

## LA ANSIEDAD, EL BURNOUT Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

### ANXIETY, THE BURNOUT AND PSYCHOLOGICAL WELL- BEING IN COLLEGE STUDENTS

**Moreno González Alberto**

Ciencias de la Cultura Física  
ISCF Manuel Fajardo Cuba  
almoreno8@hotmail.com

**Moreno Lavaho Sandra Milena**

Entrenamiento deportivo  
ISCF Manuel Fajardo. Cuba.  
smmorenolv@ut.edu.co

**Código UNESCO / UNESCO code:** 6199 Otras Especialidades psicológicas, psicología del deporte

**Clasificación Consejo de Europa / Council of Europe classification:** Psicología del deporte / Sport Psychology

#### RESUMEN

La presente investigación es descriptiva, transversal correlacional, Tiene como objetivo analizar la incidencia de la ansiedad y el burnout en el bienestar psicológico de los estudiantes de los programas de psicología y educación física, así como explorar si existen diferencias en función del programa que estudian. La muestra está compuesta por un total de 46 estudiantes de los programas de educación física y psicología de los cuales 25, son hombres y 21 mujer en un rango de edad entre 19 y los 41 años. La información fue recolectada a través de las escalas Maslach Burnout Inventory MBI, Ansiedad Rasgo-Estado (STAI) y de Riff. Las conclusiones serán presentadas al área asistencial de la institución a fin de promover programas que mejoren la calidad de vida de los estudiantes.

Palabras claves: Ansiedad, Burnout, Bienestar Psicológico

#### ABSTRACT

This research is descriptive, cross-correlation, it aims to analyze the incidence of anxiety and burnout in the psychological welfare of students of psychology programs and physical education, and explore whether there are differences depending on the

program they are studying. The sample consists of a total of 46 students of physical education programs and psychology of which 25 are men and 21 women ranging in age between 19 and 41 years. The information was collected through scales MBI Maslach Burnout Inventory, State-Trait Anxiety (STAI) and Riff. The findings will be presented to the health care area of the institution to promote programs that improve the quality of life of students.

Keywords: Anxiety, Burnout, Psychological Well-Being

## INTRODUCCIÓN

El síndrome de *burnout*, también conocido como síndrome del desgaste o agotamiento físico y mental, constituye un problema de gran repercusión social en nuestros días. El interés que en la actualidad despierta ha facilitado una ampliación de su campo de estudio pues se empezaron investigaciones en otros ámbitos profesionales y mucho más recientemente surgen los estudios con estudiantes universitarios.

Los estudiantes universitarios pueden presentar diferentes dificultades que afectan su bienestar, satisfacción y desempeño académico Contreras, F., Espinosa & al (2005). Tales dificultades están determinadas por múltiples factores del individuo, social y académico, su inadecuado afrontamiento y solución, podría desencadenar sensaciones de no poder dar más de sí mismo, actitudes de desinterés y pérdida del valor y sentido de los estudios, además de dudas acerca de la propia capacidad para realizarlos, que en conjunto constituyen el denominado *Burnout Académico* Bresó, E (2008).

El concepto de burnout académico se desarrolló como una extrapolación del burnout laboral al ámbito académico. En el contexto laboral, el burnout se ha considerado como un estado mental negativo, persistente, relacionado con el trabajo, que aparece en individuos “normales”, y se caracteriza por agotamiento, cinismo y baja autoeficacia. Desde la perspectiva transaccional del estrés, el burnout tanto laboral como académico, es una respuesta compleja (motivacional, cognitiva, emocional y conductual) resultado de un proceso de estrés crónico que se desarrolla en la interacción entre características del contexto laboral o académico y características del individuo. Caballero, C., Hederich, C. & Palacio, J (2010), Gil-Monte, P. R (2003)

Muchos estudiantes logran desarrollar las competencias necesarias en su proceso formativo que favorecen la consecución de sus objetivos académicos, mientras que otros jóvenes presentan dificultades que sólo se registran en indicadores de elevado abandono académico. Lo anterior puede contribuir a generar sensaciones de no poder dar más de sí mismo, tanto física como psíquicamente, 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. Freudenberger HJ. Staf (1974).

Haack (1986), encontró en estudiantes de enfermería, que el burnout, se asociaba con depresión y al abuso de sustancias. Por consiguiente, hay que decir que el burnout, la ansiedad y la depresión no sólo tienen algunos síntomas comunes, sino que además pueden coexistir como diagnósticos duales y en ocasiones podrían ser considerados como reacciones secundarias a alguno de ellos. Por otra parte, teóricamente se considera que la depresión y la ansiedad provienen etiológicamente de múltiples factores bioquímicos, ambientales, psicológicos y sociales interrelacionados, mientras que el síndrome del burnout, se ha considerado determinado en buena medida por las condiciones inadecuadas del contexto organizacional (laboral, asistencial, académico) de la actividad del sujeto, en interacción con características propias del individuo, que impiden que el trabajador/estudiante, realice su trabajo adecuadamente y a satisfacción

Las primeras concepciones en relación al Bienestar Psicológico se desarrollaron en torno a los conceptos como la autorrealización, Maslow (1968), el funcionamiento pleno Rogers (1961) y la madurez Allport, (1961), estas teorías fueron el inicio de estudios posteriores, aunque por la ausencia de fiabilidad y validez en su medición no tuvieron un fuerte impacto significativo en el estudio del bienestar.

Este tema ha sido retomado recientemente con motivo de describir los términos: niveles de felicidad, satisfacción con la vida y el afecto positivo Diener (1984). Así mismo una reciente rama de la psicología: la “psicología positiva”, la cual se orienta al estudio del bienestar tiene como uno de sus propósitos, el de encontrar la respuesta de porqué la gente es más feliz que otra y conocer las razones teóricas como prácticas Lyubomirsky (2001), cit .por Padrós, (2002), pp. 31

Al definir la felicidad coincidimos que se trata de un estado de bienestar que se centra en la evaluación de la afectividad positiva y la negativa, incluyéndose además la evaluación global y cognitiva de la vida. Diener (1984); Argyle y Martín (1991); Veenhoven (1991, 1995); Heylighen (1992); Sánchez Cánovas (1998). Para la investigación se define como el estado de felicidad o percepción subjetiva de la propia vida, resultante de su auto evaluación de manera global y cognitiva. Sánchez Cánovas (1998)

El estudio se propone examinar las relaciones ansiedad, síndrome de burnout y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios, ya que el conocimiento acerca de las variables que contribuyen a determinar dicho bienestar sería de gran utilidad para la promoción del desarrollo personal integral de este sector de la población que desempeñará un rol significativo en la sociedad.

Debido a la escasez de evidencias, especialmente en nuestro medio es importante ampliar el conocimiento y comprensión sobre el carácter particular de la ansiedad, Burnout y bienestar psicológico en universitarios de nuestro medio social, con el fin de incidir tanto en la detección y prevención precoz de procesos vinculados al síndrome. En consecuencia, se plantea la siguiente pregunta de investigación o problema.

## **Problema de Investigación**

¿Cuál es la influencia relativa de la ansiedad, el Síndrome de burnout sobre el bienestar Psicológico?

## **OBJETIVO**

Analizar la incidencia de la ansiedad y el burnout en el bienestar psicológico de los estudiantes de los programas de psicología y educación física, así como explorar si existen diferencias en función del programa que estudian.

## **Objetivos específicos**

- Describir los estados de ansiedad en estudiantes de los programas psicología y educación física, así como explorar si existen diferencias en función del programa que estudian.
- Analizar el bienestar psicológico de los estudiantes de los programas psicología y educación física considerando diferencias en función del programa que estudian
- Analizar el síndrome de burnout en estudiantes de los programas psicología y educación física, así como explorar si existen diferencias en función del programa que estudian

## **METODOLOGÍA**

El tipo de estudio es no experimental pues observa en su ambiente natural las variables sin manipularlas deliberadamente para después analizarlas. El método de investigación es descriptivo trasversal; descriptivo ya que su propósito es especificar las propiedades, características de las variables o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis, pretendiendo medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los elementos a estudiar. Es trasversal en cuanto examinan la relación entre un fenómeno y una serie de variables en una población determinada y en un momento del tiempo. Hernández, Fernández y Baptista (2006)

## **MUESTRA**

La muestra objeto del presente estudio está compuesta por un total de 46 estudiantes de los programas de educación física y psicología de los cuales 25, son hombres que representan el 54,3% y 21 mujer que representan el 46,5%. Las edades están comprendidas entre 19 años hasta los 41 años.

El muestreo es por conveniencia siendo esta una técnica de muestreo no probabilístico donde los sujetos son seleccionados dados la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador y se suele utilizar porque que permite al investigador obtener los datos básicos y las tendencias con respecto a su estudio. James H. McMillan y Sally Schumacher (2001). Siguiendo el protocolo del Código Ético, se informó a los

participantes del procedimiento de la investigación, recibiendo el consentimiento informado voluntario.

## INSTRUMENTOS

A continuación se presentan los cuestionarios utilizados

1. Burnout académico: se utilizó el MBI-ED: MASLACH BURNOUT INVENTORY, con 22 ítems relativos a las tres subescalas: Agotamiento Emocional (CE), haciendo referencia a las sensaciones de sobre-esfuerzo físico y apatía emocional; Despersonalización (DP), desarrollo de actitudes cínicas o poco empáticas con los demás miembros de la comunidad deportiva; reducida Realización Personal (RP), como pérdida de confianza en la realización personal y un auto concepto negativo (Garcés de los Fayos, 2004), que caracterizan al burnout.

2. Ansiedad: Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) Spielberger y cols. (1973, 1982), comprende 40 ítems, que evalúan Ansiedad de Estado (A/E) (1-20) y Ansiedad Rasgo (A/R) (21-40).

3. Bienestar Psicológico: Se evaluó mediante la adaptación española de la Escala de Bienestar Psicológico de Riff. Díaz et ál., (2006), que evalúa a través de 39 ítems, las seis subescalas que caracterizan el bienestar psicológico (Auto-aceptación, Relaciones positivas con los demás, Autonomía, Dominio del entorno, Propósito en la vida, Crecimiento personal). La valoración de la escala se hace de acuerdo a la siguiente Tabla 1.

Tabla 1. Percentiles correspondientes a los puntajes directos de la escala de Bienestar Psicológico (RIFF).

Puntaje directo	Percentil	Clasificación
24	5	Muy Bajo
26	25	Bajo
27	50	Medio
35	75	Alto
39	95	Muy alto

Fuente: Propuesta de autor Moreno (2015). *Evaluación del Bienestar Psicológico en alumnos de básica secundaria. Ibagué. To.*

En términos generales, la escala de RYFF es una prueba autoadministrable, válida y confiable para la evaluación de la percepción subjetiva del bienestar psicológico.

Con respecto a los criterios de análisis de esta prueba, se utiliza el puntaje por subescala y total comprendido por la suma de cada uno de los ítems correspondientes a cada respuesta.

Las puntuaciones que se interpretan corresponden a los Percentiles 75 alto bienestar- y los Percentiles 25 o menos –bajo bienestar (ver tabla 1) Una persona tiene alto bienestar si experimenta satisfacción con su vida, si frecuentemente su estado de ánimo es bueno y si sólo ocasionalmente experimenta emociones poco placenteras como tristeza o rabia.

## ANALISIS DE RESULTADOS

De acuerdo con los objetivos del estudio, la interpretación de los datos incluyó el análisis descriptivo de las variables demográficas edad, talla peso por género y programa. Luego mediante el paquete estadístico Stata 12 se procedió al análisis de la información.

Se tienen los datos de tres pruebas ansiedad, burnout y bienestar psicológico junto con datos característicos de los individuos pertenecientes a dos grupos independientes: los estudiantes del programa de educación física y los estudiantes del programa de psicología de una institución educativa. Estos dos grupos tienen las siguientes características:

Tabla 2. Estudiantes de educación física (n=25 de 46)

Genero	Edad Promedio	Talla Promedio	Peso Promedio
Mujeres	22.66667	1.611667	74.31667
Hombres	26.10526	1.724737	82.74211
Total	25.28	1.6976	80.72

Tabla 3. Estudiantes de Psicología (n=21 de 46)

Genero	Edad Promedio	Talla Promedio	Peso Promedio
Mujeres	21.2	1.597333	61.03333
Hombres	24.83333	1.733333	70.6
Total	22.2381	1.63619	63.76667

Al observar las tablas de los estudiantes de Educación Física y Psicología en cuanto genero podemos apreciar que la media en la variable edad y peso es superior en hombres que en mujeres y por programa la media más alta es en educación física que en psicología. En la variable talla la media en hombres es superior a la de las mujeres, pero por programa la media en hombres de psicología es superior a la del programa de Educación física.

En esta sección se comparan los resultados obtenidos en las distintas pruebas según el programa que estudian los integrantes de la muestra tomada, la estrategia implementada en dicho análisis se basará en una prueba T-Student para diferencia de muestras y una prueba ANOVA, se asume normalidad.

## SOBRE LOS DATOS

Las variables examinadas son criterios de evaluación en cada una de las pruebas.

### Tabla 4. Descriptivos generales a tener en cuenta

Variable	Obs	Mean	Std. Dev.	Min	Max
genero	46	.5434783	.5036102	0	1
PROGRAMA	0				
staic_estado	46	34.28261	8.614363	21	60
staic_razgo	46	37.63043	7.628481	21	56
b_cansanci~1	46	16.82609	9.051223	2	40
B_Desperso~n	46	7.021739	6.468691	0	27
B_Realizac~1	46	36.21739	9.126063	13	48
RI0_Autoac~n	46	26.23913	4.822101	13	40
ri0_relaci~s	46	19.73913	5.446445	10	35
RI0_Autono~a	46	23.04348	6.243064	9	39
ri0_dolini~o	46	23.19565	4.415224	13	32
RI0_Propós~a	46	27.13043	5.552212	14	36
ri0_crecil~1	46	24.86957	5.686665	7	36

Al observar los datos del grupo en las variables ansiedad estado-rasgo, burnout y bienestar psicológico podemos apreciar que la variable ansiedad rasgo 37.6 aunque es superior que la variable estado 34.2 indica que el grupo maneja una ansiedad promedio. En la variable burnout encontramos una media de 36.2 en la variable realización personal y una media de 16.8 y 7.02 en cansancio y despersonalización indicándonos que hay un bajo número de personas de padecer el síndrome. En cuanto al bienestar psicológico podemos apreciar que en la variable auto aceptación y propósito en la vida y presentan una media de 26.2 y 27.1 considerándose como aceptables, en las variables, Relaciones positivas, autonomía y Dominio del entorno presentan una media con respecto al grupo como baja clasificándose como muy baja y baja.

**Tabla 5 Descriptivos a tener en cuenta por programa**

Summary statistics: mean, sd, min, max by categories of: PROGRAMA (Programa)												
PROGRAMA	staic~do	staic~go	b_cans~1	B_Despn	B_Real~1	RI0_Au~n	RI0_Au~a	ri0_re~s	ri0_do~o	RI0_Pr~a	ri0_cr~1	
Ed Fisica	34.16	36.8	17.12	6.68	38.12	26.4	23.56	20.52	23.6	26.12	25.4	
	8.989253	7.449832	9.029212	6.6878	7.590125	6.082763	6.952697	5.923963	4.958158	6.372598	6.806859	
	21	21	4	0	18	13	12	12	13	14	7	
	60	56	40	27	46	40	39	35	32	36	36	
Psicología	34.42857	38.61905	16.47619	7.428571	33.95238	26.04762	22.42857	18.80952	22.71429	28.33333	24.2381	
	8.364039	7.902381	9.287729	6.336966	10.40902	2.80136	5.381184	4.791858	3.730186	4.222953	4.048515	
	21	21	2	0	13	20	9	10	17	18	16	
	60	56	35	23	48	31	30	26	29	36	30	
Total	34.28261	37.63043	16.82609	7.021739	36.21739	26.23913	23.04348	19.73913	23.19565	27.13043	24.86957	
	8.614363	7.628481	9.051223	6.468691	9.126063	4.822101	6.243064	5.446445	4.415224	5.552212	5.686665	
	21	21	2	0	13	13	9	10	13	14	7	
	60	56	40	27	48	40	39	35	32	36	36	

Los valores esperados separados por programa no se alejan drásticamente de la media general, de igual forma la desviación de las variables no se alejan del valor general de volatilidad en cada variable, cabe aclarar que en el rango de las variables, hablando directamente en los valores mínimos y máximos de cada una, no está de más profundizar en un análisis de forma.

**RESULTADO S.T.A.I.C (ANOVA)**

H0 → STAIC Psicología = STAIC Ed Física

H1 → STAIC Psicología ≠ STAIC Ed Física

**Tabla 6. Resultados “Estado”**

Programa	Summary of STAIC_ESTADO			F	Prob > F
	Mean	Std. Dev.	Freq.		
Ed Fisica	34.16	8.9892528	25		
Psicologia	34.428571	8.3640387	21		
Total	34.282609	8.6143628	46		

  

Source	Analysis of Variance			F	Prob > F
	SS	df	MS		
Between groups	.823229814	1	.823229814	0.01	0.9175
Within groups	3338.50286	44	75.8750649		
Total	3339.32609	45	74.2072464		

En el caso de las respuestas al “estado” (tabla 6) en la prueba de STAIC tenemos un test de 0.01 y la significancia es bastante mayor a 0.05, nuestro nivel de confianza usado.

**Tabla 7. Resultados “Rasgo”**

Programa	Summary of STAIC_RAZGO			F	Prob > F
	Mean	Std. Dev.	Freq.		
Ed Fisica	36.8	7.4498322	25		
Psicologia	38.619048	7.9023806	21		
Total	37.630435	7.6284808	46		

  

Source	Analysis of Variance			F	Prob > F
	SS	df	MS		
Between groups	37.7650104	1	37.7650104	0.64	0.4266
Within groups	2580.95238	44	58.6580087		
Total	2618.71739	45	58.1937198		

Lo que ocurre con la respuesta en el caso “rasgo” es que obtenemos el test de 0.64 y un valor p de significancia mayor al alfa utilizado.

En conclusión sobre la prueba STAIC (Tabla 7) no existe evidencia estadística que nos permita decir que los niveles de ansiedad de los estudiantes de psicología diferentes a los de los estudiantes de educación física pues ambos presentan un nivel Medio de ansiedad, se rechaza la hipótesis alterna.

## **RESULTADO S.T.A.I.C (T-STUDENT)**

**Tabla 8. Resultados “Estado”**



Evaluados los resultados de la despersonalización de los estudiantes de ambas carreras no es posible encontrar una diferencia entre los promedios de esta variable, ambos presentan un nivel medio de despersonalización.

Analizando el nivel de realización personal de los estudiantes de ambos programas, tenemos un test de 2.49 y una significancia de 0.123, esto es mayor que el error aleatorio alfa (0.05), por lo que no es posible establecer una diferencia entre las medias de los dos grupos, ambos presentan un nivel intermedio de realización personal.

No existe información suficiente para rechazar  $H_0$ , por lo que se rechaza el postulado de que ambos grupos tengan un nivel de ansiedad diferente según la prueba de Burnout.

#### Resultado Burnout (T-STUDENT)

Con los de Resultado de cansancio emocional, Despersonalización y Realización personal no hay información estadísticamente significativa para rechazar, el que tengan iguales medias, no se establece una diferencia entre estas.

#### RESULTADOS RIFF (ANOVA)

$H_0 \rightarrow$  Riff Psicología = Riff Ed Física

$H_1 \rightarrow$  Riff Psicología  $\neq$  Riff Ed Física

En este caso la significancia del error no es alta, por lo que no se puede afirmar que sean medias diferentes.

En el caso de las relaciones positivas, tenemos una un valor p mayor al complemento de nuestro nivel de confianza, por lo que no existe diferencia estadística objetiva entre los dos grupos evaluados en esta variable.

Evaluando por criterio de valor p no se puede afirmar que alguno de los grupos tenga resultados diferentes al otro, por lo que se asume que no existe diferencia estadística en sus medias.

Dado que el valor p es mayor de 0.05 no es posible decir que existe una diferencia en la percepción del dominio del entorno entre de los estudiantes de psicología y el de los estudiantes de educación física. Tampoco existe evidencia estadística que justifique la existencia de una diferencia entre los dos grupos respecto a la valoración del propósito de vida propio.

Con la prueba Riff (Auto aceptación, Relaciones positivas, Autonomía, Dominio del entorno, Propósito en la vida, Crecimiento personal) No hay información estadística significativa para rechazar el que tengan iguales medias por tanto, no se establece una diferencia entre estas, no existe una diferencia estadística entre los dos grupos analizados según los criterios de ANOVA. Y (T-STUDENT)

#### DISCUSIÓN

Esta investigación analiza la posible relación de las escalas de Ansiedad-Estado-Rasgo, de burnout (Cansancio Emocional, Despersonalización y Realización personal), con las

de Bienestar Psicológico y sus seis dimensiones en una muestra de estudiantes de los programas educación física y psicología. El objetivo fue determinar el grado en que estos constructos se relacionan en estudiantes de los programas de psicología y educación física. Datos sociodemográficos tales como sexo, edad, talla y peso fueron incluidos en el análisis para obtener una visión más minuciosa de los resultados.

Interpretados los datos se encontró que la media en la variable edad y peso es superior en hombres que en mujeres y por programa la media más alta en educación física que en psicología. En la variable talla la media en hombres es superior a las de las mujeres, pero por programa la media en hombres de psicología es superior a los del programa de Educación física.

En relación a las diferencias encontradas en los niveles de ansiedad en el presente estudio en comparación con la investigación de Anchantes (1993), estas podrían ser explicadas en base a las diferencias en el nivel socioeconómico de ambas muestras. Como lo refiere Adler y Snibbe (2003), conforme el nivel socioeconómico decrece, el estrés o el malestar psicológico aumentan.

Para analizar el objetivo original de este estudio, se obtuvieron las correlaciones entre la Escala de Bienestar Psicológico y el Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado. Un primer análisis global refleja que la escala completa del Bienestar Psicológico, así como sus seis dimensiones, mantienen correlaciones significativas y negativas con las escalas de Ansiedad-Estado y de Ansiedad-Rasgo.

Estos resultados coinciden con múltiples investigaciones las cuales refieren que en general, el bienestar psicológico y sus seis dimensiones se correlacionan de manera negativa con rasgos de personalidad asociados a la ansiedad (Ruini et al., 2003; Ryff y Schmutte, 1997; Siegler y Brummett, 2000). Así mismo, Ryan y Deci (2001) sugieren que si bien, los estados emocionales o afectos negativos no implican necesariamente una disminución definitiva del Bienestar Psicológico, si existe una relación, lo cual es evidenciado en las correlaciones que se obtuvieron entre la Ansiedad-Estado y las seis dimensiones del Bienestar Psicológico.

Si bien el 69.5% de los evaluados se agrupan en la categoría de sanos, una cantidad considerable se encuentra en riesgo (26 %) a desarrollar el síndrome de burnout. Es decir, más o menos la tercera parte de los participantes cuenta con uno o dos de los síntomas del síndrome, lo cual los incluye en una condición de vulnerabilidad de presentar el síndrome a corto plazo. Estos resultados confirman lo planteado por Palmer et al. (2005) en relación a que son los trabajadores de instituciones de servicio, frecuentemente en contacto directo con las personas que atienden, los que se encuentran más propensos a contraer este síndrome.

Además, a pesar de que sólo un grupo reducido (4.34 %) presentan burnout es importante resaltar que el 23.9% presentan una ansiedad elevada, la mayoría de ellos

se encuentran experimentando una ansiedad promedio en su trabajo, que no afecta su salud ni el trabajo,

Los niveles de ansiedad que mostraron los estudiantes en la presente investigación presentan una ansiedad promedio lo cual pueden favorecer a los estudiantes, en virtud de que como menciona Sue (1996) cuando la ansiedad es moderada beneficia al sujeto dado que genera un estado de alerta y tensión que puede mejorar el rendimiento.

A menor ansiedad, mayor bienestar psicológico y mientras más altas sean las puntuaciones en bienestar psicológico, menor es la ansiedad que presentan los estudiantes.

Al analizar los resultados descriptivos de los puntajes de las seis dimensiones del Bienestar Psicológico, se encontró que en general, no existe una diferencia estadística entre los dos grupos analizados según los criterios.

Los resultados descriptivos de los puntajes de las seis dimensiones del Bienestar Psicológico, obtenidos en la muestra de universitarios es superior a los de pregrado según estudio de validación realizado por Cubas (2003). Estos resultados coinciden con lo encontrado por Ryff y Singer (2008), los cuales concluyen que en general, el bienestar psicológico se relaciona de manera positiva con el nivel educativo, incluso al comparar niveles de pregrado y postgrado.

## **CONCLUSIONES**

No existe un argumento, con fundamento estadístico, que soporte una diferencia entre los niveles de ansiedad de los alumnos del programa de psicología y los alumnos de educación física en la muestra examinada, ni evaluando por pruebas t-student ni por análisis de la varianza.

Los resultados de la prueba S.T.A.I.C. muestran que el nivel de ansiedad de ambos grupos tiende a ser Medio, al estar entre 30 y 44 puntos. Análogamente, los resultados de la prueba Burnout sugieren un nivel intermedio de ansiedad con un bajo nivel de cansancio emocional.

Según sugiere la prueba Riff al descomponerse según sus criterios nos indica que los niveles de auto aceptación son bajos ubicarse en el percentil 25 con un valor aproximado de 26, las relaciones positivas encontradas en su grupo tienen una concentración muy baja al tender a estar por debajo de 24.

En cuanto a la sensación de autonomía tenemos un valor esperado del puntaje por debajo del percentil 5 siendo este catalogado como muy bajo, la percepción del dominio del entorno es también tiende a ser de muy baja.

El análisis sobre propósito de vida queda ubicado en el percentil 50 de los criterios de valoración de la prueba Riff, dando una clasificación media y en cuanto al crecimiento

personal observado por los estudiantes, tenemos una valoración cercana a 26 clasificándolo como bajo.

La conclusión de la prueba Riff indica que el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de ambos grupos tiende a ser bajo.

## REFERENCIAS / REFERENCES

Adler, N. E. y Snibbe, A. C. (2003). The role of psychosocial processes in explaining the gradient between socioeconomic status and health. *Current Directions in Psychological Science*, 12(4), 119–123.

*Allport, G. W. (1961). Personality: A psychological interpretation. New York: H. Holt and. Company.*

Anchante, M. (1993). Rasgo – estado y soporte social en un grupo de alumnos de EE.GG.LL. de la P.U.C.P. Tesis de licenciatura no publicada, Pontificia Universidad Católica del Perú.

Argyle, M y Martin J. (1991). The dimensions of positive emotions. *England and Wales Magazine British Journal of Social Psychology*, 26, 127-137.

Bresó, E. Well-being and Performance in Academic Settings: (2008) The Predicting Role of Self-efficacy. [Trabajo para optar el título doctoral Psicología en las Organizaciones]. Universidad Jaume I de Castellón, Castellón, España.

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

Cubas, M. (2003). Bienestar subjetivo, bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Tesis de Licenciatura. Universidad de Lima, Lima-Perú.

Diener (1984) Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 3, 542-575.

Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I. y Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las Escalas de bienestar psicológico. *Psicothema*.18(3), 572-577.

Freudenberger HJ. Staff (1974) burnout. *J Social Issues*;30(1):159-166 .

Gil-Monte, P. R. (2003) El Síndrome de Quemarse por el Trabajo (Síndrome de Burnout). *Profesionales de Enfermería. Revista Electrónica Interacao Psy.* (1):19-33. En: <http://www.insp.mx/salud/index.html>

Haack, M. (1986) Antecedents of the impaired nurse: Burnout, depression and substance use among student nurses (social support, attribution). Tesis University of Illinois, Chicago, EE.UU.

Hernandez, Fernandez y Baptista (2006) Metodología de la investigación, Cuarta Edición - Editorial: McGraw-Hill. México

Heylighen F. (1992) A Cognitive-Systemic Reconstruction of Maslow's Theory of Self-Actualization, University of Brussels. Brussels, Belgium.

James H. McMillan, Sally Schumacher (2001) Research in Education: A Conceptual Introduction. Longman,

Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., & Kasri, F. (2001). Responses to hedonically conflicting social comparisons: Comparing happy and unhappy people. *European Journal of Social Psychology*, 31, 511-535.

Maslow, A. H. (1968). *Towards a Psychology of Being*. New York: D. Van Nostrand Company.

Padrós Blázquez, Ferran (2002) Disfrute y Bienestar Subjetivo. Un estudio Psicométrico de la Gaudibilidad. Tesis para Optar por el Título Doctor en Psicología. Universidad Autónoma de Barcelona. España.

Palmer et al. (2005) Factores de riesgo organizacionales asociados al Síndrome de burnout en médicos anesestesiólogos. *Salud Mental*; 8(1):82-91

Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a person: A psychotherapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.

Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.

Ryff, C. D. y Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.

Ryff, C. & Schutte, P. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 549-559.

Ruini, C., Ottolini, F., Rafanelli, C., Tossani, E., Ryff, C. D. y Fava, G. A. (2003). The relationship of psychological well-being to distress and personality. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 72, 268-275.

Sánchez-Cánovas, José.(1998) *Escala de Bienestar Psicológico*. Madrid. TEA.

Sielger, I. C. y Brummett, B. H. (2000). Associations among NEO personality assessments and well-being at midlife: Facet-level analyses. *Psychology and Aging*, 15(4), 710-714.

Sue, D. (1996). *Comportamiento anormal*. México: McGraw-Hill.

Veenhoven, R. (1991) Is Happiness Relative? *Social Indicators Research*, 20, (pp. 333-354). University Press. Róterdam, Holanda.

#### Referencia

Moreno González Alberto, Moreno Lavaho Sandra Milena, La Ansiedad, el burnout y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Edu-fisica.com*, Universidad del Tolima, Vol. 8 No. 18 (Agosto - Diciembre) 2016

Uso estrictamente académico, citando la fuente y los créditos de los autores.

Fecha de recepción: 13/09/2016      Fecha de aceptación: 15/09-2016