



Investigación arbitrada

ESTUDIO DEL SÍNDROME DE BURNOUT O DESGASTE PROFESIONAL EN LOS PROFESORES DE LA UNIVERSIDAD DE LOS ANDES

HERMES VILORIA MARÍN Y MARITZA PAREDES SANTIAGO
UNIVERSIDAD DE LOS ANDES

Resumen

En este trabajo se estudia la incidencia del Síndrome de *Burnout* evaluado mediante el MBI (Maslach y Jackson, 1981) en una muestra de profesores de la Universidad de los Andes. Los resultados indican un nivel medio de *Burnout*, caracterizado este por niveles medios de Despersonalización, Agotamiento Emocional y de Autoestima Profesional.

Se estudió el efecto de algunas variables sobre las tres dimensiones del *Burnout*. Las variables sociológicas y profesionales relacionadas con estas subescalas fueron: edad, sexo, y la categoría en el escalafón.

Otras variables como: Estado Civil, tener o no Hijos, Cónyuge con o sin trabajo no están relacionadas con el grado de *Burnout*. En cuanto a factores del perfil docente como los Años de Docencia y el Grado Académico, tampoco están relacionados con el grado de *Burnout*.

PALABRAS CLAVES: *Burnout*, Desgaste Profesional, Estrés Laboral, Docentes universitarios.

Abstract

A STUDY OF BURNOUT SYNDROME OR PROFESSIONAL FATIGUE IN PROFESSORS IN THE UNIVERSITY OF LOS ANDES

This work studies the incidence of burnout syndrome using the Maslach Burnout Inventory (MBI) (Maslach and Jackson, 1981) on a sample of professors from the University of Los Andes. The results show an average level of burnout, with average values for depersonalization, emotional exhaustion and professional self-esteem.

A study was made of the effect of some variables on the three scales of burnout. Sociological and professional variables related with these sub-scales were: age, sex and academic rank.

Other variables such as marital status, being childless or not, an employed or unemployed partner were not related with the degree of burnout. Similarly, factors connected with professional profile, such as years of teaching and professional qualifications, were not related with the degree of burnout.

Key words: burnout, professional fatigue, work stress, university professors



Introducción

El “Síndrome de *Burnout*”, también conocido como “síndrome del estrés crónico laboral”, “síndrome de desgaste profesional”, “síndrome del quemado” o “síndrome del estrés laboral asistencial”, es un estado de cansancio físico y emocional resultante de las condiciones del trabajo o sobrecarga profesional (Freudenberger, 1974). Quien padece este síndrome, además de encontrarse cansado, desilusionado, malhumorado y hasta agresivo, se convierte de forma progresiva en mal trabajador.

No existe una definición admitida en forma consensuada sobre el síndrome de desgaste profesional, no obstante hay una anuencia generalizada en considerar que se presenta en el sujeto como una respuesta al estrés laboral crónico. Entre los autores más reseñados en el ámbito internacional y que dan su propia definición de *burnout* están: Edelwich y Brodsky (1980), Cherniss (1980), Pines y cols. (1981), Golembiewski y cols. (1983), entre otros; pero la definición más reconocida es la que Maslach y Jackson dieron en 1981b. Estos autores lo definen como un síndrome que consta básicamente de tres dimensiones que son: el agotamiento emocional, la despersonalización y la baja autoestima profesional. **El agotamiento emocional** es un cansancio físico y/o psicológico que se manifiesta como la sensación de falta de recursos emocionales, y el sentimiento que embarga al trabajador de que nada puede ofrecer a otras personas a nivel afectivo. **La despersonalización** es lo que se conoce como actitudes inhumanas, aisladas, negativas, frías, cínicas y duras, que da la persona a los beneficiarios de su propio trabajo. **La baja autoestima** conocida también como falta de realización personal en el trabajo, sentimiento de inadecuación personal o falta de logros personales, se refiere a la existencia de un sentimiento de ausencia de logros propios de las personas en las labores habituales, se presenta un rechazo de sí mismo.

Es importante señalar que **el sector de la educación** parece ser especialmente vulnerable a este problema, es por ello que el malestar del profesorado amenaza no sólo sus posibilidades de autorrealización sino también su equilibrio físico y psíquico, con importantes consecuencias en la calidad de la enseñanza. El concepto hace referencia a la presión a la que se ven sometidos los enseñantes por intentar responder a la diversidad de demandas, teniendo que exigirse cada vez más a sí

misimos: la implantación de los nuevos planes de estudio, su reestructuración en créditos, el dictado de las materias y el mayor peso que han adquirido los créditos prácticos, la evaluación permanente de la actividad docente universitaria por parte de los estudiantes, la evaluación nacional de la calidad de la investigación, etc.

En el caso de los Profesores universitarios, el deterioro va a incidir directamente en la formación de los estudiantes y, por tanto, su influencia en las futuras generaciones es evidente; además el rendimiento de la institución y el prestigio de la misma, se verán claramente disminuidos. Es importante resaltar que la mayoría de los trabajos relacionados con *Burnout* en Profesorado se han desarrollado en el entorno de la enseñanza Primaria y Secundaria, existiendo muy pocos trabajos que estudien un colectivo de Profesores de educación superior. Más recientemente han aparecido trabajos sobre *Burnout* en profesores universitarios como los de Guerrero (1998), Vilorio (2000) y Paredes (2001).

Objetivos de la Investigación

1.- Estudio descriptivo de las características sociodemográficas, laborales y del grado de desgaste profesional (*Burnout*) de los profesores de la Universidad de Los Andes, considerando las categorías de su escalafón.

2.- Análisis de la relación que pudiera existir entre las variables personales y laborales estudiadas con la posible aparición del síndrome de *Burnout* en los profesores de la Universidad de Los Andes.

En función de los objetivos propuestos, formulamos las siguientes **hipótesis**:

H₁- Los profesores de la Universidad de Los Andes pueden padecer niveles medios de *Burnout*.

H₂- Los factores sociodemográficos pueden relacionarse con la existencia de diferentes grados de *Burnout*.

Método

SUJETO

La planta docente de la Universidad de Los Andes constaba de 2576 profesores (al cierre de la investigación: abril de 2000) de los cuales 652 eran Instructores, 686 Asistentes, 467 Agregados, 337 Asociados y 337 Titulares.

Se entregaron 800 cuestionarios en mano a igual número de profesores repartidos en las diez facultades con que cuenta actualmente la Universidad de Los Andes,

así como en los núcleos de Táchira y Trujillo; la muestra conseguida fue de 194.

CARACTERÍSTICAS DE LA MUESTRA

Dadas las características del estudio consideramos que el muestreo más adecuado era el *aleatorio estratificado proporcional* fijando cinco estratos que corresponderían a cada una de las categorías del escalafón de los profesores. El **error de estimación real** del estudio fue del **6.9 %** a nivel global.

De los 194 profesores que integraron la muestra definitiva 50 habían sido respondidas por Profesores Titulares, 32 por Asociados, 35 por Agregados, 36 por Asistentes, 39 por Instructores y sólo 2 no respondieron. Respondieron al cuestionario 127 hombres (65,5%) y 67 mujeres (34,5%). El 94% tenía edades comprendidas entre 30 y 60 años. El 73% estaban casados, 16% solteros y 9% divorciados. Más del 80 % tiene al menos un hijo. La mitad de profesores invierten más de 4 horas semanales a practicar algún deporte o cualquier otra actividad que lo distraiga, así mismo la mitad duerme lo necesario para descansar adecuadamente el cuerpo y la mente. El 90% de los profesores tenía dedicación exclusiva y el 90% eran ordinarios. En cuanto a la facultad de adscripción el 23% de las encuestas fueron rellenas en la facultad de Humanidades y Educación, el 23% en la de Ingeniería y en las demás facultades la participación fue regular (entre 1,5% y 12,9%) a excepción de la facultad de Farmacia cuyos profesores se negaron rotundamente a participar en el estudio. En cuanto al grado académico el 53,5% tenía maestría y el 17,5% doctorado. El 50% de los profesores dictaba entre 8 y 12 horas de clase a la semana, mientras que el 50% decía invertir 10 o menos horas en actividades de investigación y el otro 50% más de 10 horas a la semana.

MATERIAL

EL MASLACH BURNOUT INVENTORY (MBI).

Fue propuesto por Maslach y Jackson (1981, 1986) y ha sido el instrumento con más aceptación dentro de la literatura científica y el que más utilizan los investigadores en sus trabajos relacionados con el síndrome de Burnout. Los elementos del MBI están redactados en una forma directa para expresar unos sentimientos o actitudes personales, consta de 22 ítems tipo Likert en forma de afirmaciones referidas a las actitudes, emociones y sentimientos que el profesional muestra hacia el trabajo. Evalúa tres subescalas: Agotamiento Emocional (9 ítems), Despersonalización (5 ítems), y Baja Autoestima o Falta de Logros Personales (8 ítems).

Tanto la validez como la confiabilidad del MBI han

sido ampliamente contrastadas a nivel mundial. Se tomó como referencia la fiabilidad y la validación factorial en tres dimensiones propuesta por Maslach y Jackson (1981, 1986).

PROCEDIMIENTO

Se entregaron los cuestionarios a los profesores de las diez facultades y los núcleos de Táchira y Trujillo, y se les daba la opción de recogerse personalmente a los cinco días. Si no aceptaba esta opción se les explicaba que podían entregarla a la secretaria de su departamento y esta la remitiría por correo interno a la dirección señalada en el sobre anexo; este proceso se mantuvo durante cinco meses.

Resultados y Discusión

1. Estructura trifactorial del MBI en los profesores de la Universidad de Los Andes

La estructura tridimensional del MBI ha sido confirmada en numerosos estudios empíricos entre los que cabe destacar Belcastro y Cols, 1983; Gold, 1984; Fimian y Blanton, 1987; Green y Walkey, 1988; Fimian, Fastenau, Tashner y Cross, 1989; Gold, Bachelor y Michael, 1989; Evans y Fisher, 1993 y Manzano, 1998. Para colectivos de Profesores dos trabajos presentan particular interés: el de Byrne, 1991 y el de Abu-Hilal, 1992. Todos ellos apoyan con sus experiencias empíricas la presencia de las tres subescalas asociadas a los tres factores citados.

Realizamos un análisis factorial exploratorio de las respuestas de los profesores de la planta docente de la Universidad de Los Andes obtenidas con el test MBI, para intentar buscar una estructura factorial subyacente y contrastar los resultados con los propuestos en la literatura. Como método de extracción de ejes se aplicó un ACP (Análisis de Componentes Principales) con una rotación VARIMAX; en cuanto al número de factores a retener hemos tenido en cuenta la absorción de inercia y la regla del "scree plot". El gráfico de codo (gráfico de sedimentación) sugirió que el número adecuado de ejes a tener en cuenta es claramente menor de cinco. Como sólo tres de ellos son mayores de la unidad, consideraremos tres dimensiones, las cuales suponen una absorción de inercia superior del 44%.

Los resultados obtenidos fueron (Véase tabla 1): que el **primer factor** está caracterizado por las saturaciones altas de los ítems de la subescala de **Agotamiento Emocional**, en el **segundo factor** toman valores altos los ítems relacionados con la

Despersonalización. El tercer grupo de ítems tiene saturaciones altas en el tercer factor y bajas en el resto, que se corresponde con el conjunto de ítems pertenecientes a la subescala de *Autoestima*. Sólo un ítem, el **16** (Trabajar directamente con los alumnos me produce estrés), aparece mejor representado en un factor diferente al propuesto, es decir, su peso factorial es mayor en la escala de Despersonalización que en la de Agotamiento Emocional.

El resultado obtenido concuerda, pues, básicamente con la teoría del MBI, corroborándose la estructura en tres escalas. El hecho de que los ítems que cargan fundamentalmente en eje 1 sean los relativos a Agotamiento Emocional nos permite afirmar que los Profesores de la Universidad de Los Andes presentan la mayor variabilidad en esta subescala.

2. Fiabilidad del MBI en los profesores de la Universidad de Los Andes

En este estudio la consistencia interna según el coeficiente *Alpha* de *Cronbach* para el test completo es de **0.71**. El valor del coeficiente para la subescala de Agotamiento Emocional es de **0.85**; para la subescala de Despersonalización es de **0.63** y para la subescala de Autoestima Profesional es de **0.69**. Al compararlos con los coeficientes señalados por Maslach y Jackson, 1981 y 1986 (**0.90, 0.79 y 0.71**) observamos que en nuestra muestra son más bajos para Agotamiento y Despersonalización y ligeramente inferior para Autoestima.

3. Análisis Cluster del MBI en la plantilla docente de la Universidad de Los Andes

Se realizó un Análisis Cluster del MBI utilizado en la muestra de profesores de la Universidad de Los Andes, para ello se usó como método de agrupación el método **Jerárquico ascendente de las distancias máximas**, por ser de nuestro interés establecer agrupaciones en donde se logren separar las variables (en este caso los ítems del MBI) según la fundamentación teórica conocida, se cree es el indicado para tal fin, y en cuanto a la medida de proximidad a utilizar con el fin de establecer el grado de semejanza entre las variables, se considera como adecuada la **correlación de Pearson** porque estamos en presencia de variables cuantitativas.

En cuanto al análisis de las agrupaciones los resultados de dicho análisis se exponen en forma de dendograma (figura 1), en este gráfico podemos observar, al trazar una línea vertical en el nivel 14 del mismo, tres

clusters o agrupaciones que definen casi de forma perfecta la clasificación de las tres subescalas (Agotamiento emocional, Despersonalización, y Autoestima profesional) tal como sucede con la estructura factorial teórica. Sólo los ítems 13 (Me siento frustrado con mi trabajo) y 20 (Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades) de Agotamiento Emocional, se ubican en una agrupación diferente, en este caso con los ítems de Despersonalización (véase segundo cluster).

4. Análisis Inferencial

Se observa que en las variables: años de docencia, estado civil, grado académico, tener o no hijos, si el cónyuge trabaja o no, condición y dedicación del profesor NO se detectan diferencias significativas que lleven a pensar que tengan relación con la presencia de Burnout en los profesores (tabla 2)

En cuanto a la categoría en el escalafón, el sexo, y la edad (tabla 2), observamos

como de las subescalas del **M.B.I.**, sólo en la de Autoestima Profesional se detectan diferencias estadísticamente significativas en las categorías del escalafón consideradas, su *p*valor es igual a **0.008**. Utilizando el test LSD para comparar distintos **p a r e s**, encontramos diferencias entre varios pares de **c a t e g o r í a s**, observándose que



los Instructores y los Agregados se diferencian de los Asistentes, Asociados y Titulares pero no entre ellos. Sólo es en la Despersonalización donde se detectan diferencias estadísticamente significativas en las categorías de sexo consideradas, su pvalor es igual a **0.006**. No se realiza el test LSD porque esta variable sólo tiene dos categorías (varón, mujer). Y sólo es la Autoestima Profesional donde se detectan diferencias estadísticamente significativas en los grupos de edad considerados, su pvalor es igual a **0.027**, en vista de que había una categoría, profesores con más de 60 años, que tenía sólo un sujeto, no se podía aplicar el test LSD; por lo tanto, se eliminó esta categoría, sólo a efectos de este apartado, con el fin de poder aplicar dicho test, (es de hacer notar que el pvalor disminuye a **0.012**), en dicho test se observa que el grupo de edad que establece las diferencias es el de 51 a 60 años.

Finalmente, en cuanto a la facultad de adscripción (tabla 3) observamos que no se detectan diferencias estadísticamente significativas en las categorías referidas a esta variable; a nivel muestral se observa que los profesores de la Facultad de Ingeniería presentan mayores valores medios de Despersonalización y Agotamiento Emocional y además están en el grupo de los que tienen menores valores medios de Autoestima Profesional junto con los de Arquitectura y los de Ciencias.

Conclusiones

1.- Los Profesores de la Universidad de Los Andes, en su conjunto presentan un grado medio de *Burnout*, caracterizado por niveles medios de Despersonalización, niveles medios de Agotamiento Emocional y niveles medios de Autoestima Profesional.

2.- La categoría en el escalafón se relaciona con la Autoestima Profesional y de esta forma con el grado de *Burnout*, de manera que al aumentar la posición en el escalafón (ascender) o bien aumenta y se consolida la Autoestima Profesional o por el contrario se produce una disminución de sus niveles.

3.- En la población objeto de estudio algunos factores sociodemográficos explorados (Estado Civil, tener o no Hijos y Cónyuge con o sin trabajo) no están relacionados con el grado de *Burnout*. Sin embargo otros como el sexo y la edad sí. El sexo se relaciona con la Despersonalización y de esta forma con el grado de *Burnout*. En cuanto a la edad, comprobamos que se relaciona con la Autoestima Profesional, de manera que al aumentar la edad, aumenta y se consolida la autoestima o por el contrario disminuyen sus niveles.

4.- En cuanto a factores del perfil docente como los Años de Docencia y el Grado Académico, no están relacionados con el grado de *Burnout* (E)

Bibliografía

- ABU-HILAL, M.; SALAMEH, K. (1992). 'Validity and Reliability of the Maslach Burnout Inventory for a Sample of Non-Western Teachers'. *Educational and Psychological Measurement* (52): 161-169.
- BELCASTRO, P.; GOLD, R.; HAYS, L. (1983). 'Maslach Burnout Inventory: Factor Structure for a Sample of Teachers'. *Psychological Reports* (55): 364-366.
- BYRNE, B. (1991). 'The Maslach Burnout Inventory: Validating Factorial Structure and Invariance Across Intermediate, Secondary and University Educators'. *Multivariate Behavioral research*. 26 (4): 583-605.
- CHERNISS, C. (1980). *Professional Burnout in Human Service Organizations*. New York: PRAEGER.
- EDELWICH, J.; BROADSKY, A. (1980). *Burnout: Stages of Disillusionment in the Helping Professions*. New York: Ed. Human Sciences Press.
- EVANS, B.; FISHER, D. (1993). 'The Nature of Burnout: A Study of the Three-factor Model Burnout in Human Service and No-human Service Samples'. *Journal of Occupational and Organizational Psychology* (66): 29-38.
- FARBER, B. (1983). *Stress and Burnout in the Human Service Professions*. New York: Pergamon.
- FARBER, B. (1984). 'Stress and Burnout in Suburban Teachers'. *Journal of Educational Research*. 7 (6): 325-331.
- FIMIAN, M.; BLANTON, L. (1987). 'Stress, Burnout and Role Problems among Teacher Trainees and First-year Teachers'. *Journal of Occupational Behavior* (8): 157-165.
- FIMIAN, M.; FASTENAU, P.; TASHNER, J.; CROSS, A. (1989). 'Stress, Burnout, and Role Problems among Teacher Trainees and First Year Teachers'. *Journal of Occupational Behavior* (8): 157-165.
- FREUDENBERGER, H. (1974). 'Staff Burn-out'. *Journal Of Social Issues* 30 (1): 159-165. New York.
- GOLD, Y. (1984). 'The Factorial Validity of the Maslach Burnout Inventory in a Sample of California Elementary and Junior High School Classroom Teachers'. *Educational and Psychological Measurement* 44 (4): 1009-1016.
- GOLD, Y.; BACHELOR, P.; MICHAEL, W. (1989). 'The Dimensionality of a Modified form of Maslach Burnout Inventory for University Students in a Teachers Training Program'. *Educational and Psychological Measurement* (49): 549-561.
- GOLEMBIEWSKI, R.; MUNZENRIDER, R.; CARTER, D. (1983). 'Phases of Progressive Burnout and their Work Site Covariants: Critical Issues in OD Research and Praxis'. *Journal of Applied Behavioral Science* 19 (4): 461-481.

GREEN, D.; WALKEY, F. (1988). 'A Confirmation of Three Factor Structure of Maslach Burnout Inventory'. *Educational and Psychological Measurement* (48): 579-585.

GUERRERO, E. (1998). '*Burnout o desgaste psíquico y afrontamiento del estrés en el profesorado universitario*'. Tesis doctoral. Universidad de Extremadura.

MANZAO, G. (1998). '*Estrés en Personal de Enfermería*'. Tesis Doctoral, Universidad de Deusto.

MASLACH, C.; JACKSON, S. (1981). '*Maslach Burnout Inventory*'. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press.

MASLACH, C.; JACKSON, S. (1981B). 'The Measurement of Experienced Burnout'. *Journal of Occupational Behavior* (2): 99-113.

MASLACH, C.; JACKSON, S. (1986). '*Maslach Burnout Inventory*. Manual. (2^{da} ed). Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press.

MCINTYRE, T. (1983). 'The Effect of Class Size on Perceptions of Burnout by Special Education Teachers'. *Mental Retardation and Learning Disability Bulletin*. 11 (3): 142-145.

PAREDES, M. (2001). '*Caracterización Multivariante del Síndrome del Burnout en la plantilla docente de la Universidad de Salamanca*'. Tesis doctoral. Universidad de Salamanca.

PINES, A., ARONSON, E., KAFRY, D. (1981). '*Burnout: from Tedium to Personal Growth*'. New York: Free Press.

VILORIA, H. (2000). '*Estudio del Síndrome de Burnout en los Profesores de la Universidad de Los Andes*'. Trabajo de Ascenso. Mérida: Universidad de Los

Tabla1

	Factor 1	Factor 2	Factor 3
M.B.I ítem 8	,789	,251	
M.B.I ítem 2	,752	,743	
M.B.I ítem 20	,541	,382	
M.B.I ítem 3	,757		
M.B.I ítem 14	,639	,285	
M.B.I ítem 13	,471	,405	-,321
M.B.I ítem 6	,518		,336
M.B.I ítem 16	,298	,607	
M.B.I ítem 9			,497
M.B.I ítem 12			,627
M.B.I ítem 19			,605
M.B.I ítem 18		-,447	,516
M.B.I ítem 7			,601
M.B.I ítem 17			,616
M.B.I ítem 4			,474
M.B.I ítem 21			,391
M.B.I ítem 10		,661	
M.B.I ítem 5		,563	
M.B.I ítem 11		,630	
M.B.I ítem 22		,571	
M.B.I ítem 15		,521	

Tabla 1: Matriz factorial tras rotación Varimax para la muestra completa.
Los valores de los factores de carga menores de .250 no se escriben para facilitar la interpretación.

Gráfico 1

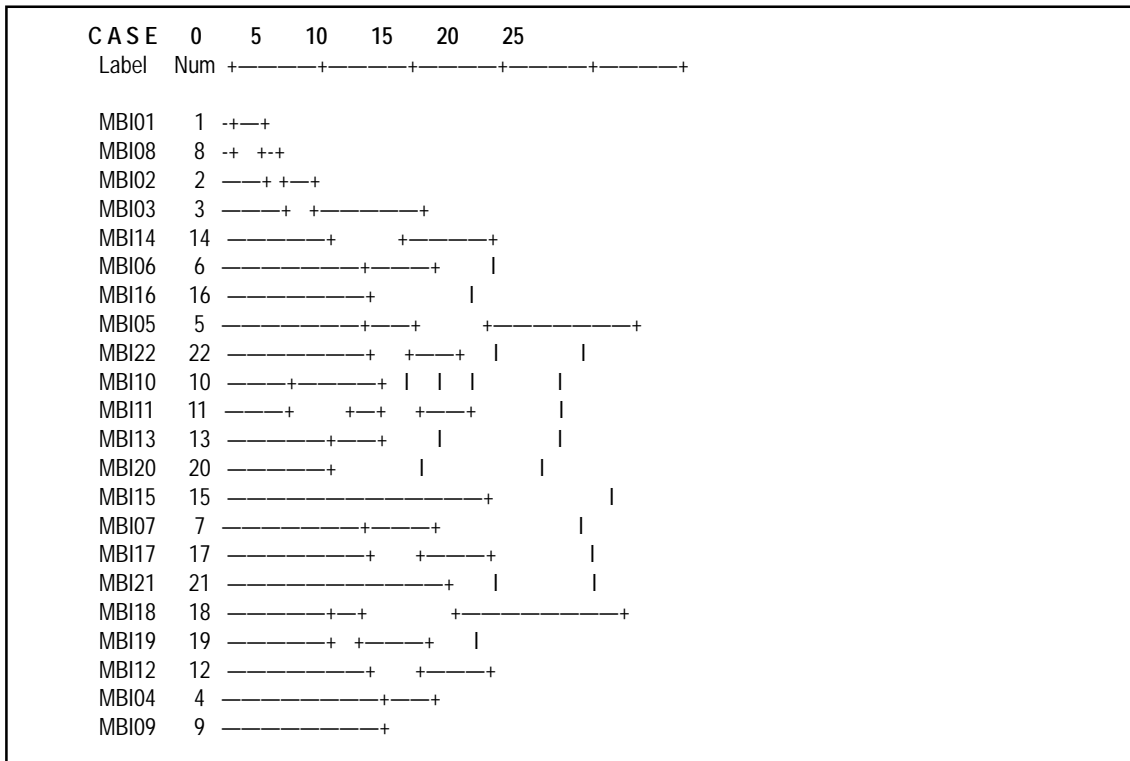


Figura 1. Análisis Cluster del MBI en la planta docente de la Universidad de los Andes.

Tabla 2

	MBI DESPERSONALI-ZACION	AGOTAMIENTO PROFESIONAL	AUTOESTIMA EMOCIONAL
CATEGORÍA EN EL ESCALAFÓN	$P = 0.400$	$P = 0.008^*$	$P = 0.865$
AÑOS DE DOCENCIA	$P = 0.375$	$P = 0.200$	$P = 0.19$
SEXO	$P = 0.006^*$	$P = 0.130$	$P = 0.348$
ESTADO CIVIL	$P = 0.758$	$P = 0.166$	$P = 0.118$
GRADO ACADEMICO	$P = 0.331$	$P = 0.098$	$P = 0.540$
TENER O NO HIJOS	$P = 0.766$	$P = 0.958$	$P = 0.820$
EDAD	$P = 0.270$	$P = 0.027^*$	$P = 0.827$
SÍ ELCÓN YUGE TRABAJA O NO	$P = 0.166$	$P = 0.553$	$P = 0.762$
CONDICION	$P = 0.752$	$P = 0.151$	$P = 0.92$
DEDICACIÓN	$P = 0.955$	$P = 0.686$	$P = 0.936$

TABLA 2: En la tabla se recoge el p-valor para el contraste de asociación (ANOVA) – $p < 0.05$ indica asociación-.

Tabla 3

FACULTAD	MBI								
	DEPERSONALIZACIÓN			AUTOESTIMA PROFESIONAL			AGOTAMIENTO EMOCIONAL		
	\bar{X}	ES	S		ES	S		ES	S
ARQUITECTURA	4.29	1.39	3.68	34.0 0	3.75	9.93	17.5 7	2.45	6.48
CIENCIAS	5.76	1.62	6.69	34.5 9	1.90	7.83	13.4 7	2.67	11.03
FACES	4.00	1.53	2.64	42.6 7	4.84	8.38	12.0 0	3.51	6.08
FORESTAL	6.25	1.46	6.01	38.0 0	1.73	7.12	16.1 8	3.20	13.21
DERECHO	5.75	1.84	3.69	36.0 0	3.89	7.79	10.5 0	5.48	10.97
HUMANIDADES	4.07	0.67	4.50	38.6 4	1.15	7.74	16.6 7	1.50	10.09
INGENIERIA	6.54	1.00	6.10	34.5 9	1.36	8.27	19.5 9	1.98	12.06
MEDICINA	2.69	0.80	2.90	39.4 6	1.79	6.44	13.6 9	2.05	7.40
ODONTOLOGÍA	3.40	1.54	3.44	37.6 0	4.01	8.96	19.0 0	4.09	9.14
NÚCLEO TACHIRA	4.88	0.97	4.88	39.6 8	1.17	5.83	17.1 2	2.22	11.11
NÚCLEO TRUJILLO	3.67	1.18	5.02	40.6 1	1.84	6.95	12.9 4	2.88	12.23



CARPE DIEM

¡Carpe diem! Aprovecha el día
 No dejes que termine sin haber crecido un poco, sin haber sido feliz,
 Sin haber alimentado tus sueños.
 No te dejes vencer por el desaliento.
 No permitas que nadie te quite el derecho a expresar, que es casi un deber.
 No abandones tus ansias de hacer de tu vida algo extraordinario.
 No dejes de creer que las palabras y las poesías si pueden cambiar al mundo.
 Porque pase lo que pase, nuestra esencia está intacta.
 Somos seres humanos llenos de pasión.
 La vida es desierta y es oasis.
 Nos derriba, nos lastima, nos enseña,
 nos convierte en protagonistas de nuestra propia historia.
 Aunque el viento sople en contra, la poderosa obra continúa,
 tú puedes aportar una estrofa.
 No dejes nunca de soñar, porque sólo en sueños puede ser libre el hombre.

No caigas en el peor de los errores, el silencio. La mayoría vive en su silencio espantoso. No te resignes. Huye.
 “Emite mi alarido por los techos de este mundo” dice el poeta. Valora la belleza de las cosas simples, se puede hacer poesía bella sobra las pequeñas cosas.
 No traiciones tus creencias. Todos necesitamos aceptación pero no podemos remar en contra de nosotros mismos.
 Eso transforma la vida en un infierno.
 Disfruta el pánico que provoca tener la vida por delante.
 Vívela intensamente sin mediocridades.
 Piensa que en ti está el futuro y encara la tarea con orgullo y sin miedo.
 Aprende de quienes pueden enseñarte.
 Las experiencias de quienes nos precedieron, de nuestros “Poetas Muertos”;
 te ayudan a caminar por la vida.
 La sociedad de hoy somos nosotros, “Poetas Vivos”
 No permitas que la vida te pase a ti sin que la vivas.

Walt Whitman