
RELACIÓN ENTRE FACTORES DE RESILIENCIA, BURNOUT Y ENGAGEMENT ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE LA LAGUNA

TRABAJO DE FIN DE GRADO DE PSICOLOGÍA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y LOGOPEDIA



MARÍA BEATRIZ ACOSTA PACHECO
PSICOLOGÍA SOCIAL TUTORA: MARÍA ROSAURA GONZÁLEZ MÉNDEZ
CO-TUTORA: HELENA BONACHE RECIO
CURSO ACADÉMICO 2018-2019

ÍNDICE:

Resumen.....	2
Introducción.....	2
Método.....	5
- Participantes.....	5
- Procedimiento.....	5
- Instrumentos.....	6
- Análisis de datos.....	7
Resultados.....	7
Discusión.....	10
Conclusiones.....	13
Referencias bibliográficas.....	14
Anexos.....	17

Resumen:

El objetivo de este estudio fue analizar si existe relación entre el nivel de adversidad y el síndrome de Burnout (agotamiento, cinismo y eficacia), y la relación entre los indicadores de Resiliencia y Engagement (vigor, dedicación y absorción). Participaron 83 estudiantes de distintas facultades de la Universidad de La Laguna. Se emplearon los siguientes instrumentos: Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS), Utrech Work Engagement Scale (UWES-S), Subjective well-being, Post-traumatic growth, Self-reliance, Future Orientation y Adversity. Los resultados confirmaron que el nivel de adversidad previo incrementa el riesgo de Burnout, así como una relación negativa entre Burnout y Engagement. Encontramos relaciones positivas entre el Engagement y las fortalezas (Autosuficiencia y Orientación al futuro), el Crecimiento post-traumático y el Bienestar subjetivo. Se desprende la relevancia de desarrollar estrategias de prevención o líneas de tratamiento para este síndrome.

Palabras clave: burnout, engagement, adversidad, estudios superiores, crecimiento post-traumático, bienestar subjetivo, autosuficiencia, orientación al futuro.

Abstract:

This study analyzed the relationship between the Adversity and Burnout (exhaustion, cynicism and efficacy), and also a link between resilience and Engagement (vigor, dedication and absorption). Participants were 83 college students from different degrees in Universidad de La Laguna. The following instruments were used: Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS), Utrech Work Engagement Scale (UWES-S), Subjective well-being, Post-traumatic growth, Self-reliance, Future Orientation y Adversity. The results confirmed that the previous level of adversity increase the risk of having Burnout's symptoms as well as a negative relationship between Burnout and Engagement. Moreover, it was found that Engagement is positive related to Self-reliance, Future orientation, Post-growth and Subjective well-being. It is clear the relevance of developing prevention strategies or treatment lines.

Keywords: Burnout, Engagement, Adversity, higher education, post-growth, subjective well-being, self-reliance, future orientation.

Introducción:

En las últimas décadas, se ha visto que soportar niveles muy elevados de estrés de forma crónica puede conducir al agotamiento. Esto, en un contexto organizacional o laboral, se conoce como síndrome de Burnout. Este síndrome ha despertado mucho interés y, a lo largo del siglo XXI, se ha ampliado su campo de estudio a diferentes ámbitos profesionales (profesorado, policías, médicos, etc.) (Gil-Monte, 2005). En este síndrome predominan la ansiedad, las preocupaciones y el estrés, lo cual puede conllevar un notable deterioro en la salud de las personas (Grandey, 2015). Recientemente, se ha avanzado la investigación sobre la aparición e incidencia de este síndrome en estudiantes, tanto en la etapa infantil como en la etapa universitaria, lo cual se ha denominado Burnout Académico. Cuando los estudiantes no logran afrontar con éxito las exigencias académicas y sienten que es imposible modificar esa adversidad, pueden llegar a desarrollar conductas de escape y evitación, por lo que la situación problemática no se resuelve, se acumula el malestar y se prolonga en el tiempo (Caballero, Hederich y Palacios, 2010).

La universidad puede llegar a ser un lugar altamente estresante. Los planes de estudios están muy cargados de contenido, los estudiantes pasan muchas horas estudiando o en clase, realizan trabajos de forma autónoma y experimentan todo un proceso de acumulación de conocimientos y constante retroalimentación debido a las evaluaciones continuas. Es por esto que algunos estudiantes pueden tener sentimientos de incapacidad para poder lograrlo, autocrítica negativa, intrascendencia de los estudios, etc. Con el paso del tiempo, esto puede conducir al Burnout Académico (Ricardo y Paneque, 2012).

El Burnout académico se compone de tres dimensiones: cansancio o agotamiento emocional, cinismo o apatía hacia los estudios y baja eficacia o baja competencia académica (Schaufeli, Martínez, Marqués-Pinto, Salanova y Bakker, 2002).

De manera contraria al Burnout Académico, se encuentra el Engagement Académico. Con antecedentes en la psicología positiva, este constructo puede definirse como un estado psicológico que se caracteriza por una adaptación positiva y un buen uso de las fortalezas por parte de un individuo ante situaciones de estrés o agotamiento (Steen, Park y Peterson, 2005). Se compone de tres dimensiones: vigor (elevado nivel

de energía, esfuerzo y persistencia con respecto a las demandas y dificultades del estudio), dedicación (medida en la que el alumnado se involucra, se compromete y muestra entusiasmo) y absorción (sumergimiento del alumnado en sus estudios y cumplimiento de expectativas). Además, las dimensiones del Engagement y el Burnout académicos se relacionan de forma negativa. Específicamente: cuanto menos energía muestra el alumnado, este mostrará mayor agotamiento; cuanto menos dedicación, mayor muestra de cinismo o apatía; y cuanto menos absorción, mayor será la falta de eficacia (Schaufeli y Bakker, 2004).

Sufrir cualquier tipo de adversidad durante la infancia o durante la adolescencia puede conllevar dificultades psicológicas y emocionales que, aun en la vida adulta, pueden seguir presentes en el individuo (Gonzalez-Mendez, Ramírez-Santana y Hamby, 2018). De esta manera, es posible que, junto a esas adversidades sufridas en el pasado, que no se han afrontado de forma adecuada, se encuentren otras que hayan surgido recientemente y que estén afectando su bienestar, satisfacción y rendimiento académico. De hecho, hay investigaciones que demuestran que el Burnout académico se relaciona de forma negativa con la autoeficacia o autosuficiencia. Así, haber experimentado diferentes adversidades y tener una baja percepción de eficacia o suficiencia puede contribuir a aumentar el estrés (Schaufeli y Salanova, 2007). Especialmente, por la parte en la que el individuo se siente incapaz de resolver los obstáculos o las dificultades y puede llegar a sentirse confuso con respecto al futuro. El optimismo hacia el futuro es, por el contrario, un elemento importante de la resiliencia, pues representa una idea clara del significado de la vida, sentido del compromiso además de cierta flexibilidad y adaptación a las distintas situaciones (Gallo, Bogart, Vranceanu y Matthews, 2005).

La resiliencia se define como una adaptación positiva frente a las adversidades o experiencias negativas (tanto las molestias diarias como las situaciones vitales estresantes). En algunos casos, las personas salen de la situación adversa reforzadas. Esto supone que han logrado ampliar su perspectiva, desarrollar nuevas habilidades o reforzar sus vínculos sociales (Feeney y Collins, 2015). En este caso, el concepto de resiliencia se relaciona con el crecimiento postraumático, con la diferencia de que este se encuentra referido siempre al cambio positivo que se produce tras haber sufrido una experiencia necesariamente muy estresante (Tedeschi y Calhoun, 2004). En cambio, la resiliencia no siempre conlleva un cambio positivo o progreso sino tan solo una vuelta al estado de funcionamiento normal (Gonzalez-Mendez et al., 2018).

La resiliencia puede ser una dimensión clave en el bienestar psicológico y el éxito académico (Kristjánsson, 2012). De hecho, podría haber mayor incidencia del síndrome de Burnout en el alumnado que no se ha adaptado positivamente ante situaciones de adversidad previas (Vizoso-Gómez y Arias-Gundín, 2018). Sin embargo, importante resaltar que los estudios de resiliencia en población universitaria son, aun hoy, muy escasos (Vizoso-Gómez y Arias-Gundín, 2018). Es por esto que el objetivo de esta investigación fue analizar si existe relación entre el nivel de adversidad experimentado previamente y el síndrome de Burnout así como la relación que tienen los indicadores de Resiliencia y el Engagement con este síndrome.

A partir de la información revisada hasta aquí, nuestras hipótesis fueron las siguientes:

- Esperábamos que niveles altos de Engagement (vigor, dedicación y absorción) implicasen niveles altos de Autosuficiencia, de Orientación al futuro, de Crecimiento postraumático y de Bienestar subjetivo y niveles más bajos de Burnout y Adversidad (Hipótesis 1)
- Esperábamos que niveles altos de Burnout (agotamiento, cinismo y eficacia) implicasen niveles altos de Adversidad y bajos de Crecimiento post-traumático, de Autosuficiencia, de Orientación al futuro y de Bienestar subjetivo. (Hipótesis 2)
- Esperábamos que los participantes con niveles altos de Crecimiento Post-traumático presentasen niveles altos de Autosuficiencia, de Orientación al futuro, de Bienestar Subjetivo y de Adversidad (Hipótesis 3)

Método

Participantes

Participaron un total de 83 estudiantes de la Universidad de La Laguna, matriculados en diferentes grados. No se les tomaron datos de tipo demográfico, solo se les pidió como único requisito que fueran estudiantes de la Universidad de La Laguna.

Procedimiento

Se elaboró un cuestionario con varias escalas, cuyo enlace fue distribuido entre el alumnado mediante un procedimiento de bola de nieve (una persona lo cumplimentaba y posteriormente lo divulgaba entre algunos de sus compañeros). El cuestionario podía

ser respondido, de forma anónima, en el momento que los estudiantes prefirieran en base a su tiempo y comodidad. Antes de responder al cuestionario, se les daba una serie de instrucciones referidas a lo que se les iba a preguntar y se les pedía el consentimiento informado para cumplir con los criterios del Comité de Ética de la Universidad de La Laguna. Todos los datos fueron tratados de forma confidencial.

Instrumentos

Burnout académico. Se utilizó el *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS; Shaufeli, et al., 2002). La escala está compuesta por un total de 15 ítems cuyo rango de respuesta iba de 0 (*nunca*) a 7 (*siempre*). Mide tres dimensiones: Agotamiento Emocional con cinco ítems (ej: “me siento emocionalmente agotado con mis estudios”); Cinismo con cuatro ítems (ej. “tengo menos entusiasmo por mis estudios”) y Eficacia, con seis ítems (“puedo resolver de forma eficaz los problemas que surgen en mis estudios”). La consistencia interna de las escalas se midió usando el alpha de Cronbach, alcanzando puntuaciones de .87, .91 y .65, respectivamente

Engagement académico. Se utilizó la *Utrecht Work Engagement Scale* (UWES-S, Shaufeli, et al., 2002), que constaba de 14 ítems. Esta escala tipo Likert mide tres con un rango de respuesta con valores entre 0 (*nunca*) y 7 (*siempre*). La dimensión Vigor se compone de cinco ítems (ej: “puedo aguantar mucho tiempo estudiando”). La dimensión Dedicación, con cinco ítems (ej: “me entusiasman mis estudios”). Y, por último, la dimensión Absorción, con cuatro ítems, (ej: “cuanto estoy estudiando, me olvido de todo lo que hay alrededor”). La consistencia interna alcanzó valores de .88, .88 y .86, respectivamente.

Bienestar subjetivo. Se utilizó la escala Subjective well-being, incluida en el *Resilience Portfolio Measurement Packet* (Hamby, Grych y Banyard, 2013). Esta escala consta de 13 ítems con un rango de respuesta que iba de 1 (*nada cierto*) a 4 (*totalmente cierto*). (ej: “las condiciones de mi vida son excelentes” o “estoy satisfecho/a con mi vida”). La consistencia interna fue .94

Crecimiento postraumático. Se utilizó la escala de Post-traumatic growth que figura dentro del *Resilience Portfolio Measurement Packet* (Hamby et al., 2013). Esta escala consta de nueve ítems con un rango de respuesta con valores entre 1 (*no, en absoluto*) y 4 (*totalmente cierto*). (ej: “han cambiado mis prioridades sobre lo que es

importante en la vida” o “descubrí que soy más fuerte de lo que creía”). La consistencia interna, usando el coeficiente alpha de Cronach, alcanzó el valor de .81.

Autosuficiencia. Se utilizó la escala de Self-reliance, incluida dentro del *Resilience Portfolio Measurement Packet* (Hamby et al., 2013). Esta escala consta de seis ítems con un rango de respuesta que iba de 1 (*no, en absoluto*) y 4 (*totalmente cierto*) (ej: “no pido ayuda a no ser que realmente la necesite” o “me gusta resolver los problemas por mi cuenta”). La consistencia interna fue .80.

Orientación al futuro. Se utilizó la escala de Future Orientation, que figura dentro del *Resilience Portfolio Measurement Packet* (Hamby et al., 2013). Esta escala consta de siete ítems con un rango de respuesta con valores entre 1 (*no, en absoluto*) y 4 (*totalmente cierto*) (ej: “trabajo duro para alcanzar mis metas” o “trato de estar a la altura de mi potencial”). La consistencia interna alcanzó el valor de .79.

Adversidad. Se utilizó la escala Adversity, incluida en el *Resilience Portfolio Measurement Packet* (Hamby et al., 2013). Esta escala se evaluó mediante una respuesta única o de elección múltiple en función del número de adversidades sufridas (ej: “problemas económicos” o “problemas con mi salud”), o mediante la opción de escribir otras adversidades que no se encontrasen en el listado.

Análisis de datos

Para el análisis de los datos se utilizó el programa SPSS, 22. En primer lugar, se llevó a cabo un análisis descriptivo de los datos. Seguidamente, se calcularon separadamente las puntuaciones percentiles en Crecimiento Postraumático y Engagement. De esta forma, clasificamos a los participantes en bajos (aquellos que puntuaron por debajo del percentil 33), medios (con percentiles entre 33 y 66) y altos (con percentiles por encima de 66) en cada uno de estos factores. A partir de aquí, se llevó a cabo un ANOVA con cada una de estas variables criterio como factores inter-sujetos. Previamente, se realizó la prueba de Levene para comprobar si las varianzas eran homogéneas. En los casos en los que las varianzas no resultaron homogéneas se utilizó el estadístico robusto de Welch.

Resultados

En primer lugar, se llevó a cabo un análisis descriptivo de los datos. En la tabla 1 pueden verse las correlaciones de Pearson entre los factores analizados.

Tabla 1:

Correlaciones de Pearson entre los factores analizados

Factor	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Burnout												
2. Agotamiento	.862**											
3. Cinismo	.833**	.661**										
4. Eficacia	-.150	-.394**	-.522**									
5. Engagement	-.431**	-.516**	-.602**	.640**								
6. Vigor	-.346**	-.512**	-.465**	.618**	.876**							
7. Dedicación	-.406**	-.394**	-.649**	.603**	.843**	.599**						
8. Absorción	-.364**	-.436**	-.445**	.441**	.875*	.684**	.580**					
9. Bienestar subjetivo	-.262*	-.329**	-.451**	.542**	.405**	.317**	.399**	.332**				
10. Crecimiento postraumático	-.072	-.116	-.204	.308**	.296**	.192	.279*	.293**	.621**			
11. Auto-suficiencia	-.056	-.084	-.237*	.353**	.288**	.239*	.357**	.149	.379**	.345**		
12. Orientación al futuro	-.150	-.172	-.338**	.410**	.373**	.242*	.358**	.365**	.409**	.437**	.421**	
13. Adversidad	.388**	.337**	.277*	.010	-.139	-.191	-.158	-.016	-.053	.240*	.110	.192

Nota. * $p < .05$. ** $p < .01$.

Se confirma la existencia de correlaciones positivas entre el Engagement, las fortalezas analizadas (Autosuficiencia y Orientación al futuro), el crecimiento post-traumático y el bienestar. Sin embargo, no se encuentra relación negativa entre el Engagement y la Adversidad, por lo que la hipótesis 1 no se cumple en su totalidad. Por otra parte, también se confirma parcialmente la hipótesis 2, ya que no se encontró una relación negativa entre Burnout y Crecimiento Post-traumático. En cambio, sí se detectó una correlación positiva entre el Burnout y la Adversidad, correlación negativa entre Burnout y Engagement así como una correlación negativa entre Burnout y Bienestar subjetivo.

Tabla 2

ANOVA y análisis post-hoc comparando los distintos factores en función del nivel de Crecimiento Postraumático

	Bajos (B)	Medios (M)	Altos (A)	<i>F</i>	μp^2	Post-hoc		
	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>			B-M	B-A	M-A
Bienestar Subjetivo	-.55 (.98)	.20 (.87)	.60 (.66)	14.84***	.271	-.76*	-1.1***	-
Autosuficiencia	-.47 (.92)	.38 (.83)	.37 (.95)	9.03***	.184	-.86**	-.85**	-
Orientación al futuro	-.43 (1.1)	.16 (.83)	.47 (.57)	7.89**	.165	-	-.90***	-
Burnout	-.04 (1.0)	.01 (.94)	.04 (1.0)	.065	.002	-	-	-
<i>Agotamiento</i>	.02 (.99)	-.02 (.85)	-.02 (1.1)	.023	.001	-	-	-
<i>Cinismo</i>	.09 (1.0)	-.09 (.83)	-.05 (1.0)	.272	.007	-	-	-
<i>Eficacia</i>	-.27 (1.1)	.20 (.61)	.23 (.94)	2.610	.061	-	-	-
Engagement	-.20 (.93)	.03 (.82)	.26 (1.1)	1.777	.043	-	-	-
<i>Vigor</i>	-.14 (.90)	.05 (.95)	.15 (1.1)	.704	.017	-	-	-
<i>Dedicación</i>	-.25 (1.0)	.25 (.65)	.17 (1.0)	2.332	.055	-	-	-
<i>Absorción</i>	-.14 (.93)	-.21 (.92)	.34 (1.0)	2.523	.059	-	-	-
Adversidad	-.27 (.96)	.09 (.97)	.30 (.99)	2.906	.068	-	-	-

Note. ^a Welch's test.

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

Se observan diferencias significativas entre grupos en los factores Bienestar Subjetivo, Autosuficiencia y Orientación al Futuro, por lo que solo se cumple parcialmente la hipótesis 3. Concretamente, los que puntúan alto en Crecimiento post-traumático tienen puntuaciones más altas en los tres factores, mientras que el grupo intermedio muestra más Bienestar Subjetivo y Autosuficiencia que el grupo bajo.

Tabla 3

ANOVA y análisis post-hoc comparando los distintos factores en función del nivel de Engagement académico.

	Bajos (B)	Medios (M)	Altos (A)	<i>F</i>	μp^2	Post-hoc		
	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>			B-M	B-A	M-A
Bienestar Subjetivo	-.54 (1.1)	.10 (.91)	.47 (.60)	9.181***	.184	-.64*	-1.02***	-
Autosuficiencia	-.37 (1.1)	-.01 (.85)	.41 (.81)	4.724*	.106	-	-.78*	-
Orientación al futuro	-.54 (1.1)	.13 (.89)	.44 (.56)	8.333**	.176	-.67*	-.98**	-
Burnout	.51 (.95)	-.23 (.91)	-.31 (.93)	6.740**	.144	.75*	.82**	-
Agotamiento	.58 (.95)	-.20 (.85)	-.43 (.90)	9.827***	.197	.78**	1.02***	-
Cinismo	.74 (.89)	-.30 (.75)	-.50 (.86)	18.009***	.310	1.04***	1.24***	-
Eficacia	-.77 (1.0)	.18 (.62)	.64 (.68)	22.404***	.359	-.96***	-1.41***	-
Adversidad	.23 (1.0)	-.20 (.97)	-.05 (.93)	1.393	.034	-	-	-
Crecimiento post.	-.34 (1.0)	-.00 (1.0)	.37 (.75)	3.779*	.027	-	-.71*	-

Note. ^a Welch's test.

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

Se observan diferencias significativas entre los grupos en todos los factores analizados, excepto en Adversidad. Concretamente, los que presentan bajo Engagement muestran mayor Burnout y menor puntuación en Bienestar, Crecimiento Postraumático, y fortalezas (Autosuficiencia y de Orientación al futuro) que los otros grupos.

Finalmente se llevaron a cabo dos regresiones lineales (paso a paso) para predecir el Burnout (Tabla 4) y el Engagement académico (Tabla 5) respectivamente. Para el Burnout, se observa que el Engagement es un factor protector, mientras que la Adversidad es un factor de riesgo. En cuanto al Engagement, se encuentra que el Bienestar Subjetivo y la Orientación al futuro son factores de protección, mientras que el burnout resultó ser un factor de riesgo.

Tabla 4*Regresión lineal para predecir el Burnout a partir de los factores analizados.*

	<i>B</i>	<i>ET</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Engagement	-.38***	0.95	-.38	-4.05	.000
Adversidad	.33**	0.95	.33	3.53	.001
$R^2 = .27$		F (12.1) = 16.79			

Nota. ** $p < .01$; *** $p < .000$ **Tabla 5***Regresión lineal para predecir el Engagement a partir de los factores analizados.*

	<i>B</i>	<i>ET</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Burnout	-.33**	0.09	-.33	-3.52	.001
Or. futuro	.23*	0.10	.23	2.28	.025
Bienestar subjetivo	.22*	0.10	.22	2.12	.037
$R^2 = .29$		F (8.8) = 12.50			

Nota. * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .000$

Discusión

El objetivo de este estudio era analizar si existe relación entre el nivel de adversidad experimentado previamente y el síndrome de Burnout así como la relación que tienen los indicadores de Resiliencia y el Engagement sobre este síndrome en una muestra de estudiantes de la Universidad de La Laguna. Además, se trató de determinar si el Crecimiento Post-traumático y el Engagement permiten predecir el Burnout y si diferentes niveles de ambos factores se asocian a diferencias en las fortalezas analizadas.

De acuerdo a la primera hipótesis, se esperaba que aquellos estudiantes con puntuaciones altas en Engagement (vigor, dedicación y absorción) presentasen, a su vez, puntuaciones altas en las fortalezas analizadas (Autosuficiencia y Orientación al futuro),

el Crecimiento post-traumático y el Bienestar subjetivo y puntuaciones bajas en el Burnout (agotamiento, cinismo y eficacia) y en la Adversidad. Dicha hipótesis se confirmó casi en su totalidad. En concreto, aquellos estudiantes que presentan mayor engagement con sus estudios, muestran también mayor autosuficiencia en sus trabajos o tareas, se encuentran más orientados con respecto a su futuro, presentan más crecimiento post-traumático (cambio positivo tras experiencias muy estresantes) e indican mayor bienestar subjetivo.

Debido a que apenas existen estudios que analicen la relación entre resiliencia y Burnout académico, resulta complicado contrastar este resultado. Aunque no hay estudios previos que analicen esta relación, sí se ha encontrado una relación positiva entre resiliencia y eficacia en estudiantes de Enfermería (Ríos-Risquez, García-Izquierdo y Sabuco-Tebar, 2016) y entre resiliencia y eficacia profesional en trabajadores (Richards, Levesque-Bristol, Templin y Graber, 2016). Lo que suele llevar aparejado bajos niveles de Burnout en los estudiantes universitarios (Vizoso-Gómez y Arias-Gundín, 2018). Otros trabajos aluden a un mayor vigor y dedicación unido a mayor inteligencia emocional, mayor rendimiento académico y menor abandono de los estudios, lo que podría estar repercutiendo en el Bienestar de los estudiantes (Bresó, Schaufeli y Salanova, 2011). Del mismo modo, en esta línea, se encuentran otras investigaciones que demuestran que el Engagement se relaciona con la felicidad académica de los estudiantes (Moyano y Riaño-Hernández, 2014) y con un óptimo rendimiento académico (Vera, Le Blanc, Taris y Salanova, 2014), lo que se asemeja a los resultados obtenidos en esta investigación en los que se observa el valor protector del Bienestar subjetivo y Orientación al futuro de los estudiantes con respecto al Engagement.

Además, aquellos participantes con niveles altos de Engagement presentan menor incidencia de síndrome de Burnout. Lo que es coherente con los hallazgos de investigaciones anteriores (Schaufeli et al., 2002; Schaufeli y Salanova, 2007; Salanova, Del Líbano, Llorens y Schaufeli, 2014). Otros estudios mantienen esta relación inversa entre Burnout y Engagement académico unido a altos niveles de estrés y bajo rendimiento académico (Salavera y Usán, 2017). Los estudiantes no solo mostrarían mayor agotamiento y cinismo sino también, un desequilibrio emocional que conduce al estrés, lo que estaría repercutiendo en su rendimiento escolar.

La segunda hipótesis aludía a una relación positiva entre el Burnout y Adversidad, así como una relación negativa con el Crecimiento post-traumático, la Autosuficiencia, la Orientación al futuro y el Bienestar subjetivo. Los resultados solo confirmaron parcialmente dicha hipótesis. Por un lado, se observa una relación positiva entre la exposición previa a situaciones adversas y el síndrome de Burnout. Por otro lado, no se detectó relación entre Burnout y Crecimiento post-traumático. Estos resultados podrían explicarse a partir del significado del término *Crecimiento postraumático* o el término *Resiliencia*. Ambos hacen referencia a la capacidad de recuperación ante situaciones adversas, ya sea mediante el fortalecimiento o cambio positivo (crecimiento post-traumático) o mediante la vuelta al estado de funcionamiento normal (resiliencia) (Gonzalez-Mendez et al., 2018), lo que no estaría implicando una inmunidad o invulnerabilidad al estrés (Masten, 2001). Es posible que los estudiantes que afirmen haber sufrido algún tipo de adversidad previamente no hayan salido fortalecidos ante ellas, no se hayan recuperado o incluso, que no sea relevante la ausencia de Crecimiento postraumático para que exista este síndrome, sería por este motivo que sí se encuentra relación positiva entre la Adversidad y el Burnout pero no una relación positiva o negativa entre este y el Crecimiento post-traumático. Tampoco se encontró relación entre el Burnout y las fortalezas analizadas (Autosuficiencia y Orientación al futuro).

La tercera y última hipótesis hacía referencia al Crecimiento post-traumático. Aquellos estudiantes altos en Crecimiento post-traumático, mostrarían puntuaciones más altas en las fortalezas analizadas (Autosuficiencia y Orientación al futuro), el Bienestar Subjetivo y la Adversidad. Dicha hipótesis se cumple parcialmente, pues se observa que los estudiantes con mayor nivel de Crecimiento post-traumático indicaron tener mayor Bienestar subjetivo, ser más autosuficientes y estar más orientados con respecto al futuro. En cambio, no se encontró relación entre el Crecimiento post-traumático y la Adversidad.

Por todo esto, todos aquellos aspectos que se relacionen directamente o inversamente con el Burnout o Engagement están siendo relevantes a la hora de establecer posibles programas de prevención o tratamientos una vez dado el síndrome. Es fundamental prestarles atención para que el desarrollo de la vida académica sea el

más adecuado posible (Vera et al. 2014) y se puedan desarrollar estrategias desde edades tempranas que faciliten la aparición del Engagement en los estudiantes.

Es necesario indicar que este estudio presenta algunas limitaciones. Entre ellas, la falta de datos demográficos de la muestra (edad, sexo, nivel socio-económico) que permitan establecer diferencias entre hombres y mujeres, entre rangos de edad o entre los niveles socio-económicos. También, en futuras ocasiones, se debería tratar de acceder a una muestra más amplia de forma que se puedan generalizar mejor los resultados. Resultaría interesante poder hacer estudios de tipo longitudinal para poder valorar la evolución de los constructos analizados y atender a otras etapas educativas como la Educación Primaria, la Educación Secundaria Obligatoria u otras poblaciones adultas, con trabajadores de sectores que se hayan investigado poco como podrían ser trabajadores de aerolíneas o controladores aéreos u obreros

Conclusiones

Los resultados de la investigación aportan nuevos datos relevantes con respecto al síndrome de Burnout. Así, hemos encontrado que haber sufrido algún tipo de adversidad previa parece contribuir a su aparición y un menor rendimiento académico o abandono escolar. Por lo que parece necesario intervenir para promover el Engagement de los estudiantes con este tipo de experiencias.

Referencias:

Bresó, E., Schaufeli, W. B., y Salanova, M. (2011). Can a self-efficacy-based intervention decrease burnout, increase engagement, and enhance performance? A quasi experimental study. *Higher Education*, 61, 339-355.

Caballero C, Hederich C, Palacios SJ. (2010), El burnout académico: delimitación del síndrome y factores asociados a su aparición. *Revista Latinoamericana Psicología*, 42(1), 131-146.

Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2015). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and Social Psychology Review, 19*, 113-147.

Gallo LC, Bogart LM, Vranceanu A, Mathews KA. (2005) Socioeconomic status, resources, psychological experiences and emotional responses: A test of the reserve capacity model. *J Pers Soc Psychol. 88(2)*, 386 - 99.

Gil-Monte, P.R. (2005). *El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout)*. Madrid: Pirámide.

Gonzalez-Mendez, R., Ramírez-Santana, G. y Hamby, S. (2018). Analyzing Spanish adolescents through the lens of the Resilience Portfolio Model. *Journal of Interpersonal Violence, 1-18*

Grandey, A. A. (2015). Smiling for a Wage: What emotional labor teaches us about emotion regulation. *Psychological Inquiry, 26(1)*, 54 - 60.

Hamby, S., Grych, J., & Banyard, V. (2013). *Life Paths Research measurement packet*. Sewanee, TN: Life Paths Research Program.

Kristjánsson, K. (2012). Positive psychology and positive education: Old wine in new bottles. *Educational Psychologist, 47*, 86-105.

Masten, A.S. (2001). Ordinary magic. Resilience processes in development. *American Psychologist, 56*, 227-238

Salanova, M., Del Líbano, M., Llorens, S., y Schaufeli, W. B. (2014). Engaged, workaholic, burned-out or just 9-to-5? Toward a typology of employee well-being. *Stress and Health, 30*, 71-81.

Salavera, C. y Usán, P. (2017). Repercusión de las estrategias de afrontamiento de estrés en la felicidad de los alumnos de Secundaria. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado, 20(3)*, 65-77.

Schaufeli, W. y Bakker, A., (2004) Job demands, job resources, and relationship with burnout and engagement: a multisample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25(3), 293.

Schaufeli, W.B., Martínez, I., Marqués-Pinto, A., Salanova, M., y Bakker, A. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Studies*, 33, 464-481

Schaufeli, W.B., y Salanova, M. (2007). Efficacy or inefficacy, that's the question: Burnout and work engagement, and their relationships with efficacy beliefs. *Anxiety, Stress and Coping*, 20, 177-196.

Seligman, M., Steen, T., Park, N. y Peterson, C. (2005). Positive psychology progress. Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410- 421.

Ricardo, Yury Rosales, & Paneque, Fredy Rafael Rosales. (2014). Hacia un estudio bidimensional del Síndrome de Burnout en estudiantes universitarios. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19(12), 4767-4775

Richards, K.A., Levesque- Bristol, C., Templin, T.J., y Graber, K.C. (2016). The impact of resilience on role stressors and burnout in elementary and secondary teachers. *Social Psychology of Education*, 19, 511- 536

Ríos-Risquez, M.I., García-Izquierdo, M., Sabuco-Tebar, E.L., Carrillo-García, C., y Martínez-Roche, M.E. (2016). An exploratory study of the relationship between resilience, academic burnout and psychological health in nursing students. *Contemporary Nurse*, 52, 430-439.

Vizoso-Gómez, C. y Arias-Gundín, O. (2018). Resiliencia, optimismo y burnout académico en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 11(1), 47-59.

Anexos:

Anexo 1. Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)

Agotamiento.

1. Me siento emocionalmente agotado/a por mis estudios
2. Me siento agotado/a al final de un día en la universidad.
3. Me siento cansado/a cuando me levanto por la mañana y tengo que enfrentarme a otro día en la universidad.
4. Estudiar o asistir a clase es realmente un esfuerzo para mí.
5. Me siento quemado/a con mis estudios.

Cinismo.

1. He perdido interés en mis estudios desde que me matriculé en la universidad.
2. He perdido el entusiasmo por mis estudios.
3. Me he vuelto más cínico sobre la utilidad potencial de mis estudios.
4. Tengo dudas respecto a la utilidad de mis estudios.

Eficacia.

1. Puedo resolver de forma eficaz los problemas que surgen en mis estudios.
2. Mi participación en las clases hace que sean más interesantes.
3. En mi opinión, soy buen/a estudiante.
4. Me siento animado/a cuando consigo mis objetivos.
5. He aprendido muchas cosas interesantes durante mis estudios.
6. Durante las clases, me siento capaz de hacer las tareas adecuadamente.

Anexo 2. Utrech Work Engagement Scale (UWES-S)

Vigor.

1. Cuando estoy estudiando, me siento mentalmente capaz.
2. Puedo aguantar mucho tiempo estudiando.
3. Cuando estudio, me siento lleno/a de energía.
4. Cuando estudio, me siento fuerte y con energía.
5. Cuando me levanto por la mañana, tengo ganas de ir a clase.

Dedicación.

1. Los estudios tienen sentido para mí y me dan un propósito.
2. Me siento inspirado/a con los temas que estudio.
3. Me entusiasma lo que estudio.
4. Estoy orgulloso/a de mis estudios.
5. Mis estudios suponen un reto para mí.

Absorción.

1. El tiempo vuela cuando estoy estudiando.
2. Cuando estoy estudiando, me olvido de todo lo que hay alrededor.
3. Me siento feliz cuando estudio de forma intensiva.
4. Cuando estoy estudiando puedo dejarme llevar y olvidarme de todo.

Anexo 3. Subjective well-being.

1. En gran parte, mi vida se acerca a mi ideal.
2. Las condiciones de mi vida son excelentes.
3. Estoy satisfecho/a con mi vida.
4. Hasta ahora he conseguido las cosas más importantes que quería en mi vida.
5. Si pudiera vivir mi vida otra vez, no cambiaría casi nada.
6. Estoy contento/a conmigo mismo/a.
7. Me siento orgulloso/a de mí mismo/a.
8. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.
9. Yo puedo cambiar cosas importantes en mi vida.
10. Realmente me siento bien con mi vida
11. Siento que me he esforzado para conseguir cosas.
12. Siento que conseguiré lo que me proponga en la vida.
13. Me encanta lo que hago y encuentro energía que no sabía que tenía.

Anexo 4. Adversity.

¿Has vivido alguna experiencia negativa que te haya hecho cambiar? (pon una x donde sea necesario)

- No he vivido ninguna experiencia negativa []
- Problemas económicos []
- Conflictos en mi familia []
- Divorcio de mis padres []
- Enfermedad o muerte de un familiar []
- Problemas con mi salud []
- Problemas con mi pareja []
- Acoso escolar []
- Maltrato []
- Otras [] ¿Cuáles?

.....

.....

.....

.....

Anexo 5. Post-traumatic growth

1. Han cambiado mis prioridades sobre lo que es importante en la vida
2. Soy capaz de apreciar mejor lo que vale mi vida
3. He trazado un nuevo camino en mi vida
4. Tengo mayor cercanía con otras personas.
5. Ahora sé que puedo manejarme en momentos difíciles
6. Soy capaz de hacer cosas mejores con mi vida
7. Tengo una fe fuerte.
8. Descubrí que soy más fuerte de lo que creía.
9. He aprendido mucho sobre lo maravillosa que es la gente.

Anexo 6. Self-reliance.

1. Me siento orgulloso/a de las cosas que puedo hacer por mi cuenta.
2. No pido ayuda a no ser que realmente la necesite.
3. Me gusta resolver los problemas por mi cuenta.
4. Trato de resolver las cosas por mi cuenta antes de pedir ayuda a otras personas.
5. Hago mi trabajo o mis tareas sin que me lo digan.
6. Soy bueno trabajando de forma independiente.

Anexo 7. Future Orientation

1. Las decisiones que tomo hoy son importantes para mi futuro
2. Quiero estar orgulloso/a de lo que voy a ser en el futuro.
3. Trabajo duro ahora para tener un buen futuro.
4. Trabajo duro para alcanzar mis metas
5. Trato de estar a la altura de mi potencial.
6. Me esfuerzo mucho para poder tener un buen futuro.
7. He hablado con alguien sobre mis objetivos o metas.