



ORIGINAL

Relationship between academic burnout, self-care, and self-medication among Costa Rican university students in health-related sciences

Relación entre el burnout académico, autocuidado y automedicación de estudiantes universitarios costarricenses de carreras relacionadas con la salud

Rafael Román-Quirós¹  , Dennis Redondo-Alfaro¹  , Carmen Herrera-Zúñiga²  , Melissa Martínez-Domínguez³  , Andrés Cairol-Barquero⁴  , Carlos Mora-Sánchez⁵  

¹Universidad de Iberoamérica, Facultad de Psicología. San José, Costa Rica

²Universidad de Iberoamérica, Facultad de Enfermería. San José, Costa Rica.

³Universidad de Iberoamérica, Facultad de Farmacia. San José, Costa Rica.

⁴Universidad de Iberoamérica, Facultad de Medicina. San José, Costa Rica.

⁵Universidad Técnica Nacional, Escuela de Ingeniería en Salud Ocupacional y Ambiente. Alajuela, Costa Rica.

Citar como: Román-Quirós R, Redondo-Alfaro D, Herrera-Zúñiga C, Martínez-Domínguez M, Cairol-Barquero A, Mora-Sánchez C. Relationship between academic burnout, self-care, and self-medication among Costa Rican university students in health-related sciences. Salud, Ciencia y Tecnología. 2024; 4:.1296. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2024.1296>

Enviado: 03-02-2024

Revisado: 05-05-2024

Aceptado: 14-08-2024

Publicado: 15-08-2024

Editor: Dr. William Castillo-González 

ABSTRACT

Introduction: burnout is a problem affecting Health Sciences students, potentially leading to an increased tendency towards self-medication. Therefore, it is crucial to examine the relationship between these two variables and self-care.

Objective: to determine the relationship between self-care, burnout, and self-medication in university students majoring in Health related Sciences.

Method: a cross-sectional study was conducted through convenience sampling via virtual means throughout the entire month of October 2023, creating a database for this purpose. The study population consisted of university students enrolled in health-related sciences in Costa Rica. A sample of 361 participants was obtained from both a public and a private university, with ages ranging from 18 to 46 years ($M= 23,61$, $SD= 5,30$). The questionnaire was composed of the Appraisal of Self-care Agency Scale ($\alpha=0,89$), the Maslach Academic Burnout Inventory (α between 0,82 and 0,88) and a set of sociodemographic questions.

Results: self-care showed negative correlations with exhaustion, cynicism, and the frequency of self-medication, while displaying positive associations with academic efficacy and age. Additionally, progressing within the curriculum and living alone or with housemates were linked to higher levels of exhaustion compared to those living with a partner or nuclear family.

Conclusions: higher levels of self-care in health-related students were associated with lower levels of academic burnout and a reduced frequency of self-medication. Moreover, students living with close individuals exhibited significantly lower levels of exhaustion.

Keywords: Self Care; Burnout; Self Medication; University Students; Health Sciences.

RESUMEN

Introducción: el burnout es un problema que afecta a los estudiantes de Ciencias de la Salud, lo cual podría implicar una mayor tendencia hacia la automedicación. Es por esta razón que es importante estudiar la relación entre estas dos variables y el autocuidado.

Objetivo: determinar la relación entre el autocuidado, el burnout y la automedicación en estudiantes universitarios.

Método: se realizó un estudio transversal a través de un muestreo a conveniencia virtual durante todo el mes

de octubre de 2023 creando una base de datos al efecto. La población de estudio consistió en estudiantes universitarios de ciencias relacionadas con la salud de Costa Rica, para lo cual se obtuvo una muestra de 361 participantes con edades entre 18 y 46 años ($M= 23,61$, $DE= 5,30$). El cuestionario estaba compuesto por la Escala de Valoración de la Capacidad de Autocuidado (ASA) ($\alpha=0,89$), la Escala Maslach para el Burnout Académico (α entre 0,82 y 0,89) y preguntas sociodemográficas.

Resultados: el autocuidado correlacionó negativamente con el agotamiento, el cinismo y la frecuencia de automedicación, a la vez que positivamente con la eficacia académica y la edad. Adicionalmente, se encontró mayores niveles de agotamiento a mayor avance en la carrera, así como en estudiantes que vivían solos o con compañeros.

Conclusiones: mayores niveles de autocuidado en estudiantes de carreras relacionadas con la salud mostraron estar relacionados con menores niveles de burnout académico, así como a una menor frecuencia de automedicación. Asimismo, los estudiantes que cohabitaban con personas cercanas mostraron niveles significativamente menores de agotamiento.

Palabras clave: Autocuidado; Burnout; Automedicación; Estudiantes Universitarios; Ciencias de la Salud.

INTRODUCCIÓN

Diferentes estudios señalan que el burnout puede posicionarse como un predictor de bajo rendimiento académico en estudiantes universitarios,⁽¹⁾ constituyendo un aspecto relacionado a la deserción.⁽²⁾ Este es especialmente prevalente en profesionales de Ciencias de la Salud, encontrándose también en estudiantes de medicina,⁽³⁾ enfermería,⁽⁴⁾ o de psicología.⁽⁵⁾

Es así como los elevados niveles de burnout presentados en diversas Ciencias de la Salud, aunado a los conocimientos que se adquieren durante la formación, podrían explicar una mayor tendencia hacia la automedicación como conductas orientadas tanto al alivio emocional como al alcance de un mejor desempeño académico. Por ejemplo, se ha encontrado que debido a una atmósfera competitiva y de altas demandas curriculares en Estados Unidos, los estudiantes universitarios pueden en ocasiones hacer uso de drogas de prescripción, una situación que es necesario investigar en otras latitudes.⁽⁶⁾

Puesto que la salud de una persona está estrechamente relacionada con las acciones que toma para cuidarse a sí misma, resulta de suma importancia la responsabilidad de las conductas de autocuidado, en cuanto a la capacidad que tiene una persona de atender sus propias necesidades de salud, entendidas estas bajo una concepción holística.⁽⁷⁾ De esta forma, el autocuidado podría resultar clave dentro de la comprensión del burnout y la automedicación.

El burnout, se trata de un síndrome por lo general caracterizado por un estado de extenuación, evitación y apatía que es desarrollado como respuesta a estresores interpersonales crónicos.⁽⁸⁾

Algunos acercamientos al tema plantean que la afectación suele ser reportada con mayor incidencia en profesiones que mantienen un contacto directo con las personas, como sucede en el caso de las Ciencias de la Salud,⁽³⁾ sin embargo, el fenómeno del burnout se ha convertido en una preocupación en diversos campos, lo cual incluye también el ámbito académico.⁽⁹⁾

La Organización Mundial de la Salud reconoce el burnout como un problema significativo de salud pública, incluyéndole en la undécima clasificación internacional de las enfermedades (CIE-11) bajo la etiqueta “Síndrome de desgaste ocupacional”.⁽¹⁰⁾ Respecto a la prevalencia, Schaufeli W et al, la han estimado en un 10 % en trabajadores europeos y en un 17 % en trabajadores no europeos.⁽¹¹⁾

En general, el constructo tridimensional de Maslach C et al, es la conceptualización más extendida.⁽¹²⁾ Maslach C et al, definen el burnout como una respuesta prolongada a estresores interpersonales y emocionales crónicos relacionados al trabajo, la cual se encuentra compuesta de tres aspectos; a) agotamiento b) cinismo y c) ineficacia.⁽¹³⁾

En lo que respecta al autocuidado, existen diferentes aspectos en los cuales se suele encontrar déficits en los hombres jóvenes, como lo es el fumado y el consumo de alcohol.⁽¹⁴⁾ Si bien es cierto se ha encontrado que los hombres al inicio de la etapa universitaria se involucran en mayor medida en conductas de riesgo, suelen reportar mayores niveles de autocuidado en lo que respecta al ejercicio físico.⁽¹⁵⁾ En cuanto a la alimentación, algunos estudios señalan un mayor autocuidado en mujeres en aspectos tales como el consumo de comida chatarra o carnes rojas, por ejemplo.⁽¹⁶⁾ Diversos estudios han registrado mayores niveles de autocuidado en mujeres jóvenes en lo concerniente a recibir atención médica.⁽¹⁶⁾ En términos generales, el autocuidado de estudiantes ha mostrado estar relacionado con el rendimiento ⁽¹⁷⁾ y la forma en que se enfrenta el estrés académico,⁽¹⁸⁾ aspecto último que diversos estudios señalan, afectaría en mayor medida a las mujeres estudiantes.⁽¹⁴⁾

Existen diversas conductas que actúan como compensación de posibles déficits de autocuidado, entre las cuales se encuentra la automedicación. Esta consiste en el uso de productos medicinales para tratar síntomas

o trastornos que son ya sea establecidos o reconocidos por los consumidores mismos, sin la prescripción o diagnóstico de un profesional calificado, así como en casos en que se emplean medicamentos para condiciones crónicas o recurrentes que ya habrían sido inicialmente diagnosticadas por un profesional.⁽¹⁹⁾

Considerando que el burnout es un problema de salud pública,⁽¹⁰⁾ y que la automedicación es una forma de compensar déficits de autocuidado, se ha incluido un reactivo en este estudio con la finalidad de describir la frecuencia de automedicación (sin que medie la supervisión de un profesional en salud en los últimos tres meses). Es así como esta investigación pretende determinar la relación entre el autocuidado, el burnout y la automedicación en estudiantes universitarios de carreras relacionadas con la salud.

MÉTODO

Tipo de estudio

Este estudio se realizó desde un enfoque cuantitativo y un alcance correlacional, consistiendo en un diseño no experimental y transversal, en el tanto se realizó en un momento único en el tiempo a lo largo de todo el mes de octubre de 2023.

Participantes

La población de estudio consiste en estudiantes universitarios de ciencias relacionadas con la salud de Costa Rica. Para ello se realizó un muestreo no probabilístico, tomando como criterio de inclusión el que se tratase de estudiantes de las facultades de medicina, farmacia, enfermería, psicología e Ingeniería en Salud Ocupacional de dos instituciones de educación superior; la Universidad de Iberoamérica de carácter privado, y la Universidad Técnica Nacional como universidad pública. Se excluyeron todos aquellos estudiantes menores de 18 años.

Consideraciones éticas

El proyecto se sometió a la revisión del Comité Ético Científico de la Universidad de Iberoamérica, dictaminando la aprobación del mismo en su sesión No. 38-2023. La presente investigación se ha llevado a cabo en concordancia con las disposiciones éticas internacionales de investigación (CIOMS), así como de la regulación costarricense en seguimiento de la Ley Reguladora de Investigación Biomédica 9234, y del decreto 39533-S. A cada participante se le hizo entrega del cuestionario en conjunto del debido consentimiento informado, enfatizando en la voluntariedad de la participación y garantizando el anonimato y la confidencialidad respecto a los datos proveídos, así como el uso de los mismos para fines exclusivos de investigación académica.

Instrumentos

Se aplicó un cuestionario con diferentes instrumentos y variables sociodemográficas como género, edad, provincia de residencia, carrera, con quiénes cohabita la persona, entre otras. Adicionalmente, con la finalidad de evaluar la frecuencia de automedicación se incluyó un ítem único respecto a la cantidad de ocasiones en que los participantes han consumido medicamentos sin supervisión de un profesional en salud en los últimos 3 meses (con opciones entre un mínimo de cero ocasiones a un máximo de más de seis veces). A continuación, se detallan los instrumentos utilizados.

- Escala de Maslach para Burnout Académico (MBI-SS): se trata de una de las escalas más utilizadas a nivel mundial para medir el burnout a nivel estudiantil.⁽¹²⁾ El MBI-SS evalúa tres dimensiones a través de 15 ítems: agotamiento (ítems del 1 al 5), cinismo (ítems del 6 al 9) y eficacia académica (ítems del 10 al 15). El agotamiento emocional refleja la sensación de incapacidad en términos psicológicos y físicos en cuanto a un desgaste de los recursos propios. El cinismo consiste en actitudes negativas de una menor valoración de la educación (desarraigo, desapego, etc.) y en la pérdida de interés por los estudios. Finalmente, la eficacia académica se centra en cómo el estudiante percibe sus habilidades y competencias para desenvolverse en el entorno académico.⁽²⁰⁾
- Escala de Valoración de la Capacidad de Autocuidado (ASA): la Escala de Valoración de la Capacidad de Autocuidado (*Appraisal of Self-care Agency Scale*, ASA) fue creada con el propósito de evaluar la valoración que hace la persona de sus capacidades de autocuidado. Esta herramienta se utiliza para determinar si una persona puede identificar sus necesidades generales de autocuidado. El instrumento consta originalmente de 24 ítems en su adaptación realizada en México.⁽²¹⁾

Procedimientos de Recolección

Se procedió a aplicar virtualmente el instrumento en los centros universitarios elegidos por los canales comunicativos oficiales de los decanatos durante todo el mes de octubre del año 2023. Se facilitó un código QR (Quit Response) que daba acceso al consentimiento informado y al cuestionario. Los investigadores involucrados en la recolección de datos se mantuvieron atentos a cualquier duda que pudiesen mantener los participantes.

Procedimientos de Análisis de Datos

Se creó una base de datos al efecto a partir del software utilizado para la recolección de datos. Posteriormente se descargó la base de datos directamente al programa estadístico IBM SPSS, v. 25,0 (IBM Corp., 2017), donde se realizaron análisis de estadística descriptiva y de estadística inferencial. Entre estos últimos se encuentra el coeficiente de correlación de Pearson, análisis de regresión y pruebas t de Student.

RESULTADOS

Del total de 361 estudiantes universitarios (ME=23,61, DE=5,30), el 72 % pertenece a una de las cuatro facultades de la Universidad de Iberoamérica; ya sea medicina, farmacia, enfermería o psicología. El 28 % restante estudia en la Universidad Técnica Nacional la carrera de Ingeniería en Salud Ocupacional y Ambiente. Estos últimos registraron una edad significativamente mayor en comparación con los estudiantes de Ciencias de la Salud ($t(359) = 5,94$, $p = 0,01$), en el tanto la media es de 26,15 (DE=7,44).

Se contó con la participación de estudiantes de las 7 provincias de Costa Rica. En promedio los estudiantes se encontraban en el sexto cuatrimestre de la carrera (DE= 3,28), siendo el 28 % estudiantes de la Ingeniería en Salud Ocupacional y Ambiente, el 24,6 % estudiantes de Farmacia, el 23,8 % estudiantes de Psicología, el 13,3 % estudiantes de Medicina y el 10,2 % estudiantes de Enfermería.

El 80,6 % del total de los participantes fueron mujeres. Las mismas representaron el 76,2 % en la carrera de Ingeniería en Salud Ocupacional y Ambiente. Respecto al resto de disciplinas de Ciencias de la Salud dicho porcentaje ascendió al 82,3 %.

Se realizaron análisis de pruebas T para muestras independientes con el fin de encontrar si existen diferencias en los niveles de burnout académico entre estudiantes de Ciencias de la Salud y los de Ingeniería en Salud Ocupacional y Ambiente. Los resultados muestran niveles significativamente mayores de cinismo ($t_{359} = 2,20$, $p = 0,03$) en las personas estudiantes de la ingeniería ($M = 2,12$, $DE = 1,04$) respecto a estudiantes de Ciencias de la Salud ($M = 1,85$, $DE = 1,02$). De igual manera, los estudiantes de Ingeniería en Salud Ocupacional y Ambiente ($M = 4,19$, $DE = 2,38$) presentan mayores niveles de automedicación ($t_{359} = -2,38$, $p = 0,02$) que los de Ciencias de la Salud ($M = 3,52$, $DE = 2,42$). No se encontraron diferencias significativas al comparar las carreras de forma individual en cuanto a los niveles de agotamiento, eficacia académica y el nivel de autocuidado.

Luego se realizó un análisis de correlación bivariada entre las variables de capacidad de autocuidado, burnout académico, la frecuencia de automedicación en los últimos 3 meses y la edad y género de las personas participantes (Tabla 1).

Tabla 1. Confiabilidad, medias, desviaciones estándar, y correlaciones de las variables en estudio (N=361)

Variable	α	M	DE	1	2	3	4	5	6
Capacidad de autocuidado	0,89	3,67	,61	—					
Agotamiento	0,88	3,74	1,02	-0,15**	—				
Cinismo	0,86	1,93	1,03	-0,30***	0,30***	—			
Eficacia académica	0,82	3,97	,74	0,45***	-0,12*	-0,38***	—		
Frecuencia automedicación	-	3,70	2,43	-0,14*	0,09	0,06	-0,04	—	
Género	-	-	-	0,02	-0,05	0,03	-0,07	0,02	—
Edad	-	23,61	5,30	0,12*	-0,08	0,03	0,07	-0,04	0,04

Nota. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$; Género 1=Femenino, 2 = Masculino.

Por último, se realizaron 3 análisis de regresión múltiple (Tabla 2) para determinar los predictores de las diferentes dimensiones del burnout académico.

Tabla 2. Regresión lineal de predictores de dimensiones del burnout académico (N=361)

Variables predictoras	Agotamiento			Cinismo			Eficacia académica		
	B	B	EE	B	B	EE	B	B	EE
Agencia de autocuidado	-0,21	-0,13*	0,09	-0,50	0,30***	0,24	0,21	0,45***	0,06
Frecuencia automedicación	0,03	0,06	0,02	0,007	0,02	0,02	0,007	0,02	0,01
Género	-0,13	-0,05	0,13	0,08	0,03	0,13	-0,14	-0,08	0,09
Edad	-0,02	-0,08	0,01	0,009	0,05	0,01	0,001	0,02	0,08
Área de estudio	0,19	0,08	0,13	0,16	0,07	0,12	0,03	0,02	0,08
R ²		0,04			0,10			0,21	

Nota. * $p < 0,01$, *** $p < 0,001$, Género: 1= femenino, 2= masculino; Área de estudio: 1= Ciencias de la Salud, 2= Ingeniería en Salud Ocupacional y Ambiente

DISCUSIÓN

Cómo se puede observar en los resultados, la capacidad de autocuidado es la única variable de este estudio que funciona como predictora de todas las dimensiones del burnout, constatando lo planteado en la literatura en cuanto al importante rol del autocuidado respecto al estrés y el burnout, donde se ha observado que altas cargas académicas,⁽⁴⁾ baja calidad de vida⁽⁵⁾ y que el autocuidado funcionan como un predictor⁽²²⁾ del síndrome de burnout o un mediador^(23,24) de la relación entre dicho síndrome y el estrés. Esto subraya la importancia de estudiar más a fondo las relaciones entre estas variables, no sólo con el fin de poder conformar un modelo teórico que incluya a las variables de estudio, sino también con el objetivo de implementar programas que fomenten el autocuidado a nivel universitario, y dentro de lo cual se contemple no sólo medidas individuales, sino también, la puesta en práctica de medidas organizacionales.

Por otro lado, es importante tomar con cautela la relación observada entre la capacidad de autocuidado y la frecuencia de automedicación, donde una mayor capacidad de autocuidado se relaciona con una menor frecuencia de automedicación en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud, ya que, en otros estudios, se ha interpretado que la automedicación, cuando se ejerce responsablemente, puede ser considerada incluso como una conducta de autocuidado.⁽²⁵⁾

En este sentido es esencial enfatizar en que la automedicación, a pesar de ser entendida como el consumo de medicamentos sin prescripción o diagnóstico de un profesional cualificado, o en casos crónicos o recurrentes en que a pesar de haberle sido recetados en el pasado de la persona, esta vuelve a adquirirlos sin la prescripción de un profesional,⁽¹⁹⁾ constituye, igualmente, un aliado de los sistemas de salud, sin el cual estos enfrentarían una sobrecarga aún mayor. Es decir, la automedicación no es necesariamente algo negativo.

De igual forma debe tomarse en cuenta dentro de la complejidad del fenómeno, que la consideración de que un medicamento esté sujeto o no a prescripción médica, depende a su vez de una serie de variables. Un mismo medicamento podría por ejemplo ser recetado con prescripción médica en dosis elevadas, mientras que puede ser comprado libremente en dosis inferiores. Es así que algunos medicamentos pasan ocasionalmente de ser vendidos bajo prescripción médica a ser de venta libre (y viceversa) en los diferentes países, tomando en cuenta cada caso concreto y el cómo diferentes aspectos socioeconómicos podrían moderar las consecuencias; como en el caso por ejemplo del nivel de educación de la población, sus conocimientos generales o su estatus socioeconómico.⁽²⁵⁾

En este caso, la medida de automedicación utilizada consiste en una limitación del presente trabajo, ya que se trata de un único ítem individual respecto a la frecuencia de automedicación en los últimos seis meses. De esta manera, no se considera adecuado establecer comparaciones con otros hallazgos en la literatura que versen sobre la automedicación, sino más bien, interpretar sus relaciones dentro esta investigación en un sentido exploratorio que justifique la necesidad de realizar estudios de alcance correlacional sobre la automedicación; por ejemplo, analizar los medicamentos que se consumen, las razones por las cuales se da la automedicación o la relación con variables psicosociales o sociodemográficas.

De todas formas, el resultado obtenido en cuanto a que un mayor autocuidado se relacione con una menor automedicación podría atribuirse a que los individuos que ejercen un autocuidado más riguroso tiendan a ejercer mayor precaución al evaluar los efectos potenciales de consumir sustancias o fármacos. Además, un autocuidado eficiente podría resultar en una mejor condición general de salud, lo cual disminuiría la necesidad de recurrir a la automedicación. En todo caso, es un hallazgo investigativo en el que se debe sopesar los aspectos advertidos en los párrafos anteriores de este apartado.

Al contrario de lo encontrado en otros estudios,^(9,14,15,16,17,18) no se observó una relación entre el género y los niveles de autocuidado, automedicación o de las diferentes subescalas del burnout académico. Puede deberse esta ausencia de diferencias al hecho de que la muestra está compuesta altamente por mujeres, explicándose eso como una representación porcentual de la cantidad de mujeres que estudian Ciencias de la Salud en Costa Rica. Podría ser importante incluir, en una futura investigación, porcentajes similares de hombres y mujeres para poder comprobar si estas relaciones existen como en los estudios analizados.

En cuanto a los estudiantes que formaron parte de este estudio, todos pertenecen a carreras que se preocupan por la salud y el bienestar, incluidos los estudiantes de la Ingeniería en Salud Ocupacional y Ambiente. Así, en la interpretación de los resultados sobre diferencias entre Ciencias de la Salud y dicha ingeniería, se debe considerar que, aunque comparte características comunes de las diferentes ingenierías, el profesional en Salud Ocupacional y Ambiente se forma en conocimientos en fisiología y anatomía humana y en la protección del medio ambiente; una formación dirigida a garantizar el bienestar y salud de los trabajadores desde una perspectiva preventiva. Aunque es una ingeniería, es similar en aspectos centrales a una Ciencia de la Salud.

Es así como al comparar la carrera de Salud Ocupacional y Ambiente con las de Ciencias de la Salud, la primera obtuvo niveles significativamente mayores de cinismo y automedicación. En esta línea, sería relevante profundizar en el papel que juega la carrera y la universidad en el desarrollo de burnout ya que la carga académica podría jugar una presión importante en las personas estudiantes, dentro de lo cual las acciones que realiza cada universidad y carrera respectiva pueden ayudar a fortalecer las conductas de autocuidado y

producir una disminución en los niveles de burnout.

CONCLUSIONES

El autocuidado es fundamental para los estudiantes universitarios, en el tanto un mayor nivel de este predice menores niveles de burnout, lo cual incluye también una mayor autoeficacia académica del estudiante, aspecto último que podría facilitar la justificación a la hora de implementar dichas medidas. De igual manera, mayores niveles de autocuidado podrían relacionarse con menores niveles de automedicación en estudiantes universitarios, lo cual resalta la importancia del autocuidado como una forma de lidiar con el exceso de demandas y responsabilidades académicas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Madigan DJ, Curran T. Does burnout affect academic achievement? A meta-analysis of over 100,000 students. *Educ Psychol Rev.* 2021;33:387-405. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09533-1>.
2. Camarillo-Nava VM, López-Rojas E, Hernández-Cid de León S, Gutiérrez-Muñoz CI, Andrade-Pineda JE, Quirós-Cortés GD, Pérez-López, D. Depresión, ansiedad y burnout y su asociación con ideación de deserción académica en médicos residentes. *Aten Fam.* 2024;25(2):92-101. <http://dx.doi.org/10.22201/fm.14058871p.2024.287953>
3. Gonzalez-Urbieta I, Alfonso A, Aranda J, Cameron S, Chávez D, Duré N, Pino A, Penner D, Ocampo S, Villalba S, Torales J. Síndrome de burnout y dependencia al alcohol en estudiantes de medicina. *Med Clín Soc.* 2020;4(2):52-59. <https://doi.org/10.52379/mcs.v4i2.147>
4. Avecillas-Cazho JA, Mejía-Rodríguez I, Contreras-Briceño JI, Quinterio de Contreras ÁM. Burnout académico. Factores influyentes en estudiantes de enfermería. *Rev Eugenio Espejo.* 2021;15:57-67. <https://doi.org/10.37135/ee.04.11.08>
5. Chahua Ochante A. Burnout estudiantil y calidad de vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur. *Acta Psicol Peru.* 2023;7:140-151. <https://doi.org/10.56891/acpp.v7i2.375>
6. Lucke J, Jensen C, Dunn M, Chan G, Forlini C, Kaye S, et al. Non-medical prescription stimulant use to improve academic performance among Australian university students: prevalence and correlates of use. *BMC Public Health.* 2018;18:1270. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-6212-0>.
7. Colomer-Pérez N, Useche SA. Self-care appraisal in nursing assistant students: adaptation, validation and psychometric properties of the Spanish ASAS. *PLoS One.* 2021;16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0260827>.
8. Spontón C, Trógolo M, Castellano E, Medrano LA. Medición del burnout: Estructura factorial, validez y confiabilidad en trabajadores argentinos. *Interdisciplinaria.* 2019;36:87-103. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1668-70272019000100007
9. Estrada-Araoz EG, Gallegos-Ramos NA, Mamani Uchasara HJ. Burnout académico en estudiantes universitarios peruanos. *Apuntes Universitarios* 2021;11:48-62. <https://doi.org/10.17162/au.v11i2.631>
10. Organización Mundial de la Salud. QD85 Síndrome de desgaste ocupacional. 2023 [En: Clasificación Internacional de las Enfermedades, 11 edición.].
11. Bakker AB, Demerouti E, Sanz-Vergel A. Job Demands-Resources Theory: Ten Years Later. *Annu Rev Organ Psychol Organ Behav.* 2023;10:25-53. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-053933>.
12. Kanios A. The sense of occupational burnout and the styles of coping with stress among workers in the helping professions. *Probl Opiekuńczo-Wychowawcze.* 2021;597:43-54. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0014.7828>
13. Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP. Job Burnout. *Annu Rev Psychol.* 2001;52:397-422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>.
14. Wang J, Xie Y, Xu H, Wan Y, Tao F. Moderating effects of smoking and drinking on the relationship between biological rhythm and psychological health and gender differences among adolescents. *BMC Psychiatry.*

2023;23(1):1-9. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05253-2>.

15. Ghanim M, Al-Othman N, Rabayaa M, Alqaraleh M. Gender differences in health-promoting behaviors and psychological well-being of Palestinian medical students based on the HPLP II. *Palestinian Med Pharmaceutical J*. 2022;7(2):108-17. <https://doi.org/10.59049/2790-0231.1092>.

16. Ruiz-Palomino E, Giménez-García C, Ballester-Arnal R, Gil-Llario MD. Health promotion in young people: Identifying the predisposing factors of self-care health habits. *J Health Psychol*. 2020;25:1410-24. <https://doi.org/10.1177/1359105318758858>.

17. Basto Acuña AK, Gaviria Escobar, NI, Cardona Patiño S, Llano Olano M, Tamayo Montoya V. Asociaciones entre el autocuidado y el rendimiento académico de los estudiantes de último año de fisioterapia de la Universidad CES. *Mov Científico*. 2018;12:13-22. <https://revmovimientocientifico.iber.edu.co/article/view/mct.12102>

18. Hidalgo Andrade P, Cañas Lerma AJ, Cuartero Castañer ME. Autocuidado, afrontamiento e inteligencia emocional en estudiantes universitarios. *Rev INFAD Psicol Int J Dev Educ Psychol*. 2022;1:327-340. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2022.n1.v1.2389>

19. Pari-Olarte JB, Cuba-García PA, Almeida-Galindo JS, Aliaga-Guillén NE, Solano-García CG, Chacaltana-Ramos LJ, et al. Factores asociados con la automedicación no responsable en el Perú. *Rev Cuerpo Méd HNAL*. 2021;14:29-34. <https://doi.org/10.35434/rcmhnaaa.2021.141.867>.

20. Charry C, Garzón A, Pozo C, Bretones B. Invarianza Factorial Del Burnout Académico Para Estudiantes Hispanohablantes. *Rev Mex Invest Educ*. 2018;23:1195-215. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14059462008>

21. Díaz de León Castañeda C, Valencia Guzmán MJ, Lemus Loeza BM, Martínez Ávila B. Propiedades psicométricas de la Escala de Valoración de la Capacidad de Autocuidado en adolescentes mexicanos. *Rev Cienc Salud*. 2023;21(2):1-21. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.10435>

22. Kind N, Bürgin D, Fegert J, & Schmidt M. What Protects Youth Residential Caregivers from Burning Out? A Longitudinal Analysis of Individual Resilience. *Int J Environ Res Public Health* 2020;17. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7178075/>

23. Salloum A, Choi MJ, & Stover CS. Exploratory study on the role of trauma-informed self-care on child welfare workers' mental health. *Child Youth Serv Rev*. 2019;101:299-306. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0190740919300192?via%3Dihub>

24. Hricova M, Schrötter J, Raczova B. The Mediating Role of Psychological, Professional Self-Care and Job Satisfaction as Preventive Factors in Helping Professions. *European Journal of Mental Health* 2020;15:3-22. <https://doi.org/10.5708/EJMH.15.2020.1.1>.

25. Noone J, Blanchette CM. The value of self-medication: summary of existing evidence. *J Med Econ*. 2018;21:201-11. <https://doi.org/10.1080/13696998.2017.1390473>.

FINANCIACIÓN

Esta investigación no contó con financiamiento de instituciones ya sea públicas, comerciales o no gubernamentales.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran que no existe ningún conflicto de interés que pueda afectar la presente investigación.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

Conceptualización: Rafael Román-Quirós, Dennis Redondo-Alfaro, Carmen Herrera-Zúñiga, Melissa Martínez-Domínguez, Andrés Cairol-Barquero, Carlos Mora-Sánchez.

Curación de datos: Rafael Román-Quirós.

Análisis formal: Rafael Román-Quirós.

Investigación: Rafael Román-Quirós, Dennis Redondo-Alfaro, Carmen Herrera-Zúñiga, Melissa Martínez-

Domínguez, Andrés Cairol-Barquero, Carlos Mora-Sánchez.

Metodología: Rafael Román-Quirós, Dennis Redondo-Alfaro, Carmen Herrera-Zúñiga, Melissa Martínez-Domínguez, Andrés Cairol-Barquero.

Administración del proyecto: Rafael Román-Quirós, Carlos Mora-Sánchez.

Recursos: Rafael Román-Quirós, Carmen Herrera-Zúñiga, Melissa Martínez-Domínguez, Andrés Cairol-Barquero, Carlos Mora-Sánchez.

Supervisión: Rafael Román-Quirós.

Validación: Rafael Román-Quirós.

Visualización: Rafael Román-Quirós.

Redacción - borrador original: Rafael Román-Quirós, Dennis Redondo-Alfaro, Carmen Herrera-Zúñiga.

Redacción - revisión y edición: Rafael Román-Quirós, Dennis Redondo-Alfaro.