el cual pueden participar estudiantes de distintas disciplinas encontrándose ingeniería, administración, educación y psicología. Jóvenes que se encuentran realizando servicio social comunitario o profesional o futuros licenciados en prácticas y es necesario recordar que la parte del cerebro dominante en esta etapa es la constituida por las pasiones y emociones. Se experimentan cambios psicosociales y emocionales, por ejemplo, se deben de

adaptar a un horario, a normas y a un nuevo estilo de vida, porque para muchos supone su primer acercamiento al mundo laboral.⁵⁸

También existen estudiantes que son capaces de aprender emocionalmente desarrollando rasgos de estabilidad personal y emocional, la cual está asociada con la tolerancia a la frustración, como consecuencia de la implementación de programas de educación emocional en el ámbito escolar, del mismo modo, los programas de Autoestima se emplean para desarrollar la dimensión cognitiva de los estudiantes acerca de la autopercepción y de su autovaloración adecuada y ajustada a sus características personales.⁶⁶

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1. Tipo de estudio

Se realizó un estudio descriptivo, transversal y correlacional, dirigido al análisis de la relación que guardan la baja tolerancia a la frustración y el Burnout Académico en los estudiantes de las etapas disciplinaria y terminal de la Facultad de Enfermería de la UABC, campus Mexicali.

3.2. Criterios de selección de la población:

3.2.1. Criterios de inclusión.

Se incluyeron estudiantes de ambos sexos, edad indistinta, inscritos formalmente en las etapas disciplinaria y terminal en la Facultad de Enfermería de la UABC, Campus Mexicali, en el periodo de Agosto a Diciembre de 2013.

3.2.2. Criterios de exclusión.

Estudiantes que se encontraban inscritos formalmente en la etapa Básica de la Facultad de Enfermería de la UABC, Campus Mexicali, en el periodo Agosto a Diciembre de 2013.

Estudiantes de nivelación a Licenciatura en Enfermería inscritos formalmente en la etapa terminal.

3.2.3. Criterios de eliminación.

Estudiantes que se rehusaron a participar en el estudio.

Estudiantes que no asistieron al momento de la aplicación de las escalas.

Se eliminaron los cuestionarios que no contenían respuestas completas; estudiantes que se rehusaron a participar en el estudio.

3.3. Universo de estudio.

Facultad de Enfermería de la UABC campus Mexicali.

3.3.1. Unidad de análisis.

Se encuestó a los estudiantes que cursaban las etapas disciplinaria y terminal de la carrera de Licenciado en Enfermería formalmente inscritos en la Facultad de Enfermería de la UABC campus Mexicali, en el periodo escolar 2013 –

2

3.3.2. Marco muestral

Se tomó como referencia la segunda emisión de lista de asistencia oficial.

3.4. Procedimiento para calcular el tamaño de la muestra.

El tamaño de la muestra se obtuvo con la fórmula para muestreo probabilístico estratificado, ($p=0.5$) con una confianza del 95%, considerando 483 estudiantes en la Facultad de Enfermería de cuarto a octavo semestre, reportados en el periodo 2013-2.

Quedando conformados los elementos de la siguiente manera:

n = Muestra

N = Población conocida

z = 1.96 desviaciones estándar = 95% de confianza

E = precisión = 0.05

p = % de = 0.5

q = % de diferencia = 0.5

$$n = \frac{N}{1 + \frac{e^2(N-1)}{z^2pq}} = n = \frac{483}{1 + \frac{0.05^2(483-1)}{1.96^2(0.50)(0.50)}} = 214$$

$$n + (10\%n) = 214 + 21 = 235 \text{ Estudiantes en total a encuestar}$$

3.5. Tipo y técnicas de muestreo.

El tipo de muestreo fue probabilístico y la técnica aleatoria y estratificada.

1. Se seleccionaron a los estudiantes de manera aleatoria y estratificada mediante la lista de asistencia en la segunda emisión en la Facultad de Enfermería de las áreas disciplinaria y terminal.
2. Se seleccionó a los estudiantes de manera aleatoria por medio de las listas de asistencia.
3. Quedando conformado de la siguiente manera:

Tabla. 4 Cantidad de población por semestre

Semestre	Total de estudiantes	Población	Muestra
IV	118	25%	56
V	126	26%	61
VI	74	16%	38
VII	104	22%	52
VIII	61	11%	28
TOTAL	483	100%	235

3.6. Sistema de captación de datos.

- Se entregó a la Dirección de la Facultad de Enfermería el oficio para el acceso a los grupos y solicitar apoyo a los docentes a cargo de los mismos, para aplicar los cuestionarios a los estudiantes en su horario de clase el día 04 de noviembre de 2013
- Debido a que algunos de los estudiantes participantes asistían en el momento a Práctica clínica con el investigador, se solicitó el apoyo a un encuestador alternativo para la aplicación del cuestionario con la finalidad de no tomar sesgos
- Se explicó a los estudiantes seleccionados la naturaleza y el propósito de la investigación, con la finalidad de obtener el consentimiento informado.
- Se realizó la selección y la aplicación de los cuestionarios a los estudiantes que aceptaron realizarla
-

3.6.1. Escalas para recolección de datos:

- Como escalas se utilizaron la Escala Unidimensional de Burnout con un Alpha de Cronbach de (0.91)
- Se realizó adaptación al español, validándose la Escala de Discomfort a la Frustración (Frustration Discomfort con un Alpha de Cronbach de (0.88)

66,67,68

Tabla No. 5 Descripción de Escalas

Escala	Escala unidimensional de Burnout	Escala de disconfort a la Frustración (Frustration Discomfort Scale)
Ítems	Treinta frases afirmativas, distribuidas y seleccionadas de acuerdo a los tres niveles en los cuales se clasifica el perfil del estudiante afectado por el síndrome del Burnout	Veintiocho pensamientos y creencias que las personas pueden tener cuando se encuentran estresados o frustrados.
La escala busca	Burnout Académico	Nivel de tolerancia a la frustración
Resultados de la escala	Nivel I: Agotamiento Nivel II: Despersonalización Nivel III: Baja realización personal	-Alta tolerancia a la frustración -Adecuada tolerancia a la frustración -Baja tolerancia a la frustración
Alpha de Crombach	0.91 de confiabilidad	0.88 de confiabilidad

3.6.2 Procedimiento de recolección de datos

La recolección de datos se realizó al inicio del mes de Noviembre de 2013. Se solicitó a los estudiantes seleccionados su participación a través de una plática previa en la cual se expuso claramente el objetivo del estudio y su autorización para realizarlo, se hizo hincapié que el cuestionario era anónimo y de finalidad exclusivamente científica, de esta manera el estudiante firmó el consentimiento informado. (Anexo 1).

3.7. Diseño estadístico.

Se utilizó el paquete Statistical Package for Social Sciences (SPSS) para Windows versión 21, a través del cual se obtuvieron estadísticas descriptivas como: Frecuencia e incidencia, prevalencia puntual.

Se realizó análisis de correlación (Pearson $p < 0.05$) para analizar relaciones entre las variables. Se consideró un nivel significativo de $p < 0.05$.

CAPITULO IV

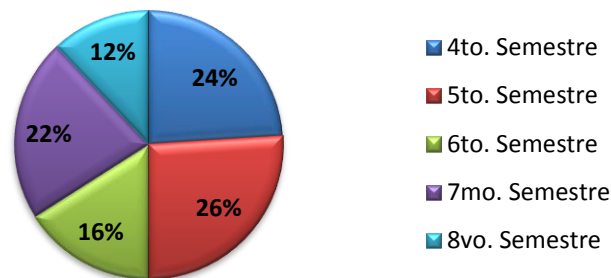
RESULTADOS

La muestra fue conformada por 235 estudiantes de las etapas básica y disciplinaria de la carrera Licenciado en Enfermería de la UABC campus Mexicali en el periodo de agosto a diciembre de 2013.

Se distribuyó en un 24% de estudiantes de 4to semestre, un 26% de 5to. semestre, un 16% en el 6to semestre, el 22% en el 7mo semestre y el 12% de 8vo semestre.(Grafica 1).

Grafica 1. Distribución por semestre

N=235

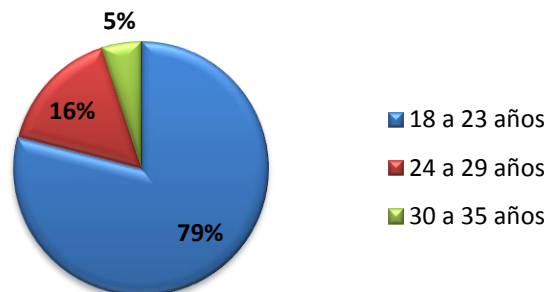


Fuente: Encuesta

La edad se agrupó en tres rangos encontrándose la mayor parte de la población en el grupo de edad de 18 a 23 años con un 79%, un 16% en el grupo de 24 a 29 años de edad y solo un 5% se encontraban en los 30 a 35 años. (Grafica 2).

Grafica 2. Rangos de edad predominantes

N=235

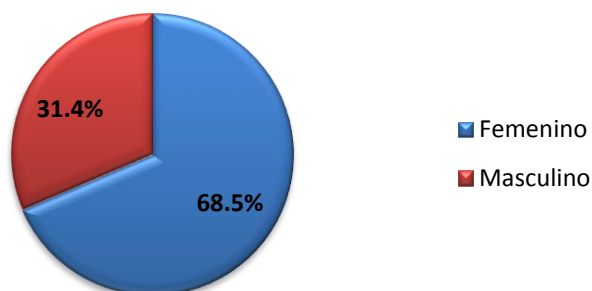


Fuente: Encuesta

La muestra está conformada en un 68.5% por el sexo femenino y el 31.4% por el sexo masculino. (Grafica 3).

Grafica 3. Género

N=235

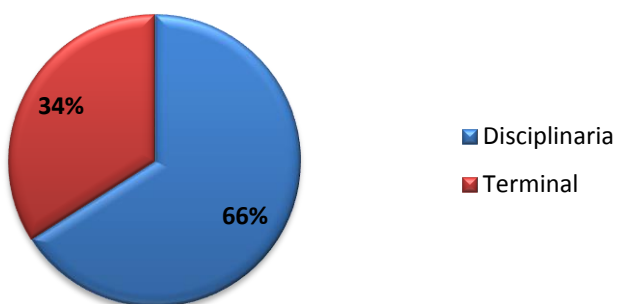


Fuente: Encuesta

En relación a la etapa que cursaban los estudiantes en el momento de la encuesta se puede observar que el 66% la comprendían la etapa disciplinaria, (4to, 5to y 6to) y el 34% la conforma la etapa terminal, (7mo y 8vo) semestre. (Grafica 4).

Grafica 4. Etapa curricular

N=235



Fuente: Encuesta

TABLA 6. Resultados la escala (FDS)

N= 235

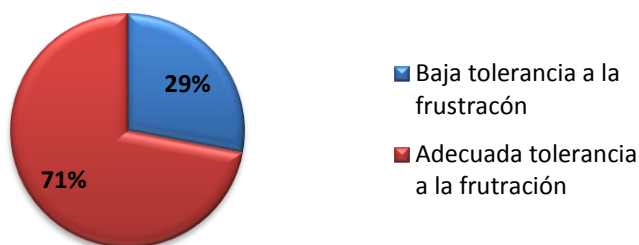
AFIRMACIÓN	Rango	Tolerancia a la frustración
1.-Para resolver los problemas, no tolero que me cueste trabajo	2.28	Alta
2.-No tolero tener que esperar para cosas que deseo en este momento	2.42	Adecuada
3.-Absolutamente debo de estar libre de sentimientos que me trastornan, tan rápido como sea posible. No puedo tolerar que continúe	2.40	Adecuada
4.-No puedo tolerar que me impidan lograr mi máximo potencial	2.60	Adecuada
5.-No puedo tolerar hacer tareas muy difíciles	2.09	Alta
6.-No puedo tolerar que otra persona actué en contra de mis derechos.	3.20	Adecuada
7.-No puedo tolerar sentir que estoy perdiendo la cabeza	2.44	Adecuada
8.-No puedo tolerar la frustración de no lograr mis objetivos	2.5	Adecuada
9.-No puedo tolerar hacer tareas cuando no estoy de humor	2.57	Adecuada
10.-No puedo tolerar que las personas se interpongan en lo que yo quiero	2.51	Adecuada
11.-No puedo tolerar tener ciertos pensamientos	2.20	Alta
12.-No puedo tolerar bajar mis estándares aunque sea útil hacerlo	2.30	Adecuada
8.913.-No puedo tolerar presionarme a mí mismo al realizar tareas	2.31	Adecuada
14.-No puedo tolerar ser menospreciado	2.43	Adecuada
15.-No puedo tolerar situaciones cuando me siento inquieto	2.44	Adecuada
16.-No tolero seguir adelante en trabajo del que no estoy satisfecho	2.50	Adecuada
17.-No tolero la incomodidad de tener que hacer cosas en este momento	1.95	Alta
18.-No tolero tener que ceder a las demandas de otras personas	2.30	Alta
19.-No tolero sentimientos que me alteren	2.34	Adecuada
20.-No tolero realizar un trabajo si no soy capaz de hacerlo bien	2.32	Alta
21.-No tolero realizar actividades que sean complicadas	2.10	Alta
22.-No tolero tener que cambiar cuando otros son los culpables	2.66	Adecuada
23.-No puedo estar bien con migo mismo o ser feliz si las cosas cambian	2.05	Alta
24.-No puedo tolerar sentir que no realizo mi mejor desempeño	2.39	Adecuada
25.-No tolero tener que persistir en tareas desagradable	2.27	Alta
26.-No tolero la crítica especialmente cuando estoy en lo correcto	2.53	Adecuada
27.-No tolero perder el control de mis sentimientos	2.43	Adecuada
28.-No puedo tolerar una distracción en mi autodisciplina	2.27	Alta

Fuente: Encuesta, los rangos:0 a 2.33 = Alta, 2.33 a 3.66=Adecuada y 3.67 a 5= Baja

En relación con baja tolerancia a la frustración, se presentó un 28% con baja tolerancia a la frustración, de los cuales predomina el sexo femenino con un 70% y el 30% restante era de sexo masculino (Grafica 5).

Grafica 5. Porcentajes de tolerancia a la frustración

N=235

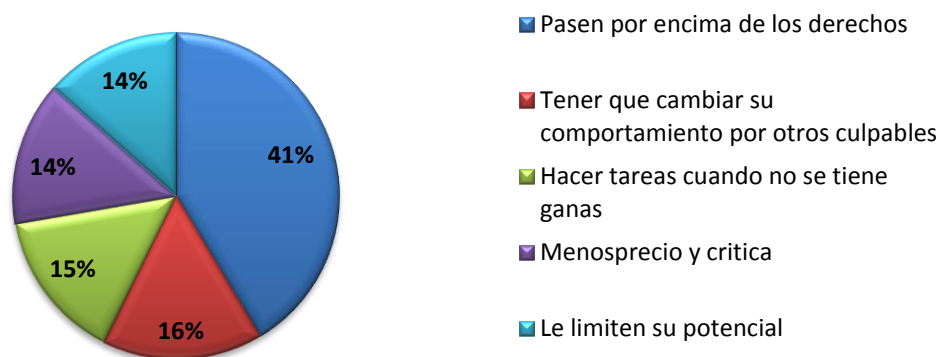


Fuente: Encuesta

Uno de los objetivos de este estudio fue determinar los principales detonantes de frustración dentro de la población estudiada y estos fueron: el hecho de que se mermaran los derechos de los estudiantes con un 41%; el tener que cambiar algo cuando otra persona es la culpable de que este mal hecho con un 16%; que no le agrada hacer tareas cuando no está de humor con un 15% y el 14% el hecho de perder el control de sentimientos y el sentir que se le impide desarrollarse al máximo (Grafica 6).

Grafica 6. 5 principales causas de frustración

N=235



Fuente: Encuesta

El 99% de la población estudiada no presento Burnout Académico, cabe mencionar que los que presentaron el síndrome coincidían en pertenecer a la etapa disciplinaria y al rango de edad de 24 a 29 años.

Tabla 7. Resultados de la escala de Burnout Académico

N=235

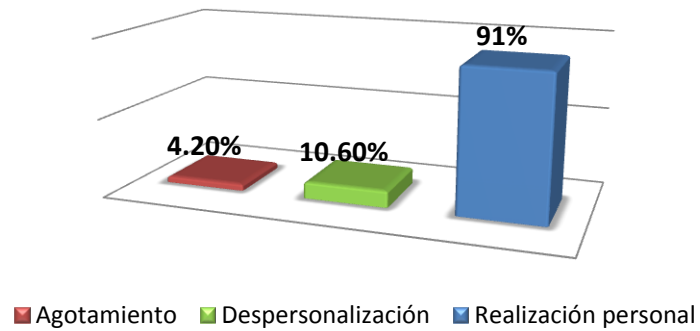
Nivel	Afirmación	Rango	Nivel
Agotamiento emocional	1.- Me siento cansado y agotado	2.52	Alto
	2.- Tengo dolor de cabeza	2.09	Bajo
	3.- Me siento somnoliento	2.34	Alto
	4.- Me siento resentido y desilusionado con mis estudios	1.61	Bajo
	5.- Me siento ansioso	2.20	Alto
	6.- Reacciono en demasía cuando hay conflictos.	1.84	Bajo
	7.- Estoy aburrido de mis estudios	1.47	Bajo
	8.- Me siento emocionalmente vacío	1.36	Bajo
	9.- Estoy buscando otra carrera que me guste más	1.16	Bajo
	10.- Estoy demasiado sensible	1.75	Bajo
Despersonalización	11.- Me siento desvinculado de quienes me rodean	1.67	Bajo
	12.- Me siento poco apreciado	1.51	Bajo
	13.- Estoy irritable y gruñón	1.80	Bajo
	14.- Me siento herido emocionalmente	1.50	Bajo
	15.- Me siento aislado	1.40	Bajo
	16.- Estoy fumando o bebiendo o comiendo más de lo habitual	1.63	Bajo
	17.- Siento que hay demasiada expectativa con mis estudios	2.00	Bajo
	18.- Soy crítico de otros	1.94	Bajo
	19.- Estoy dedicado a mis estudios	3.10	Alto
	20.- Conozco que se espera de mí en el estudio	3.26	Alto
Realización personal	21.- Me relaciono con mis compañeros	3.27	Alto
	22.- Soy capaz de concentrarme	3.06	Alto
	23.- Me siento feliz y energizado por mi estudio	3.06	Alto
	24.- Siento afecto por mis compañeros	3.23	Alto
	25.- Disfruto estar alrededor de otras personas	3.29	Alto
	26.- Me siento parte del curso	3.37	Alto
	27.- Soy capaz de realizar mis estudios correctamente	3.36	Alto
	28.- Soy feliz por estudiar lo que me gusta	3.66	Alto
	29.- Me siento productivo y útil en mis estudios	3.43	Alto
	30.- Mis estudios son significativos y satisfactorios.	3.49	Alto

Fuente: Encuesta, los rangos: 0 a 2 = Alto, 2 a 4= Bajo

En relación a la escala para la evaluación del Burnout Académico, se encontró que el 4.2% de los estudiantes presento agotamiento, un 10.6% revelo despersonalización y un dato significativo es el de realización personal, con un 91% (Grafica 7).

Grafica 7. Porcentaje de las dimensiones de Burnout Académico

N=235

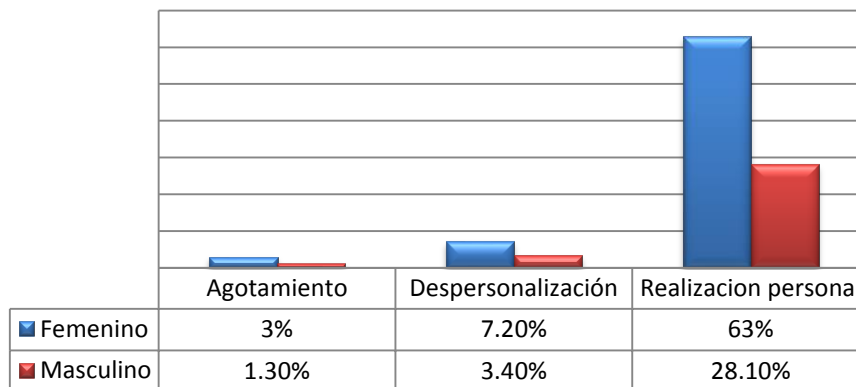


Fuente: Encuesta

En relación a la escala para la evaluación del Burnout Académico dividido por género, el 1.30% del sexo masculino y el 3% del sexo femenino presentaron agotamiento, un 3.40% del sexo masculino y el 7.20% del sexo femenino reveló despersonalización y un dato significativo es el de la realización personal con un 28.10% del sexo masculino y un 63% de sexo femenino en la población (Grafica 8).

Grafica 8. Resultados de la escala unidimensional de Burnout Académico por género

N=235



Fuente: Encuesta

Tabla 8. Correlación de Pearson entre el nivel de incomodidad y los niveles de Burnout Académico
N=235

Escala de Burnout Académico	Items relacionados con incomodidad (FDS)						
	P1	P5	P9	P13	P17	P21	P25
Agotamiento	0.660	0.003**	0.624	0.561	0.388	0.361	0.607
Despersonalización	0.626	0.011*	0.393	0.646	0.021*	0.671	0.096
Realización personal	0.038*	0.004**	0.114	0.740	0.050	0.015*	0.466

Fuente: Encuesta

r^p: **. La correlación es significativa al nivel p=0.01 (bilateral), *. La correlación es significativa al nivel p=0.05 (bilateral)

En la Tabla 8 se observa correlación significativa entre el agotamiento P5(p=0.003**), despersonalización P5(p=0.011*) y realización personal P5(p=0.004**) con la incomodidad relacionada a la baja tolerancia de elaboración de tareas difíciles. De igual manera, el nivel de despersonalización mostró valores estadísticamente significativos con intolerancia a la realización de actividades en el momento P17(p=0.021*). La realización personal evidenció correlación positiva con intolerancia a actividades que requieran mayor esfuerzo P1(p=0.038*) y con actividades complejas P21(p=0.015*).

De los tres niveles de Burnout Académico, la correlación de mayor significancia fue la presencia de agotamiento vinculado a la incomodidad en los estudiantes.

Tabla 9. Correlación de Pearson entre el nivel de sentimientos presuntuosos y los niveles de Burnout Académico
N=235

Escala de Burnout Académico	Items relacionados con sentimientos presuntuosos (FDS)						
	P2	P6	P10	P14	P18	P22	P26
Agotamiento	0.044*	0.132	0.575	0.639	0.810	0.921	0.666
Despersonalización	0.319	0.014*	0.107	0.067	0.327	0.039*	0.087
Realización personal	0.610	0.817	0.007**	0.335	0.040*	0.429	0.369

Fuente: Encuesta

r^p: **. La correlación es significativa al nivel p=0.01 (bilateral), *. La correlación es significativa al nivel p=0.05 (bilateral)

Como se muestra en la Tabla 9, el agotamiento y los sentimientos presuntuosos están directamente ligados P2(p=0.044*) cuando el estudiante se encuentra en una circunstancia donde hay que esperar por algo que él desea, por otra parte, se encuentra una relación significativa en el nivel de despersonalización P6(p=0.014*) y los sentimientos presuntuosos P22(p=0.039*) cuando el estudiante es enfrentado a tener que cambiar sus acciones cuando otra persona es la causante del problema y de esta manera ver minimizados sus derechos. Por otra parte, se encuentra una relación en la realización personal, los sentimientos presuntuosos y cuando al estudiante no le es fácil que las personas se interpongan en sus metas P10(p=0.007**).

Tabla 10. Correlación de Pearson entre el nivel de intolerancia emocional y los niveles de Burnout Académico
N=235

Escala de Burnout Académico	Items relacionados con intolerancia emocional (FDS)						
	P3	P7	P11	P15	P19	P23	P27
Agotamiento	0.013*	0.037*	0.237	0.092	0.253	0.000**	0.018*
Despersonalización	0.018*	0.001**	0.209	0.002**	0.344	0.451	0.004**
Realización personal	0.198	0.267	0.082	0.418	0.272	0.054	0.579

Fuente: Encuesta

r^p :**. La correlación es significativa al nivel $p=0.01$ (bilateral), *. La correlación es significativa al nivel $p=0.05$ (bilateral)

Se encuentra una correlación entre el agotamiento y la intolerancia emocional de los estudiantes, en las afirmaciones: absolutamente debo estar libre de sentimientos que me trastornan, tan rápido cuando sea posible. No puedo tolerar que continúe P3($p=0.013^*$) no puedo tolerar que estoy perdiendo la cabeza P7($p=0.037^{**}$), no puedo estar bien conmigo mismo o ser feliz si las cosas cambian P23($p=0.000^{**}$) y no tolero perder el control de mis sentimientos P27($p=0.018^*$) en consecuencia a mayor agotamiento mayor intolerancia emocional y viceversa.

La despersonalización y la intolerancia emocional se relaciona en el momento en que el estudiante se percibe perdiendo el control de sentimientos P3 ($p=0.018^*$), P7 ($p=0.001^{**}$) y P27 ($p=0.004^{**}$) así mismo cuando el estudiante se encuentra en situaciones inquietantes P15($p=0.002^{**}$).

Cabe señalar que no existe una correlación entre la realización personal y la intolerancia emocional de los estudiantes.

Tabla 11. Correlación de Pearson entre el nivel de realización personal y los niveles de Burnout Académico
N=235

Escala de Burnout Académico	Items relacionados con Realización personal (FDS)						
	P4	P8	P12	P16	P20	P24	P28
Agotamiento	0.131	0.051	0.800	0.464	0.813	0.378	0.319
Despersonalización	0.185	0.024*	0.036*	0.004**	0.034*	0.008**	0.042*
Realización personal	0.591	0.103	0.088	0.116	0.019*	0.567	0.877

Fuente: Encuesta

r^p :**. La correlación es significativa al nivel $p=0.01$ (bilateral), *. La correlación es significativa al nivel $p=0.05$ (bilateral)

La realización personal en ambas escalas no presentó relación significativa por el contrario, la despersonalización y la realización personal presentaron una correlación significativa cuando el estudiante disminuye los estándares ante su

propio desempeño como se menciona en las afirmaciones 8,12,16,20,24,28 de la (FDS en el ANEXO 1) ($p=0.01^{**}$)

El nivel de realización personal de ambas escalas (FDS y escala unidimensional de Burnout Académico) se relacionan significativamente ($p=0.019^*$) ya que el estudiante no tolera realizar un trabajo si no lo hace bien.

Respecto a la prueba de hipótesis donde se señalaba que existe relación entre la baja tolerancia a la frustración y síndrome de Burnout Académico en los estudiantes de la etapa disciplinaria y terminal de la Facultad de Enfermería de la UABC, Campus Mexicali, se corrió prueba r de Pearson, detectándose que no existe significancia estadística en la asociación de baja tolerancia a la frustración y síndrome de Burnout Académico.

Tabla 12. Correlación r de Pearson entre baja tolerancia a la frustración y Burnout Académico
N=235

Correlación r de Pearson	Baja tolerancia a la frustración	Burnout Académico
Baja tolerancia a la frustración	1	$r^p=0.124$
Burnout Académico	$r^p=0.061$	1

Fuente: encuesta

r^p : **. La correlación es significativa al nivel $p=0.01$ (bilateral), *. La correlación es significativa al nivel $p=0.05$ (bilateral)

CAPITULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El presente estudio tiene como propósito analizar de manera objetiva la relación entre la baja tolerancia a la frustración y el síndrome de Burnout Académico en los estudiantes de la etapa disciplinaria y terminal en la Facultad de Enfermería de la UABC. En este sentido, es necesario enfatizar que los jóvenes universitarios se encuentran en un periodo crítico en sus vidas ya que presentan una gran presión social, además, hacen frente a las múltiples demandas físicas, psicológicas, económicas y académicas propias de su profesión.

Es así como una detección temprana y oportuna de estos problemas pudiera darnos una idea de cómo atender y guiar la educación en los futuros profesionistas.

El grupo de estudio estuvo conformado por 235 estudiantes universitarios con un rango de edad de 18 a 35 años, 69% sexo femenino y 31% sexo masculino, resultados similares se han encontrado en otros estudios, variando entre los 17 a los 50 años de edad como en el estudio realizado por (Rella, 2008)⁴¹ en la universidad del sur de Australia, (Ayala, 2010)¹⁰, en México con un rango de edad de 22 a 62 años, y (Palacio, 2012)⁵⁶ en Madrid variaban entre los 17 y 26 años.

En relación al sexo, se encontró una mayor frecuencia del sexo femenino, esto debido a las características propias de la profesión, como lo reportado en el estudio de (Rella, 2008)⁴¹ con un 92% de la muestra del sexo femenino, en 2012 se realizó un estudio en la universidad de Pamplona por (Uribe, 2012)⁶⁹ en una población similar y el porcentaje fue de 89.6% y en el presente estudio se observó el 69% de sexo femenino, esto nos indica un cambio en la demanda laboral, repercutiendo en el aumento del sexo masculino en las aulas.

La prevalencia de tolerancia a la frustración fue de 71%; 46.8% en la etapa disciplinaria y 24.2% en la etapa terminal. Así mismo, la prevalencia de la baja tolerancia a la frustración fue de 28.9%; 19.1% en la etapa disciplinaria y 9.8% en la etapa terminal en el presente estudio.

Según (Cobo, 2008)²³ et al mencionan que las prácticas clínicas son cruciales y suponen una etapa estresante para los estudiantes. En este caso la etapa curricular de la Facultad de Enfermería se divide en tres etapas de las cuales la disciplinaria y la terminal son las que se estudian en el presente trabajo y, consisten en lo siguiente: la etapa disciplinaria, está conformada por los semestres 3ro a 6to conformando el 66% de la población estudiada y la terminal, está conformada por los semestres 7mo y 8vo conformando el 34%, en las cuales se desarrollan diversas habilidades como aplicar el proceso enfermero en el cuidado holístico del individuo, resolver problemas de salud en su ámbito de acción a fin de mejorar la calidad de vida del individuo, familia y comunidad, de tal manera que en coordinación con el equipo de salud, mediante la aplicación del proceso administrativo, se pueda mantener y mejorar las condiciones de salud de la población, con una actitud proactiva y honesta.

La frustración puede presentarse de manera distinta en los estudiantes, en algunos es algo insignificante pero en otros, sufren de baja tolerancia a la frustración la cual se presenta como fastidio y desamparo, como mencionan (Hijazo, 2009)⁷ et al, los cuales realizaron estudio en 2012 con los padres de jóvenes que se habían quitado la vida, los cuales mencionaron a la frustración una de las causas por las cuales sus hijos habían tomado esta decisión, lo cual es preocupante debido a que en este estudio un 28% de la población es susceptible a realizar alguna actividad de riesgo concordando con (Rodríguez, 2009)¹⁷ y et al.

De acuerdo a los resultados obtenidos en el presente estudio, los estudiantes consideran diversos puntos como detonantes de su baja tolerancia a la frustración como lo son:

- 1.- Que otra persona pase por encima de sus derechos en un 22.1%
- 2.- Tener que cambiar su comportamiento por otros culpables en un 8.5%
- 3.- Hacer tareas cuando no se está de humor, perder el control de los sentimientos en un 8.0%
- 4.- Menosprecio y critica con un 7.6%
- 5.- Sentir que se le impide dar el máximo en un 7.2%

Estas características, son observadas en distintos artículos (Merseville, 2009)⁹, (Hijazo, 2013)⁷, (Mingote, 2008)¹⁴, (Rodríguez, 2009)¹⁷ y (Muñoz, 2013)²⁷ que mencionan, cómo los jóvenes sienten que las cosas deben ser fáciles y tienen que ser instantáneas, las tareas deben ser cortas y sencillas, de esta manera el bajo autocontrol puede ser determinante debido a que el estudiante no es capaz de tener sus exigencias propias, sin embargo, esto constituye un riesgo para la salud ya que aumenta la posibilidad de presentar signos o síntomas de enfermedades por sentimientos de frustración.

En cuanto a la prevalencia al Burnout Académico, se encontró 1%, sin embargo difiere de estudios como el de (Santes 2009)⁴³ donde los resultados de predisposición al síndrome de Burnout fueron de un 42%, similares a los reportados por (Rosales 2012)⁷⁰ donde se encontraron 35 estudiantes de sexo femenino y 25 estudiantes de sexo masculino, al contrario del presente estudio donde solo se registraron dos estudiantes con Burnout Académico, ambos de sexo masculino y cursando la etapa disciplinaria.

Relacionando el presente estudio sobre los resultados de la escala de Burnout Académico, difiere con el realizado por Martha Ramos en Venezuela en el año 2008,⁴² en el cual se reporta que la baja realización personal de los estudiantes es mayor que el agotamiento emocional y la despersonalización, sin embargo, en el presente estudio, el 91% de la población presentó realización personal adecuada predominando en el sexo femenino.

De acuerdo al resultado obtenido de la correlación de variables, se acepta la hipótesis nula, debido a que la prevalencia puntual de Burnout Académico fue insuficiente para arrojar datos significativos.

5.2 CONCLUSIONES

En la población estudiada en esta investigación se encontró baja tolerancia a la Frustración en el 28%, de estos, el 70% fueron del sexo femenino; los resultados para Burnout Académico fue de 1%, cabe señalar que predominó en la población masculina ubicada en la etapa disciplinaria. Información destacada en esta población fue la adecuada realización personal en el 91% de la muestra, es importante referir que la fecha de inicio en la recolección de datos fue a mitad de semestre, aspecto significativo debido a que en la fecha anteriormente mencionada resta un mes para que el alumno cierre el periodo escolar, que es cuando acumula la carga de trabajo y estrés.

El presente estudio se realizó para actuar en beneficio del estudiante universitario ya que obteniendo la evidencia sobre la dimensión de los problemas actuales, avala la implementación de proyectos internos en las universidades, donde los estudiantes puedan ser canalizados y apoyados profesionalmente según sea el caso para el logro de metas propuestas y por otra parte, para llevar de manera responsable su auto cuidado, así como también es muy importante dar a conocer los resultados a los profesores para que tengan conocimiento del sentir de los estudiantes y así realizar una autoevaluación de su actividad personal y docente, sobre todo, tener presente la situación actual de los jóvenes de su manera de apreciar la vida, de aprender a aprender, aprender a vivir juntos y aprender a ser.

La investigación fue realizada en adultos jóvenes con gran potencial de crecimiento, las edades a pesar de estar mayormente balanceadas hacia los 18 a 23 años, el rango en el cual se presentó con mayor incidencia el Burnout fue entre los 24 a 29 años.

Existen conocimientos y competencias adquiridas durante la carrera universitaria que ayudan al estudiante a tener un gran conocimiento teórico y práctico así como un adecuado auto control, y a manejar un sinfín de situaciones, lo cual es determinante para su salud y su desempeño profesional, sin embargo llama la atención que de acuerdo a los resultados obtenidos en esta investigación,

se puede concluir que los jóvenes se encuentran con un sentimiento de minusvalía, tanto a sus derechos como a sus decisiones, es importante el hecho de que se les tome en cuenta en este momento, ya que una percepción inadecuada de su ser y hacer los lleva a una baja tolerancia a la frustración, a una baja autoestima, lo cual va a repercutir en un futuro en un profesionalista exitoso.

Respecto a la prueba de hipótesis donde se señalaba que existe relación entre la baja tolerancia a la frustración y síndrome de Burnout Académico en los estudiantes de la etapa disciplinaria y terminal de la Facultad de Enfermería de la UABC, Campus Mexicali, se corrió prueba r de Pearson, detectándose que no existe significancia estadística en la asociación de baja tolerancia a la frustración y síndrome de Burnout Académico.

5.3 RECOMENDACIONES

- Incluir programas en la Facultad donde se contemple la difusión de información sobre estos padecimientos en los distintos módulos de enfermería
- Intervenir en el momento al detectar los cambios de ánimo en el estudiante, abordándolo, derivarlo al tutor y posteriormente al departamento de orientación educativa dentro de la facultad de manera oportuna para que pueda compartir sus experiencias y liberar su frustración
- Realizar investigaciones en relación a la frustración en la etapa básica, realizar una comparación sobre si estos no están presentándolo de la misma manera la frustración o el Burnout Académico
- Aplicar las escalas al estudiante en dos tiempos, al inicio y final de semestre, de esta manera se podrá comparar los resultados obtenidos.

Un estudiante de enfermería debe ser capaz de resolver los problemas inmediatos del paciente, de mejorar su estado físico, psicológico y emocional mientras se encuentra en el hospital sin embargo esto no es posible si no inicia por el mismo.

5.4 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA

1. Couceiro A., Muñoz M. El perfil de la enseñanza de la bioética: ¿médico virtuoso o médico capacitado? Revista de educación en ciencias de la salud. Publicación oficial de asofamech y soeducsa concepción Chile [revista en internet] 2008 [acceso mayo 2013] Vol 5 - nº 2. Disponible en:<http://www2.udec.cl/ofem/recs/anteriores/vol622009/RECS6209.pdf>
2. Arce Ramón, Fariña Francisca, Novo Mercedes y Seijo Dolores. Efecto del sistema de enseñanza en el rendimiento académico, burnout experimentado y estrés académico. Revista Aula Abierta Universidad de Oviedo [revista en internet] 2012 [acceso septiembre 2012] Vol. 40, núm. 2, pp. 3-10. Disponible en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3920846>
3. Villar Araceli, Alfaro Yanet, Martinez Katya y Cardenas Margarita. Tendencias en la formación y desarrollo de los profesionales de la Enfermería en la ENEO. Revista Enfermería Universitaria ENEO-UNAM [revista en internet] 2007 [acceso 20 de noviembre de 2012] Vol. 4. No. 2. Disponible en: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/reu/article/view/30294>
4. Andrés Jairo, Chiappe Andrés López Clara. Blended Learning y estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios del área de la salud. *Revista de Educación Médica Superior*. [revista en internet] 2012 [acceso noviembre 2012]; Vol. 26 pp 27-44. Disponible en: <http://www.ems.sld.cu/index.php/ems/article/view/5>
5. Gutiérrez Javier Antonio, Montoya Liliana, Toro Beatriz, Briñón María A., Rosas Esmeralda, Salaza Luz. Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *Artículos de investigación científica o tecnológica* [revista en internet] 2010 [acceso 05 enero 2013]; No. 24(1): pp 7-17. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=261119491001>
6. Feldman Lya, Goncalves Lila, Chacón-Puignau Grace, Zaragoza Joanmir, Bagés Nuri , Joan De Pablo. Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. Revista de *Universidad Simón*

- Bolívar, Caracas, Venezuela* [revista en internet] 2008 [acceso febrero 2013] Vol.7, No.3. Disponible en: <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/406>
7. Hijazo Cano Alicia. Tolerancia a las frustraciones. No tener o conseguir lo que deseamos. Sal de dudas [revista en internet] 2009 [acceso 17 de febrero 2013]; No. 7 93-111. Disponible en: https://www.zaragoza.es/contenidos/juventud/sal_dudas_7.pdf
 8. Salanova Marisa y Susana Llorens. Estado actual y retos futuros en el estudio del burnout. Revista: Papeles del Psicólogo, *sección monográfica* [revista en internet] 2008 [acceso 07 de febrero 2013] vol. 29, no. 1. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/778/77829108.pdf>
 9. Mezerville Gaston. Ejes de la salud mental. 1era ed. México. Trillas; 2009.
 10. Ayala Valenzuela, Pérez Uribe R., Obando Calderón M. Trastornos menores de salud como factores asociados al desempeño académico de estudiantes de enfermería. *Enfermería Global* [revista en internet] 2010 [acceso 20 de febrero 2013] No. 18. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/eg/n18/docencia1.pdf>
 11. González Cabanach, Fernández Cervantes, González Doniz, Freire Rodríguez. Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud. Universidad de A Coruña, España Revista *Fisioterapia* [revista en internet] 2010 [acceso abril 2013].No.32 Vol.4 Disponible en:[http://apps.elsevier.es/watermark/ctl_servlet? f=10&pident_articulo=13151536&pident_usuario=0&pcontactid=&pident_revista=146&ty=97&accion=L&origen=zonadelectura&web=zl.elsevier.es&lan=es&fichero=146v32n04a13151536pdf001.pdf](http://apps.elsevier.es/watermark/ctl_servlet?f=10&pident_articulo=13151536&pident_usuario=0&pcontactid=&pident_revista=146&ty=97&accion=L&origen=zonadelectura&web=zl.elsevier.es&lan=es&fichero=146v32n04a13151536pdf001.pdf)
 12. Castro B. Claudia, Orlando Ceballos Oscar, Ortiz Delgado Leónidas. síndrome de Burnout en Universidad de Nariño. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* [revista en internet] Diciembre 2011 [acceso abril 2013] Vol. 14 No. 4. Disponible en: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/issue/view/2426/showToc>

13. Londoño Pérez Constanza. Optimismo y salud positiva como predictores de la adaptación a la vida universitaria. *Acta Colombiana de Psicología* [revista en internet] junio 2009 [acceso marzo 2013]; vol. 12, núm. 1, Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79814903009>
14. Mingote Carlos y Requena Miguel. *El malestar de los jóvenes Contextos, Raíces y Experiencias*. 1st ed. España. Ediciones Díaz de Santos; 2008.
15. Álvarez Carola, Carrasco Ximena, Espinoza María Alicia, Venegas Viviana. Attention deficit hiperactivity disorder: myth or reality?. *Med Wave. Revista Biomédica revisada por pares*. [revista en internet] 2012 [acceso 05 noviembre 2013]; Vol. 12 no. 6 44-54. Disponible: <http://www.mednet.cl/link.cgi/Medwave/PuestaDia/Practica/5444#.Utrj36heh>
16. Fischer, G.N. *Campos de intervención en psicología social (Grupo-institución-cultura-ambiente-social)*. 1st ed. España. Narcea; 1992.
17. Rodríguez Juan Antonio. Bajo autocontrol y conducta antisocial. En perspectiva de género. *Revista cenipec*. [revista en internet] 2009 [acceso 25 mayo de 2013] pp: 213-240. Disponible en: <http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/32363/1/articulo8.pdf>
18. Caballero Carmen, Palacios Jorge .El burnout académico: delimitación del síndrome y factores asociados con su aparición. *Revista Latinoamericana de Psicología* [revista en internet] 2010 [acceso 09 de enero 2013]; vol. 42, núm. 1 Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80515880012>
19. Vaello Orts Joan. *El profesor emocionalmente competente Un puente sobre aulas turbulentas*. 1era ed. España. GRAO; 2009
20. Bisquerra Alzina Rafael. *Educación para la ciudadanía y la convivencia. El enfoque de la educación emocional*. 1era ed. España. Wolters Kluwer; 2008.
21. Taylor Tracy, Morales S. Susana, Zuloaga Fabiola, Echávarri V. Orietta, Barros B. Jorge. Lo que nos dicen los padres: perspectivas de los padres de pacientes hospitalizados por ideación o intento suicida. *Revista Argentina de Clínica Psicológica* [revista en internet] 2012

- [acceso 02 diciembre de 2012]. Vol. 21 no.3 271-280. Disponible en:
<http://www.redalyc.org/pdf/2819/281929021008.pdf>
22. Sánchez García Eva María. La competencia emocional como elemento facilitador de actitudes positivas y la prevención de la violencia en las aulas. Repositorio Digital [revista en internet] 2012 [acceso 23 septiembre de 2013], 1-33. Disponible en:
<http://reunir.unir.net/handle/123456789/95?show=full>
23. Cobo Cuenta Ana Isabel, Carbonell Gómez De Zamora Raquel, Aquilera Rodríguez Concepción. Estresores y ansiedad de los estudiantes de enfermería en sus primeras prácticas clínicas. Nuré Inv. [revista en internet] 2010 [acceso 5 de marzo de 2013] Vol. 7 No. 49 1-13. Disponible:
http://www.nureinvestigacion.es/FICHEROS_ADMINISTRADOR/INV_NURE/NURE49_proyecto_estresorespr.pdf
24. Juan Velázquez Alma Leticia, Menchaca Ramírez María De La Luz, Tavera González Elda Flor, Villalón Correa Irma Yolanda, Maldonado Cervantes Martha Imelda, Rocha Rodríguez María Del Rocío. El estrés como principal factor influyente en el rendimiento escolar. Bibliopsiquis [revista en internet] 2012 [acceso 20 de agosto de 2013]. 1-13. Disponible en:
<http://www.psiquiatria.com/bibliopsiquis/handle/10401/5278>
25. Bausela Herreras Esperanza. *Educación para la ciudadanía y convivencia (el enfoque de la educación emocional)*. Asociación Oaxaqueña de Psicología A.C. España WOLTERS kluwer [revista en internet] 2011 [acceso 23 de enero 2013]; vol. 7. No. 1 Disponible en:
http://www.conductitlan.net/notas_boletin_investigacion/145_educacion_ciudadania_convivencia.pdf
26. Lorenzo Fernández Pedro, Ladero José María, Leza Cerro Juan Carlos, Lisoain Hernández Ignacio. Drogodependencias. 1era ed. España. Panamericana; 2009
27. Muñoz Ana. Psicología, Medicina, Salud y Terapias alternativas. Baja tolerancia a la frustración. AGREGAR EL PAIS. *Cepvi*; 2013.

28. Ortuño Felipe. *Lecciones de psiquiatría*. 1era ed. España. Editorial médica panamericana, S.A.; 2010
29. Enríquez Blanco Héctor. Síndrome de intestino irritable y otros trastornos relacionados con fundamentos biopsicosociales. 1era ed. México. Médica Panamericana, 2010
30. Fernández Peñas María. Características socioemocionales de las personas adolescentes superdotadas ajuste psicológico y negación de la superdotación en el concepto de sí mismas. 1era ed. España. Secretaría general técnica; 2008.
31. García Fernández Ricardo. La productividad y el riesgo psicosocial o derivado de la organización del trabajo. 1era ed. España. Club Universitario; 2010.
32. Cabanach, Ramón G., Valle Antonio, Rodríguez Susana, Piñeiro Isabel, Freire Carlos. Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA). *Redalyc*. [revista en internet] 2010 [acceso 12 diciembre de 2013]. Vol. 1, no. 1, pp. 51-64. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=245116411005>
33. Miguel Duque Pérez. Origen y consecuencias en el síndrome del desgaste profesional (burnout). *El día .es* 2012
34. Negrete Mendoza Martha Cecilia. Búsqueda de diagnósticos para el síndrome de burnout desde la medicina tradicional china y acupuntura como una alternativa terapéutica para profesionales del área de la salud. Universidad Nacional de Colombia. Ibero American Science & technology education consortium [revista en internet] 2012 [acceso diciembre 11 de 2012]. Disponible en: http://opac-istec.prebi.unlp.edu.ar/search/?q=repository_code:23%C2%B7subject_str:%22Medicina%20/%20Medicine&sort=score&s_order=desc&pn=2#/search/getDocument@docId=oai:generic.eprints.org:6346&pn=1&q=text:Negrete
35. Yáñez Jesús. *El control del estrés y el mecanismo del miedo*. 1era ed. Madrid. Edaf 2008.
36. Cabrera García Victoria Eugenia, González Bernal Martha Rocío, Guevara Marín Ivón Paola. Estrés parental, trato rudo y monitoreo como

- factores asociados a la conducta agresiva. *Revista Universitas Psychologica* [revista en internet] 2012 [acceso en diciembre 10 de 2012]; Vol. 11 No. 1. pp 241-254. Disponible en: <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/viewFile/842/1533>
37. Barraza Macías Arturo, Malo Salavarieta Diana Alejandra. *Investigaciones sobre salud mental*. 1era ed. México. Redie; 2012
38. Luciani Joseph J. *Cómo superar la ansiedad y depresión: que hacer cuando su vida se descontrola*. 1era ed. Barcelona España. Amat; 2010
39. Rosenbaum J. F., Fava M., Biederman J., Rauch S. L. Major depressive disorder and dysthymic disorder. *Pub Med* [revista en internet] 2013 [acceso 15 de mayo de 2013] No. 03. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0001941/>
40. Dreher Jean – Claude, Tremblay Leon. *Handbook of. Reward and decision making*. 1era ed. Estados Unidos. Elsevier; 2009
41. Rella Samantha, Winwood, Peter C, Lushington Kurt. When does nursing burnout begin? An investigation of the fatigue experience of Australian nursing students. *Journal of nursing management* [revista en internet] 2009 [acceso 04 de noviembre de 2012]; Vol 17. No. 7, pp 886-897. Disponible en: http://ura.unisa.edu.au/R/?func=dbin-jump-full&object_id=unisa41549
42. Ramos Martha. Síndrome de burnout y su posible universidad de oriente -núcleo de sucre. Repositorio Institucional de la Universidad de Oriente [revista en internet] 2010 [acceso 15 de marzo de 2012]. No. 5. Disponible en: <http://ri.biblioteca.udo.edu.ve/handle/123456789/1683>
43. Santes María del Carmen, Meléndez Sendy, Martínez, Nazaria, Ramos Iracema, Preciado María de Lourdes, Pando Manuel. La salud mental y predisposición a síndrome de burnout en estudiantes de enfermería. *Rev Chil Salud Publica* [revista en internet] 2009 [acceso 20 de abril de 2012] Vol. 13 No. 1. Disponible en: <http://www.revistasaludpublica.uchile.cl/index.php/RCSP/article/view/656>

44. Seisdedos Nicolás "Burnout" de Maslach. Manual MBI Inventario. 1era ed. 1997
45. Visoso Salgado Ángel, Sánchez Reyna Paola Ariselda, Montiel Bastida Norma Margarita. Perfil de estrés y síndrome de Burnout en estudiantes mexicanos de odontología de una universidad pública. Revista Scielo [revista en internet] 2010 [acceso 25 de junio de 2013]; Vol. 6 No. 2 pp. 129-138. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-381X2012000200003&script=sci_arttext
46. Gil Gómez Miguel Ángel. Como dejar de estar quemado (el burnout). 1era ed. Ibuku. España; 2006
47. Caballero Domínguez Carmen Cecilia, Hederich Christian, Palacio Sañudo Jorge Enrique. El burnout académico: delimitación del síndrome y factores asociados con su aparición. Revista Latinoamericana de Psicología. [revista en internet] 2010 [acceso octubre 20 de 2012]; Vol. 42 no. 1 131-146. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80515880012>
48. Carlotto Mary Sandra, Gobbi María Dolores. Desempleo y síndrome de Burnout. Revista de Psicología de la Universidad de Chile [revista en internet] 2001 [acceso 29 diciembre de 2013]; Vol. X, N° 1. Disponible en: <http://es.scribd.com/doc/221480935/Desempleo-y-Sindrome-de-Burnout>.
49. Bosqued Marisa. *Quemados: El síndrome del Burnout: ¿Qué es y cómo superarlo?* 1era ed. España. Ediciones Paidós Iberica, S.A.; 2008.
50. Ledezma Ardon Rolando. Influencia Del Estrés Académico en el Rendimiento De Los Estudiantes De Ii De Bachillerato Del Instituto Salesiano San Miguel. *Scribd* [revista en internet] 2008 [acceso 20 de septiembre de 2013]. Disponible en: <http://es.scribd.com/doc/74212321/Estres-Academico-Rendimiento-Estudiante-to>
51. Gómez Batiste Xavier. *Guía de prevención de Burnout para profesionales de cuidados paleativos*. 1era ed. Madrid. Arán; 2008.

52. *Observatorio Permanente UGT. Guía sobre el síndrome de Quemado (Burnout)*. 1era ed. Madrid. Observatorio permanente Riesgos Psicosociales; 2006
53. Orlandin Alberto. *El estrés que es y como evitarlo*. 1era ed. México D. F. Fondo de cultura económica; 1999.
54. Caballero Domínguez Carmen Cecilia, Hederich Christian, Palacio Sañudo Jorge Enrique. El burnout académico: delimitación del síndrome y factores asociados con su aparición. *Redalyc* [revista en internet] 2010 [acceso 23 de noviembre de 2013] Vol. 42 No. 1. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80515880012>
55. Brannon Linda, Feist Jess. *Psicología de la salud*. 1era ed. *McGraw Hill*. Madrid; 2007
56. Palacio Sañudo Jorge Enrique, Caballero Domínguez Carmen Cecilia, González Gutiérrez Orlando, Gravini Melina Contreras Santos Katherine Paola. Relación del burnout y las estrategias de afrontamiento con el promedio académico en estudiantes universitarios. Pontificia Universidad Javeriana [revista en internet] 2012 [acceso 23 de febrero de 2013]; Vol. 11 No. 2. Disponible en: <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/583>
57. Montoya López Mónica. Los MOOC/COMA: un nuevo reto educativo para el siglo XXI; una metodología didáctica para el aprendizaje. *Vistualis* [revista en internet] 2013 [Acceso junio 2014]; Vol. 4 No.8 Disponible
58. Fulquez Castro, Sandra Carina, Kempton Aros Albertina. Innovación en la introducción de elementos de inteligencia emocional en la educación superior. CIDUI [revista en internet] 2012 [acceso 27 octubre de 2013]. Disponible en: <https://www.google.com.mx/#q=Dra.+Fulquez+Castro%2C+Sandra+Carina%2CMtra.+Kempton+Aros%2C+Albertina.+Innovaci%C3%B3n+en+la+introducci%C3%B3n+de+elementos+de+inteligencia+emocional+en+la+educaci%C3%B3n+superior.+La+universidad+una+instituci%C3%B3n+de+la+sociedad.2012%3BCIDUI>

59. Mayer John D., Salovey Peter, Caruso David. Emotional intelligence as a standard intelligence. APA Psyc Net [revista en internet] 2001 [acceso 07 septiembre de 2012] Vol. 1 no. 3 232-242. Disponible en: <http://psycnet.apa.org/journals/emo/1/3/232/>
60. Duclos Germain. La autoestima, un pasaporte para la vida. 1era Ed. Madrid. Edaf.2011
61. Couceiro Azucena, Muñoz Mario. El perfil de la enseñanza de la bioética. Rev Educ Cienc Salud [revista en internet] 2008 [acceso 23 abril de 2012] ;Vol.5. 68-74 Disponible en: <http://www2.udec.cl/ofem/recs/anteriores/vol622009/RECS6209.pdf>
62. Fernández Berrocal Pablo, Extremera Pacheco Natalio. Una aproximación a la integración de diferentes medidas de regulación emocional. Ansiedad y Estrés. [revista en internet] 2006 [acceso junio 10 de 2013]. Disponible en: [http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf53Inteligencia Emocional en Espana.pdf](http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf53Inteligencia_Emocional_en_Espana.pdf)
63. Páez Darío, Fernández Itziar, Campos Myriam, Zubieta Elena, Casullo María Martina. Apego seguro, vínculos parentales, clima familiar e inteligencia emocional: socialización, regulación y bienestar. Ansiedad y estrés. UNED [revista en internet] 2006 [acceso mayo 30 de 2013]. Disponible en: http://www.uned.es/dpto-psicologia-social-y-organizaciones/paginas/profesores/Itziar/IE_AEstres06.pdf
64. Zacagnini José Luís. Qué es inteligencia emocional, la regulación entre pensamiento y sentimientos en la vida cotidiana. 1era ed. Madrid. *Biblioteca Nueva*.2004 Ramos Natalia, Enríquez Héctor, Recondo Olivia. *Inteligencia emocional plena, Mindfulness y la gestión eficaz de las emociones*. 1st ed. España. Kairos, 2012.
65. Carozzo Julio César. *BULLYING Opiniones Reunidas*. 1era ed. Lima, Peru. Observatorio 2013
66. Harrington, Neil. (escala FDS) The Frustration Discomfort Scale: development and psychometric properties. *Clinical Psychology & Psychotherapy*.2005;(1):374-387

67. Harrington, Neil. The Frustration Discomfort Scale: development and psychometric properties. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 2005
68. Harrington, Neil. Frustration Intolerance Beliefs: Their Relationship with Depression, Anxiety, and Anger, in a Clinical Population. *Cognitive Therapy and Research*. 2006
- en:
<http://micampus.ccm.itesm.mx/documents/14896/138825635/virtualis08.pdf#page=84>
69. Uribe Meneses Angélica. Características del aprendizaje autónomo de los estudiantes del programa de enfermería de la Universidad de Pamplona. [revista en internet] 2012 [Acceso junio 2014]; vol 9 no. 1. Disponible en:
<file:///C:/Users/HP/Downloads/DialnetCaracteristicasDelAprendizajeAutonomoDeLosEstudian-3986736.pdf>
70. Rosales Ricardo Yury. Estudio unidimensional del síndrome de burnout en estudiantes de medicina de Holguin. Revista de la asociación española de Neuropsiquiatría [revista en internet] 2012. [Acceso junio 2014]; Vol.32 No.116 Disponible en:
<http://www.revistaaen.es/index.php/aen/article/view/16574/16414>

XI.-ANEXOS.

ESCALAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

CUESTIONARIO DE (FRUSTRATION DISCONFORT SCALE)

La escala, basada en un cuestionario destinado a diagnosticar el nivel de tolerancia a la frustración, está conformada por un grupo de 28 frases afirmativas, distribuidas y seleccionadas de acuerdo a creencias que las personas pueden tener cuando se encuentran estresados o frustrados.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA
PROGRAMA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA SALUD

Tema: "Relación entre la baja tolerancia a la frustración y el Síndrome de Burnout Académico en los Alumnos que cursan la etapa Disciplinaria y Terminal en la Facultad de Enfermería de la UABC, Campus Mexicali durante el período de Agosto a Diciembre de 2013"

Dada la importancia de la información que se le solicita, es de suma importancia que responda con sinceridad y responsabilidad.

I. Instrucciones: Marque con una X la respuesta que considere sea mas apropiada en su caso, tomando en cuenta las experiencias del ultimo mes.

Semestre _____ Grupo _____ Fecha _____ - _____
 Sexo: _____ Edad: _____

A nunca	B Pocas veces	C Algunas veces	D frecuentemente	E Siempre
------------	------------------	--------------------	---------------------	--------------

AFIRMACIÓN	A	B	C	D	E
1.-Para resolver los problemas, no tolero que me cueste trabajo					
2.-No tolero tener que esperar para cosas que deseo en este momento					
3.-Absolutamente debo de estar libre de sentimientos que me trastornan, tan pronto como sea posible. No puedo tolerar que continúe.					
4.-No puedo tolerar que me impidan lograr mi máximo potencial					
5.-No puedo tolerar hacer tareas muy difíciles					
6.-No puedo tolerar que otra persona actué en contra de mis derechos.					
7.-No puedo tolerar sentir que estoy perdiendo la cabeza					
8.-No puedo tolerar la frustración de no lograr mis objetivos					
9.-No puedo tolerar hacer tareas cuando no estoy de humor					
10.-No puedo tolerar que las personas se interpongan en lo que yo quiero					
11.-No puedo tolerar tener ciertos pensamientos					
12.-No puedo tolerar bajar mis estándares aun que sea útil hacerlo					
13.-No puedo tolerar presionarme a mí mismo al realizar tareas					
14.-No puedo tolerar ser menospreciado					
15.-No puedo tolerar situaciones cuando me siento inquieto					
16.-No tolero seguir adelante en trabajo del que no estoy satisfecho					
17.-No tolero la incomodidad de tener que hacer cosas en este momento					
18.-No tolero tener que ceder a las demandas de otras personas					
19.-No tolero sentimientos que me alteren					
20.-No tolero realizar un trabajo si no soy capaz de hacerlo bien					
21.-No tolero realizar actividades que sean complicadas					
22.-No tolero tener que cambiar cuando otros son los culpables					
23.-No puedo estar bien con migo mismo o ser feliz si las cosas cambian					
24.-No puedo tolerar sentir que no realizo mi mejor desempeño					
25.-No tolero tener que persistir en tareas desagradable					
26.-No tolero la crítica especialmente cuando estoy en lo correcto					
27.-No tolero perder el control de mis sentimientos					
28.-No puedo tolerar una distracción en mi autodisciplina					

Gracias por su participación

Lic. Ana Lourdes Medina Leal

Para la clasificación de las respuestas se consigna una puntuación para cada ítem:

- a- Siempre: cinco (5) puntos
- b.- Frecuentemente: cuatro (4) puntos,
- b- Algunas veces: tres (3) puntos,
- c- Pocas veces: dos (2) puntos,
- d- Nunca: un (1) punto.

Interpretación de resultados

Los ítems son divididos en cuatro grupos, los cuales posterior a ser sumados revelan el resultado en la tabla de percentiles sobre el nivel de tolerancia a la frustración.

Tabla 13. Relación de preguntas para evaluación

Rubro a evaluar	Preguntas o Ítems del (FDS)						
Incomodidad	1	5	9	13	17	21	25
Sentimientos presuntuosos	2	6	10	14	18	22	26
Intolerancia emocional	3	7	11	15	19	23	27
Realización personal	4	8	12	16	20	24	28

Tabla 14. Percentiles para determinar tolerancia a la frustración

Percentiles	Incomodidad	Sentimientos presuntuosos	Intolerancia emocional	Realización personal
Alta tolerancia a la frustración	10	11	10	12
	12	14	12	14
	14	16	13	16
Adecuada tolerancia a la frustración	15	16	15	17
	18	20	19	21
	20	23	23	24
Baja tolerancia a la frustración	21	23	23	26
	23	25	26	27
	27	26	27	29

Burnout en ambiente académico

La escala, basada en cuestionario destinado a diagnosticar el síndrome, está conformada por un grupo de treinta frases afirmativas, distribuidas y seleccionadas de acuerdo a los tres niveles en los cuales se clasifica el perfil del estudiante afectado por el síndrome del Burnout y que se explica a continuación.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA
PROGRAMA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA SALUD

Tema: "Relación entre la baja tolerancia a la frustración y el Síndrome de Burnout Académico en los Alumnos que cursan la etapa Disciplinaria y Terminal en la Facultad de Enfermería de la UABC, Campus Mexicali durante el período de Agosto a Diciembre de 2013"

Dada la importancia de la información que se le solicita, es de suma importancia que responda con sinceridad y responsabilidad.

I. Instrucciones: Marque con una X la respuesta que considere sea mas apropiada en su caso, tomando en cuenta las experiencias del ultimo mes.

Semestre _____ Grupo _____ Fecha _____ - _____ - _____
 Sexo: _____ Edad: _____

A Todo el tiempo	B Frecuentemente	C En ocasiones	D Nunca
---------------------	---------------------	-------------------	------------

AFIRMACIÓN	A	B	C	D
1.- Me siento cansado y agotado				
2.- Tengo dolor de cabeza				
3.- Me siento somnoliento				
4.- Me siento resentido y desilusionado con mis estudios				
5.- Me siento ansioso				
6.- Reacciono en demasía cuando hay conflictos.				
7.- Estoy aburrido de mis estudios				
8.- Me siento emocionalmente vacío				
9.- Estoy buscando otra carrera que me guste más				
10.- Estoy demasiado sensible				
11.- Me siento desvinculado de quienes me rodean				
12.- Me siento poco apreciado				
13.- Estoy irritable y gruñón				
14.- Me siento herido emocionalmente				
15.- Me siento aislado				
16.- Estoy fumando o bebiendo o comiendo más de lo habitual				
17.- Siento que hay demasiada expectativa con mis estudios				
18.- Soy crítico de otros				
19.- Estoy dedicado a mis estudios				
20.- Conozco que se espera de mí en el estudio				
21.- Me relaciono con mis compañeros				
22.- Soy capaz de concentrarme				
23.- Me siento feliz y energizado por mi estudio				
24.- Siento afecto por mis compañeros				
25.- Disfruto estar alrededor de otras personas				
26.- Me siento parte del curso				
27.- Soy capaz de realizar mis estudios correctamente				
28.- Soy feliz por estudiar lo que me gusta				
29.- Me siento productivo y útil en mis estudios				
30.- Mis estudios son significativos y satisfactorios.				

Gracias por su participación

Lic. Ana Lourdes Medina Leal

Tabla 15. Relación de preguntas para evaluación

Rubro a evaluar	Preguntas o Items de la escala de Burnout académico									
Agotamiento emocional	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
despersonalización	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Realización personal	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Para la clasificación de las respuestas se consigna una puntuación para cada ítem:

- a- Todo el tiempo: cuatro (4) puntos,
- b- Frecuentemente: tres (3) puntos,
- c- En ocasiones: dos (2) puntos,
- d- Nunca: un (1) punto.

Tabla 16. Evaluación

RESULTADOS

Nivel I: Agotamiento	Puntuación Baja: entre 10 y 25 puntos Puntuación Alta: entre 26 y 40 puntos La puntuación alta solo en los dos primeros niveles y baja en el tercer nivel definen la presencia del síndrome
Nivel II: Despersonalización	
Nivel III: Realización personal	