

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA**



**INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN  
CURRICULAR**

**TEMA:**

**“BURNOUT Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE ARTES  
PLÁSTICAS Y DISEÑO GRÁFICO DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA  
DEL NORTE.”**

**Modalidad:** Presencial

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciatura en psicología.**

**Línea de investigación:** Desarrollo social y del comportamiento humano.

**Autor:** Darío Andrés Lema Contreras

**Directora:** MSc. Inés Margarita Mantilla Posso

**Asesor:** MsSc. José Fernando Oñate Porras

## IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del artículo 114 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte, para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO		
<b>CÉDULA DE IDENTIDAD:</b>	1004955611	
<b>APELLIDOS Y NOMBRES:</b>	Lema Contreras Darío Andrés	
<b>DIRECCIÓN:</b>	Otavalo, Urbanización La Joya	
<b>EMAIL:</b>	dalemac@utn.edu.ec	
<b>TELÉFONO FIJO:</b>	(06) 2520 445	<b>TELF. MOVIL</b> 0992008099

DATOS DE LA OBRA	
<b>TÍTULO:</b>	“BURNOUT Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE ARTES PLÁSTICAS Y DISEÑO GRÁFICO DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE.”
<b>AUTOR (ES):</b>	Lema Contreras Darío Andrés
<b>FECHA: DD/MM/AAAA</b>	23/01/2024
SOLO PARA TRABAJOS DE TITULACIÓN	
<b>PROGRAMA:</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>PREGRADO</b> <input type="checkbox"/> <b>POSGRADO</b>
<b>TITULO POR EL QUE OPTA:</b>	Licenciatura en Psicología
<b>DIRECTOR:</b>	MSc. Inés Margarita Mantilla Posso
<b>Asesor</b>	MSc. José Fernando Oñate Porras

## **CONSTANCIAS**

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 23 días, del mes de enero de 2024

### **EL AUTOR:**

Firma.....

Nombre: Darío Andrés Lema Contreras

## **CERTIFICACIÓN DE LA DIRECTORA**

Ibarra, 23 de enero de 2024

MSc. Margarita Mantilla

### **TUTORA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

CERTIFICA:

Haber revisado el presente informe final del trabajo de integración curricular, el mismo que se ajusta a las normas vigentes de la Unidad Académica de la Universidad Técnica del Norte; en consecuencia, autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.

(f)  .....

*MSc. Inés Margarita Mantilla Posso*

*C.C.: 100391178-9*

## **APROBACIÓN DEL TRIBUNAL**

*El Tribunal Examinador del Trabajo de Integración Curricular “BURNOUT Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE ARTES PLÁSTICAS Y DISEÑO GRÁFICO DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE” elaborado por Darío Andrés Lema Contreras, previo a la obtención del título de licenciatura en Psicología, aprueba el presente informe de investigación en nombre de la Universidad Técnica del Norte:*

*(f):* .....

MSc. Inés Margarita Mantilla Posso

C.C.: 100391178-9

*(f):* .....

MSc. José Fernando Oñate Porras

C.C.: 171755489-1

## **DEDICATORIA**

Quiero dedicar estas palabras llenas de amor y gratitud a mis padres y mi hermana, ya que, sin su apoyo incondicional, esto no hubiera sido posible. Desde el inicio de mi carrera, han estado a mi lado, brindándome su aliento y motivación en cada paso que he dado, han sido mi fuente de inspiración y mi ejemplo a seguir. Cada logro que he alcanzado ha sido gracias a su constante apoyo y confianza en mí. A ustedes, mis queridos padres y hermana, les dedico este trabajo con todo mi corazón, gracias por ser mi motor y por creer en mí incluso cuando yo dudaba de mis propias capacidades. Los amo con todo mi ser.

## **AGRADECIMIENTO**

En estas líneas me gustaría expresar mi más profundo agradecimiento de igual manera a mis padres y hermana. Gracias por estar siempre dispuestos a escucharme, a brindarme palabras de aliento y a motivarme a seguir adelante cuando las cosas se ponían difíciles. Agradezco infinitamente su paciencia y comprensión durante las largas horas de estudio y trabajo que he invertido desde inicios de mi formación académica. Gracias por creer en mí y por ser mi mayor fuente de inspiración. Sin su amor y apoyo, esto no hubiera sido posible, los amo con todo mi corazón y les estaré eternamente agradecido por todo lo que han hecho por mí.

## RESUMEN

El burnout en estudiantes universitarios es un problema cada vez más preocupante en la sociedad actual. El ritmo acelerado de vida, la presión académica, las altas expectativas y la falta de equilibrio entre el trabajo y la vida personal son solo algunos de los factores que contribuyen a este fenómeno, este estrés crónico y prolongado al que se ven sometidos los estudiantes puede tener consecuencias negativas en su rendimiento académico, su salud mental y su bienestar general. El objetivo de esta investigación es identificar las dimensiones de burnout y la resiliencia en estudiantes de las carreras de Artes Plásticas y Diseño Gráfico de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte. La presente es una investigación mixta de carácter cuantitativo – cualitativo; El universo estudiado es de 353 estudiantes que pertenecen a estas carreras; la muestra a la que se aplicó la encuesta fue de 295 estudiantes; se utilizó para burnout el cuestionario de Maslach Burnout Inventory (MBI) y para resiliencia se utilizó la escala de resiliencia de Connor Davidson (10 ITEMS CD-RISC). Utilizando la prueba de hipótesis Chi cuadrado se encontró que existe niveles altos y medios en las escalas de burnout y no existe relación entre el agotamiento emocional, apatía por los estudios y la eficacia académica con el género de los encuestados ( $P > 0,05$ ); mientras que con la resiliencia se presentan niveles medios - bajo y si existe relación con el género ( $P < 0,05$ ). Con los datos obtenidos se concluye que es importante llegar a la utilización de una guía de actividades que ayude a reducir los niveles de cada escala de burnout y aumentar la capacidad de resiliencia en los estudiantes universitarios pertenecientes a estas carreras.

**Palabras clave:** burnout académico, resiliencia, estudiantes, universidad.

## ABSTRACT

Burnout in university students is an increasingly worrying problem in today's society. The accelerated pace of life, academic pressure, high expectations and lack of balance between work and personal life are just some of the factors contributing to this phenomenon. This chronic and prolonged stress on students can have negative consequences on their academic performance, mental health and overall well-being. The objective of this research is to identify the dimensions of burnout and resilience in students of the careers of Plastic Arts and Graphic Design of the Faculty of Science and Technology Education of the Técnica del Norte University. This is a mixed quantitative - qualitative research; The universe studied is 353 students belonging to these careers; the sample to which the survey was applied was 295 students; the questionnaire of Maslach Burnout Inventory (MBI) was used for burnout and Connor Davidson's resilience scale (10 ITEMS CD-RISC) was used for resilience. Using the Chi-square hypothesis test, it was found that there are high and medium levels in burnout scales and there is no relationship between emotional exhaustion, apathy by studies and academic efficacy with the gender of the respondents ( $P>0.05$ ); while with resilience there are medium – low levels and gender-related ( $P<0.05$ ). With the data obtained it is concluded that it is important to arrive at the use of a guide that helps to reduce the levels of each scale of burnout and to increase the capacity of resilience in the university students belonging to these careers.

**Keywords:** academic burnout, resilience, students, university.



# ÍNDICE DE CONTENIDO

IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA .....	i
CONSTANCIAS.....	ii
CERTIFICACIÓN DE LA DIRECTORA .....	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	iv
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTO .....	v
RESUMEN.....	vi
ABSTRACT.....	vii
INTRODUCCIÓN.....	11
CAPITULO I.....	13
1.1. Burnout académico.....	13
1.1.1. Breve explicación histórica .....	13
1.1.2. Definición .....	14
1.1.3. Sintomatología .....	14
1.1.4. Fases del Proceso del Síndrome de Burnout .....	15
1.1.5. Burnout y el rendimiento académico.....	16
1.1.6. Factores de riesgo .....	16
1.1.6.1. Factores individuales .....	16
1.1.6.2. Factores sociales/ambientales .....	17
1.1.6.3. Factores académicos .....	17
1.1.7. Teoría tridimensional de Maslach.....	17
1.2. Resiliencia .....	19
1.2.1. Breve historia.....	19
1.2.2. Definición .....	20
1.2.3. Modelos teóricos .....	20
1.2.3.1. Modelo Ecológico de Desarrollo Humano de Urie Bronfenbrenner.....	20
1.2.3.2. Modelo de verbalizaciones resilientes de Edith Grotberg .....	21
1.3. Otros estudios sobre burnout y resiliencia en estudiantes .....	22
CAPÍTULO II .....	25
2. Materiales y métodos.....	25
2.1. Tipo de investigación.....	25
2.2. Métodos, técnicas e instrumentos .....	25
2.2.1. Métodos .....	25
2.2.2. Técnicas.....	26
2.3. Preguntas de investigación e hipótesis .....	28

2.4.	Matriz de operacionalización.....	29
2.5.	Participantes .....	31
2.6.	Procedimiento .....	32
CAPITULO III.....		33
3.	Resultados y Discusión.....	33
3.1.	Diagnóstico de Burnout y Resiliencia.....	33
3.1.1.	Niveles de burnout académico .....	33
3.1.2.	Niveles de resiliencia.....	35
3.2.	Correlaciones entre género y, dimensiones de burnout y resiliencia.....	36
CAPITULO IV.....		41
4.1.	Nombre de la propuesta .....	41
4.2.	Introducción de la propuesta .....	41
4.3.	Contenido de la propuesta .....	41
4.3.1	<i>ARTE ZEN</i> .....	41
4.3.2	<i>RALLY DE AUTOCUIDADO</i> .....	41
4.3.3	<i>AUTOEXPRESIÓN CREATIVA</i> .....	41
4.3.4	<i>RETO DE RECONEXIÓN ACADÉMICA</i> .....	41
4.3.5	<i>RETO DEL CONOCIMIENTO</i> .....	41
4.3.6	<i>EXPLORACIÓN INTELECTUAL</i> .....	41
4.3.7	<i>SIMULACIÓN DE DESAFÍOS ACADÉMICOS</i> .....	41
4.3.8	<i>APRENDIZAJE COLABORATIVO</i> .....	41
4.3.9	<i>MENTE MAESTRA</i> .....	41
4.3.10	<i>VIAJE DE LA RESILIENCIA</i> .....	41
4.3.11	<i>CAJA DE FORTALEZAS</i> .....	41
4.3.12	<i>DESAFÍO DE LA ISLA RESILIENTE</i> .....	41
CONCLUSIONES.....		58
RECOMENDACIONES.....		59
REFERENCIAS BIBLIGRÁFICAS.....		60
ANEXOS.....		67
.....		69
.....		69
.....		69
.....		69
.....		69
.....		69

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	<i>Matriz de operacionalización</i> .....	29
Tabla 2.	<i>Indicador de ítems y escala para resiliencia</i> .....	29
Tabla 3.	<i>Indicador de ítems y escala para burnout</i> .....	30
Tabla 4.	<i>Medidas de tendencia central y niveles por dimensiones</i> .....	33
Tabla 5.	<i>Niveles de Agotamiento Emocional</i> .....	33
Tabla 6.	<i>Niveles de Apatía por los Estudios</i> .....	34
Tabla 7.	<i>Niveles de Eficacia Académica</i> .....	35
Tabla 8.	<i>Niveles de Resiliencia</i> .....	35
Tabla 9.	<i>Agotamiento emocional y género</i> .....	36
Tabla 10.	<i>Pruebas de chi-cuadrado agotamiento emocional y género</i> .....	37
Tabla 11.	<i>Apatía por los estudios y género</i> .....	37
Tabla 12.	<i>Pruebas de chi-cuadrado de apatía por los estudios y género</i> .....	38
Tabla 13.	<i>Eficacia académica y género</i> .....	38
Tabla 14.	<i>Pruebas de chi-cuadrado de eficacia académica y género</i> .....	39
Tabla 15.	<i>Resiliencia y género</i> .....	39
Tabla 16.	<i>Pruebas de chi-cuadrado de resiliencia y género</i> .....	40

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.	<i>Modelo Ecológico de Desarrollo Humano en el contexto académico</i> .....	21
-----------	---	----

## INTRODUCCIÓN

El cambio hacia una fase formativa nueva y desconocida, sumado a las demandas del entorno académico, el ritmo acelerado de la vida diaria, las presiones constantes y las expectativas elevadas, puede propiciar en los estudiantes la vivencia del burnout académico. Este síndrome se hace evidente por medio de un notable agotamiento tanto físico como emocional del estudiante, así como la disminución de su rendimiento académico y la desmotivación hacia sus estudios, situaciones que en muchos casos desembocan en la repetición de semestres o la deserción de la carrera, impactando negativamente en el bienestar estudiantil y generando a corto y largo plazo un deterioro en la salud física y mental. Dicho escenario cobra una relevancia significativa en el contexto de los estudiantes universitarios de diseño gráfico y artes plásticas, dado que en estas disciplinas artísticas se presentan desafíos particulares que pueden propiciar el desarrollo del burnout académico, tales como plazos ajustados, presiones derivadas de las tendencias tecnológicas a las que los estudiantes deben adaptarse, así como las exigencias creativas. La falta de estrategias para afrontar estos desafíos podría incidir directamente en el desarrollo de habilidades y, a largo plazo, dar lugar a problemas relacionados con el éxito en el ámbito profesional.

En contraste, y a pesar de la aparente complejidad del escenario, se vislumbra la importancia de una habilidad denominada resiliencia, que se describe como la capacidad o destreza que posee un individuo para afrontar y superar adversidades con firmeza, desarrollar estrategias eficaces para el manejo del estrés, así como fomentar y preservar un equilibrio saludable entre su bienestar personal y laboral. Esta habilidad de igual forma ayuda a preservar la motivación y favorece al establecimiento de límites saludables, evitando el sobreesfuerzo y, en consecuencia, el agotamiento. Es así como la resiliencia en este contexto emerge como un factor fundamental en la promoción de la salud emocional y el bienestar psicológico de las personas, permitiéndoles no solo enfrentar desafíos, sino también crecer y fortalecerse a partir de ellos.

Desde esta perspectiva, el objetivo principal de la investigación radica en la identificación y comprensión de la manifestación del síndrome de burnout y la resiliencia en estudiantes de las carreras de Artes Plásticas y Diseño Gráfico de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte. Con el fin de alcanzar este propósito, se procura valorar los niveles de burnout y resiliencia, determinando si existe una correlación con el género de los participantes del estudio. El fundamento que respalda esta investigación se sustenta en la necesidad imperante de disminuir la falta de conciencia generalizada sobre

esta problemática dentro del ámbito académico, específicamente en carreras de índole artística, las cuales han recibido una atención casi nula en el ámbito investigativo del síndrome del burnout académico. De este modo, este estudio pretende contribuir a la literatura académica y científica al abordar una temática relevante y poco explorada en el ámbito educativo y artístico.

Con relación al contexto antes mencionado, en el marco de esta investigación se llevó a cabo un minucioso análisis que aborda de manera integral el fenómeno del burnout, abarcando una revisión histórica del síndrome, su definición, la sintomatología asociada, las diferentes fases del proceso, así como los factores de riesgo específicos en el contexto del burnout académico, además de la teoría adoptada para el estudio. Por otro lado, en lo que respecta a la resiliencia se ha realizado un análisis que se remonta a su evolución a lo largo de los años, abordando la definición ampliamente aceptada y relevante en el contexto investigativo, culminando con la exploración de los modelos teóricos pertinentes. Este enfoque integral ha permitido establecer un fundamento teórico para el estudio, abarcando tanto al síndrome del burnout como la capacidad de resiliencia en el ámbito académico, enriqueciendo así la comprensión de ambos fenómenos y su interrelación con el contexto estudiado.

En lo que respecta a los receptores y beneficiarios de los resultados de esta investigación se encuentran como principales los estudiantes de las carreras de Artes Plásticas y Diseño Gráfico, seguido por los docentes de las mismas carreras y autoridades de la Universidad Técnica del Norte, puesto que sobre la base de las debilidades encontradas se plantearán estrategias lúdicas para mejorar aspectos que de alguna manera influirán en el rendimiento académico, bienestar personal y social del estudiantado. Del mismo modo, existirán diversos beneficiarios indirectos entre los que se encuentran los investigadores, quienes poseerán una base de datos que servirá en un futuro para estudios equivalentes o ulteriores sobre aspectos relacionados a burnout y resiliencia en el contexto de carreras artísticas, misma base de datos que se encontrará en la plataforma institucional.

Es preciso mencionar que durante el desarrollo de la investigación se identificaron ciertas dificultades, específicamente en la etapa de recolección de datos, lo que se debe a la escasa disposición y colaboración por parte de los estudiantes, lo que conllevó a una extensión en el periodo de ejecución del estudio, así como en la fase de tabulación y análisis de resultados.

## CAPITULO I

### 1.1. Burnout académico

#### 1.1.1. Breve explicación histórica

El término Burnout es considerado un anglicismo y cuya traducción comúnmente utilizada desde el idioma inglés al español es “quemado”. Este término fue acuñado por el psicoterapeuta Herbert Freudenberger en el año de 1974 en su artículo “Staff Burnout”, en el cual etiquetaba de forma particular el estado cambiante del personal joven e idealista tras un año de trabajo y volver a un estado de agotamiento, con falta de interés y desmotivación. Freudenberger para describir este patrón conductual escogió la palabra burnout, misma que estaba siendo utilizada coloquialmente para referirse a los efectos del abuso crónico de drogas (Schaufeli, 2017).

Un par de años después, en 1976 la investigadora en psicología social Christina Maslach, mostró interés en la forma en que empleados de servicios humanos confrontaban la exaltación emocional en el trabajo (Schaufeli et al., 1993), además logra observar que el término burnout era usado por los defensores legales y representaba un proceso de agotamiento gradual, cinismo y pérdida o desgaste del compromiso en sus colegas. Al año siguiente en 1977 Maslach presentó su concepción del término burnout en una convención realizada por la APA (American Psychological Association) definiéndolo como la respuesta a estresores crónicos y caracterizándolo como un fenómeno de tres dimensiones que conllevaba a tres factores o subescalas; el agotamiento emocional, la despersonalización, y la pérdida de energía (Quintero, Reyes, Suárez, y Rodríguez, 2020)

Para los años 1981–1986 Maslach en conjunto con la profesora Susan E. Jackson desarrollaron el cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) para evaluar el burnout en el ámbito laboral sobre los tres factores mencionados en el párrafo anterior. Dicho cuestionario es el más empleado a nivel internacional debido a sus valores altos de fiabilidad en conjunto con las dimensiones que sus autores han planteado para definir el fenómeno del burnout (Martínez, 2010).

En el año 2000 la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró al síndrome del burnout como agente de riesgo laboral en equipos asistenciales, indicando que el recurso humano es vital para el óptimo desempeño y la operativa del sistema de salud y la calidad de servicio (Navarro y Morelato, 2020) Sin embargo, se conoce que este síndrome no es

específicamente propio de profesionales de la salud, y que cualquier persona puede desarrollarlo.

### **1.1.2. Definición**

Como se ha señalado con antelación, inicialmente el fenómeno del burnout fue asociado al desempeño de profesionales de la salud o asistenciales, no obstante, se ha demostrado que el burnout se puede presentar en cualquier contexto, donde se dé la existencia de estrés crónico como desencadenante, lo que abarcaría otras áreas como laborales y académicas (Pepe-Nakamura et al., 2014).

Según Schaufel et al. (2002) esto aplica fácilmente para los estudiantes, debido a que todas las actividades que realizan pueden considerarse trabajo. Como ejemplo se puede colocar que asisten a clases y completan actividades estructuradas y que cuentan con objetivos de desempeño específicos (aprobar cursos, obtener títulos). Es así como el burnout se refiere a un síndrome multidimensional de agotamiento emocional, la apatía por los estudios y los bajos niveles en la eficacia académica. Además, como en contextos profesionales, los síntomas del burnout también se encuentran relacionados con resultados negativos para los estudiantes, incluyendo la desmotivación, deserción académica, baja autoestima e incluso ideas suicidas (Vizoso y Arias, 2018).

### **1.1.3. Sintomatología**

Este síndrome puede ponerse de manifiesto en diferentes niveles de intensidad, los cuales pueden ir desde síntomas leves que actuarían como una alerta, e ir a síntomas graves que requieren atenciones inmediatas (Salvagioni et al., 2017). En los indicios puede ser común el observar la sensación constante de cansancio patológico y que a medida que progresa el síntoma puede intensificarse llegando a la irritabilidad, aburrimiento o sentimientos de frustración e incompetencia, llegando a casos en donde el nivel del síntoma es representativo (grave), denotando comportamientos que indican un deterioro significativo para el bienestar físico y emocional de la persona como el ausentismo o el consumo de sustancias (Rudinskaitė et al., 2020).

Desde una mirada distinta, el burnout no se considera como una enfermedad mental en sí misma, en cambio es una causa de alteración mental que trae consigo efectos negativos a escala significativa. Dicha condición puede ponerse a manifiesto a través de una serie de síntomas, los mismos que pueden ir en compañía de reacciones psicológicas, psicosomáticas, sociales, cognitivas, además de las conductuales (Torres y Bonilla, 2017).

- **Síntomas psicósomáticos:** Dolores osteomusculares, disfunciones sexuales, desordenes gastrointestinales, constantes fatigas, jaqueca, cefaleas, pérdida o aumento del apetito, pérdida o aumento del índice de masa corporal, problemas de sueño, alteraciones menstruales, alergias (Guitart, 2007).
- **Síntomas emocionales:** sentimientos de soledad, frustración, desesperanza, pesimismo, falta de tolerancia, aburrimiento, represión emocional, depresión.
- **Síntomas cognitivos:** Disminución o pérdida de creatividad, modificaciones en el autoconcepto, disminución o pérdida de la autoestima, desorientación cognitiva, cinismo (Caballero et al., 2010) .
- **Síntomas conductuales:** Abuso de sustancias psicoactivas, desorganización, ausentismo (laboral o académico), abandono de responsabilidades, conductas inadaptables.
- **Síntomas sociales:** Dificultad para relacionarse socialmente, problemas en el establecimiento de límites, aislamiento social, distanciamiento afectivo, pérdida de interés en interacciones sociales, irritabilidad (Carlin y De los Fayos, 2010).

#### 1.1.4. Fases del Proceso del Síndrome de Burnout

De acuerdo con Edelwich y Brodsky (1980) citados en Merino Revilla (2021) aceptan la idea de la existencia de fases diferenciales que surgen durante el proceso de desarrollo del síndrome de burnout, por lo que en consecuencia se propondría el desarrollo de un modelo que explicaría cada una de estas fases:

- **Fase inicial, de entusiasmo o compromiso:** Esta etapa es presentada como el entusiasmo inicial, acompañado de una sensación de energía y motivación elevada, además es posible que la persona experimente alta dedicación y expectativas positivas sobre su labor, mostrando un nivel alto de compromiso y esfuerzo.
- **Fase de estancamiento:** Durante esta fase la persona experimenta desinterés por las actividades que solía disfrutar, se encuentra apática o desconectada, el individuo experimenta una falta de energía y motivación para participar en actividades, e incluso inicia el distanciamiento interpersonal.
- **Fase de frustración:** En este momento ocurre la sensación de cansancio emocional que puede estar relacionado a diversas áreas como las responsabilidades, compromisos y relaciones familiares o sociales. Además, aparece la frustración, la desilusión o el desencanto con respecto a las metas personales y expectativas, no creen alcanzar sus objetivos. Su salud física y emocional comienza a fallar.



- **Fase de apatía:** Existen cambios actitudinales, su actuar es a la defensiva o evitativo, lo cual es su mecanismo de defensa ante actividades que generen estrés, el desinterés es generalizado, ahora abarca sus hobbies, compromisos sociales y relaciones personales. La fatiga emocional se presenta al igual que la desconexión.
- **Fase de quemado:** En este punto del proceso es cuando la persona manifiesta importantes consecuencias en su salud en general, debido al colapso significativo tanto emocional como mental, lo que conlleva a la persona a considerar el abandono de sus actividades y marcar su vida, sumergiendo a la persona en frustración, insatisfacción y la no realización personal.

### **1.1.5. Burnout y el rendimiento académico**

En relación con lo manifestado anteriormente, el síndrome de burnout también afecta al rendimiento académico. La disminución del interés, el esfuerzo y el ausentismo presumiblemente sean fundamentales para explicar el potencial del síndrome para influir en el rendimiento del estudiantado. De hecho, Schaufeli y Taris (2005) han planteado que el burnout puede sustentar tanto una incapacidad como una falta de voluntad para esforzarse. Además, debido a que la eficacia reducida puede dar como resultado una autopercepción negativa sobre la propia capacidad del estudiante para completar sus actividades académicas, también puede resultar en una pérdida sustancial del interés y esfuerzo por sus estudios y, en consecuencia, inhibirá el rendimiento académico (Madigan y Curran, 2021).

### **1.1.6. Factores de riesgo**

Diversas clasificaciones han sido propuestas para las variables que se relacionan con el síndrome, siendo una de las más empleadas en el burnout académico la que divide los factores de riesgo asociados al fenómeno en tres principales categorías: factores individuales, factores sociales/ambientales y factores académicos. Esta taxonomía es la que permite comprender las diferentes dimensiones que contribuyen al desarrollo del burnout en estudiantes y va a facilitar su identificación y futuro abordaje (Kritikou y Giovazolias, 2022).

#### ***1.1.6.1. Factores individuales***

El burnout en estudiantes puede ser influenciado por diversas variables intrapersonales, entre ellas se ha observado que las mujeres son quienes presentan con mayor frecuencia el síndrome, esto puede estar relacionado con factores socioculturales y género. Además, la ausencia de novedades en actividades cotidianas o en la rutina contribuiría a generar la disminución del interés por el proceso de aprendizaje (Condor, 2022). La baja autoeficacia,

ansiedad y rasgos de personalidad, así como las bajas competencias (sociales /cognitivas) pueden influir en el desarrollo del burnout. Otra es la dificultad al momento de planificar y ordenar su tiempo, lo que genera estrés adicional, aumentando la presión y malestar emocional. Así mismo, la insatisfacción y baja motivación frente a las actividades académicas favorecerá el agotamiento y desmotivación en los estudiantes (Castillo Vásquez, 2015).

#### ***1.1.6.2. Factores sociales/ambientales***

La ausencia o poca participación en actividades institucionales puede limitar las oportunidades de conexión y enriquecimiento con el entorno académico. La carencia de una adecuada retroalimentación dentro de las aulas de clase en compañía de sus compañeros y el nivel de competencia que se percibe dentro de las aulas incrementa la presión y el estrés, especialmente si este entorno es altamente competitivo (Acosta y Díaz, 2022). Así mismo, ciertas áreas de estudio como las sociales y humanas evidencian con mayor frecuencia el síndrome debido a la carga emocional y exigencias académicas. Por último, la falta de apoyo familiar/social cercano, y la carencia de recursos económicos para su formación generarían incapacidades de afrontamiento, sentimientos de soledad, preocupaciones adicionales y aumento del estrés financiero en los estudiantes.

#### ***1.1.6.3. Factores académicos***

Interacciones indiferentes entre docente y estudiante, la falta de comunicación entre sí, impuntualidades o ausentismos por parte de docentes, inadecuadas gestiones por parte de los administrativos, así como la falta de orientación por parte de tutores, pueden dificultar el acceso a la ayuda y apoyo necesarios para el correcto desarrollo académico, generando en el estudiante sentimientos de frustración, incrementando el estrés y el riesgo de burnout (Saavedra Martinez, 2018). Otros factores académicos son la mala distribución de la carga académica en relación con el tiempo y exigencia de las actividades, sumando el realizar prácticas formativas en paralelo que se cursan asignaturas y en ocasiones la falta de información para el desarrollo de las actividades académicas, llegando a generar en el estudiante presiones excesivas o sensaciones de sobrecarga y obstaculizando un adecuado desarrollo académico por parte de éste (Riofrio, 2022).

#### **1.1.7. Teoría tridimensional de Maslach**

En 1981 Maslach y Jackson plantearon que el agotamiento laboral nace como la reacción al estrés prolongado al cual el individuo se encuentra en constante exposición y que se hace

presente por medio de actitudes desfavorables hacia su trabajo y personas cercanas, además de manifestar emociones pesimistas y la desestimación de su papel profesional. Por lo cual, en 1983 los investigadores Smith y Nelson señalan que el burnout se encuentra definido mediante la teoría tridimensional que incluye aspectos como: el agotamiento emocional, la despersonalización y la reducida realización personal, concluyendo que resulta complejo ofrecer una definición precisa del síndrome al intentar resumir su complejidad (Calva, 2018). Posteriormente en 1986 Maslach y Jackson amplían el criterio mencionado con anterioridad al integrar varias dimensiones a su teoría. Para ello desarrollaron el cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) con el fin de medir exhaustivamente el síndrome del burnout que se configura con tres factores principales, el agotamiento emocional, la despersonalización y la baja eficacia. A continuación, se presenta una descripción de cada uno.

- **Agotamiento emocional:** Se refiere a sentimientos de estar sobrecargado y agotado de los propios recursos emocionales y físicos. el agotamiento emocional es la carga que toleran las personas debido a la excesiva carga de trabajo, los desacuerdos individuales y las condiciones laborales adversas y qué por tales circunstancias la persona se siente agotada y eventualmente puede volverse insensible con una mayor sensación de agotamiento, los individuos sienten psicológicamente que ya no son capaces de comprometerse con el trabajo, les queda poca energía o motivación para mantener la concentración en sus actividades (Pehlivanoğlu y Civelek, 2019).
- **Despersonalización:** También conocido como “apatía o cinismo” se refiere a una respuesta negativa insensible o excesivamente distante a varios aspectos del trabajo, hoy ésta puede surgir inicialmente de varias maneras por lo que puede estar relacionado con estresores psicológicos externos, o podría ser consecuencia de un cambio en el estado mental con el bajo estado de ánimo, la ansiedad o el consumo de sustancias. La despersonalización influye negativamente en la satisfacción laboral y el compromiso con la organización que funciona como protector ante el agotamiento emocional (Lee et al., 2020).
- **Baja eficacia:** Conocida además como “ineficacia” hace referencia a la autoevaluación negativa, a los sentimientos de incompetencia, la falta de logros o fracaso en el trabajo que presenta el individuo, lo que lo lleva a una disminución en su motivación, a sentirse infelices e insatisfechos lo que influye en niveles elevados de estrés, ansiedad e incluso depresión (Zafrul et al., 2021).

## **1.2. Resiliencia**

### **1.2.1. Breve historia**

El término resiliencia tiene su origen en la palabra latina “resiliere”, que se traduce como “rebotar” o “volver atrás”, y se puede encontrar en diferentes áreas de investigación. La historia de este concepto se ha desarrollado a lo largo del tiempo, siendo específicamente desde la década de 1940 hasta el presente que la resiliencia ha experimentado un amplio crecimiento en diversos ámbitos como el educativo, social y de la salud (Nguyen y Akerkar, 2020).

Para la década de los cincuenta la resiliencia comienza a ser objeto de estudio en otros contextos como en el caso del psicólogo y militar estadounidense George Bonanno que en 1955 investigó la resiliencia en soldados que habían sido prisioneros de guerra descubriendo que algunos soldados superaron el trauma de la guerra y retomaron su vida normal mientras que otros no (Southwick et al., 2014).

Es importante mencionar que su enfoque dio un giro significativo en la década de los sesenta, cambiando de una actitud receptiva y pasiva hacia los individuos con daños psicológicos a un estudio de las habilidades y fortalezas de los individuos, dejando de lado sus limitaciones y debilidades frente a las adversidades a través de la psicología positiva. El psiquiatra Norman Garmezy es uno de los pioneros en investigar la resiliencia y en la década de los setenta llevó a cabo investigaciones centrándose en un estudio acerca de niños que habían superado la violencia doméstica y pobreza extrema a la que fueron expuestos (Thun-Hohenstein, Lampert y Altendorfer-Kling, 2020).

Posteriormente, Rutter entre la década de los ochenta y parte de los noventa con sus investigaciones ayudó a identificar factores protectores y características individuales que contribuyen a la resiliencia del niño y adultos centrándose en contextos de adversidad como pobreza y abuso, además abogó por un enfoque multidimensional reconociendo la interacción compleja entre factores biológicos, ambientales y psicológicos en la capacidad de recuperación de las personas (Osofsky y Osofsky, 2018).

Se destaca además que durante y posterior a los años 2000 autores como Seligman y Cyrułnik han desempeñado un papel en la historia de la resiliencia, por un lado, Seligman (reconocido psicólogo y uno de los fundadores de la psicología positiva) explora el concepto de resiliencia y cómo podemos desarrollarla, enfatizando en cultivar fortalezas y optimismo, así también Seligman aboga por un enfoque en el bienestar y la felicidad. Por otro lado,

Cyrułnik (psiquiatra y neurólogo) estudió la resiliencia desde una perspectiva más amplia, investigando sobre la capacidad de recuperación emocional y destacó la importancia de vínculos sociales y apoyo emocional en el proceso de resiliencia (Plazas, Ospina, y Rojas, 2018).

### **1.2.2. Definición**

El concepto de resiliencia ha experimentado cambios en los últimos tiempos. Investigaciones recientes muestran que a pesar de que algunas cualidades personales se relacionan con la resiliencia, este es un proceso que se encuentra en constante evolución, susceptible al cambio y condicionado por diversos factores. Según la American Psychological Association (APA, 2012) la resiliencia es “el proceso y el resultado de adaptarse exitosamente a experiencias de vida difíciles o desafiantes, especialmente a través de la flexibilidad mental, emocional y conductual y el ajuste a las demandas externas e internas”.

En este sentido, se habla de la habilidad que las personas poseen para enfrentar desafíos, abarcando una perspectiva biopsicosocial, siendo un proceso dinámico ya que el individuo puede utilizar recursos internos (psicológicos y biológicos) como externos (relaciones directas o indirectas con elementos del entorno), esto según los retos o dificultades a las que se enfrente (Türk-Kurtça y Kocatürk, 2020).

### **1.2.3. Modelos teóricos**

#### ***1.2.3.1. Modelo Ecológico de Desarrollo Humano de Urie Bronfenbrenner***

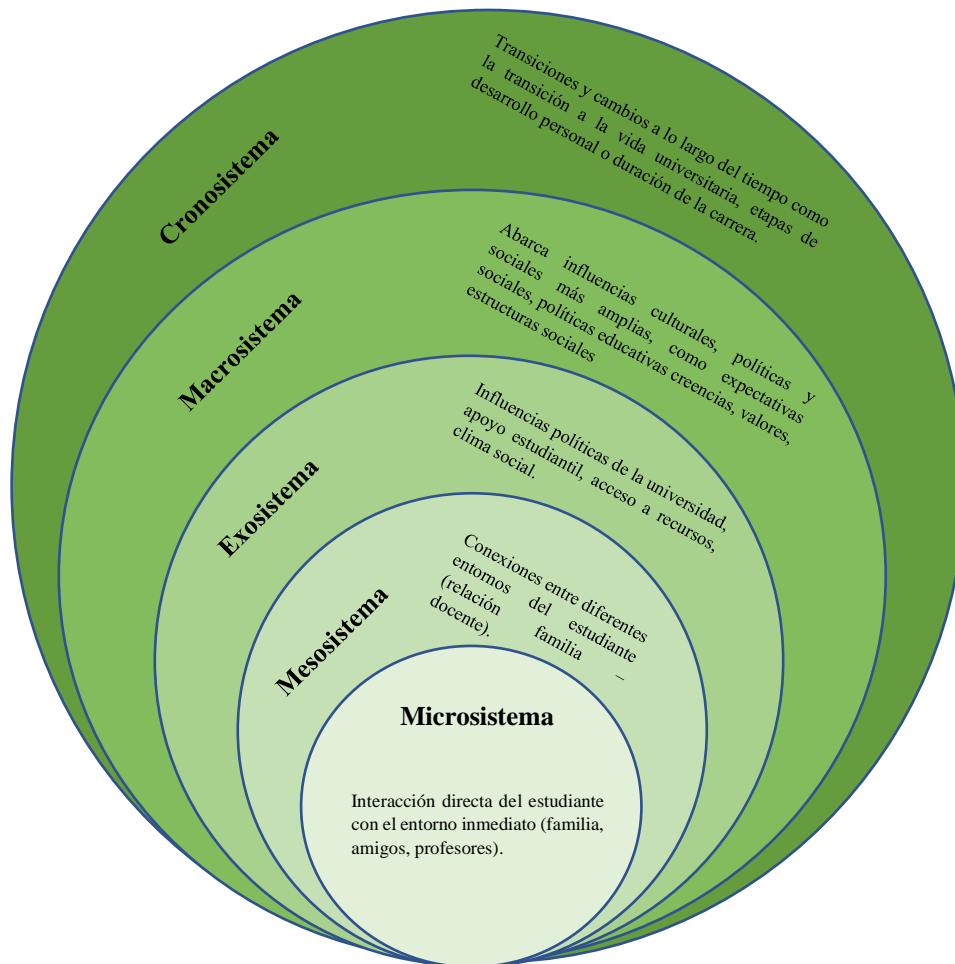
El psicólogo Urie Bronfenbrenner esbozó su enfoque ecológico, el cual consideraba que el individuo ocupaba en simultaneidad múltiples posiciones en la sociedad. Estas posiciones clave fueron denominadas microsistema, mesosistema, exosistema, macrosistema y cronosistema, las cuales describió como similares al conjunto de muñecas rusas (Crawford, 2020).

- **Microsistema:** el primer círculo donde las interacciones entre el individuo y su entorno son bidireccionales; cada uno puede influir o cambiar la opinión del otro.
- **Mesosistema:** hace alusión al círculo donde tienen lugar las interacciones entre los microsistemas.
- **Exosistema:** se refiere al entorno que no contiene directamente al individuo pero que sí tiene una influencia significativa.
- **Macrosistema:** es la cultura influyente en donde se encuentra inmersa la persona y que influye en sus creencias.

- **Cronosistema:** éste finalmente es el lugar de los eventos que influyen en los individuos y que ocurren a lo largo de la vida (Gomersall y Floyd, 2023).

En el contexto académico-universitario, el modelo ecológico puede ser descrito de la siguiente forma:

**Figura 1. Modelo Ecológico de Desarrollo Humano en el contexto académico**



Fuente: autoría propia.

### **1.2.3.2. Modelo de verbalizaciones resilientes de Edith Grotberg**

En el año 1995 la profesora y psicóloga Edith Henderson Grotberg efectuó un modelo interactivo que analiza la resiliencia a través del desarrollo de competencias personales, que se manifiestan en la relación que se puede establecer con los demás, considerando de esta manera tres categorías fundamentales como el “Yo soy - Yo estoy”, “Yo tengo” y por último el “Yo puedo” (López-Aymes, Acuña, y Ordaz Villegas, 2020).

- **Yo soy – Yo estoy:** referente a las fuerzas intrínsecas y condiciones internas que la persona mismo define, aquí entran rasgos de personalidad y características que promueven la resiliencia, el ser una persona optimista, empática, responsable de mi comportamiento.
- **Yo tengo:** es el apoyo social que el individuo cree que puede recibir, aquí es donde entran personas que me animen, buenos modelos a seguir, límites en mi conducta.
- **Yo puedo:** es decir, competencias personales, las habilidades para interactuar y resolver problemas, el manejo de mis sentimientos y el buscar ayuda de ser necesario (Lynch, 2019).

### **1.3.Otros estudios sobre burnout y resiliencia en estudiantes**

Una investigación realizada por la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, titulada “la resiliencia relacionada con el desarrollo del síndrome de burnout en residentes del posgrado de pediatría de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador”, cuyo objetivo fue evaluar la relación entre la resiliencia y el síndrome de burnout en residentes del posgrado de pediatría durante el período octubre-diciembre del 2017. Para la recolección de datos, se aplicó el cuestionario de “Maslach Burnout Inventory Human Services”, validado para establecer la presencia o no del síndrome de burnout; así como el cuestionario de “Wagnild and Young” para establecer el nivel de resiliencia. La base de datos y el análisis estadístico se realizaron mediante el programa estadístico de SPSS versión 23 (Vallejo, 2018).

Los resultados obtenidos fueron los siguientes: la prevalencia del síndrome de burnout fue del 10.9 %, y se presentó una tendencia a padecer el síndrome del 37 %. El 56.3 % de los estudiantes presentó niveles altos de agotamiento emocional. La media del valor de resiliencia fue de 132.64 y el 85 % de los participantes presentó una resiliencia mediana. Concluyendo que se encontró asociación entre los valores de resiliencia y las esferas de apatía por los estudios y realización personal, y que existe asociación estadísticamente significativa entre valores altos de resiliencia con baja apatía por los estudios y alta realización personal, pero no se encontró asociación con la esfera de agotamiento emocional (Vallejo, 2018).

En Colombia se realizó una investigación similar, llamada “Resiliencia, burnout y fracaso académico en estudiantes de ingeniería de la Universidad de Córdoba, Colombia”, cuyo objetivo fue el de analizar la relación entre la resiliencia, burnout, rendimiento, rezago,

repitencia y deserción universitaria en estudiantes de la Facultad de Ingenierías en la Universidad de Córdoba, Colombia (Atencia, Plaza y Hernández, 2020).

La muestra se encontró conformada por 488 estudiantes, de los cuales 153 estudiantes pertenecían al programa de ingeniería ambiental, 144 estudiantes a ingeniería de sistemas y 191 estudiantes a ingeniería industrial. Adicionalmente hay 30 estudiantes desertores: 7 estudiantes de ingeniería industrial y 7 de ingeniería ambiental, y 16 de ingeniería de sistemas. Con media de 21,15 años y desviación estándar de 2,71. Con representación masculina del 62,15% y femenina del 37,85%. Se utilizó los instrumentos (MBI-SS) para burnout y (10 Ítems CD-RISC) para la resiliencia, así también, el rendimiento académico fue valorado por el promedio general de notas. Encontrándose en esta investigación una reciprocidad significativa y un valor de predicción sustancial entre la dimensión de eficacia académica perteneciente al burnout sobre rendimiento académico (Atencia, Plaza y Hernández, 2020).

Otra investigación similar fue elaborada por la Universidad de Murcia – España, denominada “Resiliencia y Síndrome de Burnout en estudiantes de enfermería y su relación con variables sociodemográficas y de relación interpersonal”, esta investigación tuvo el objetivo de determinar los niveles de resiliencia y síndrome de burnout en estudiantes de enfermería, así como analizar la relación existente entre ambas variables y el perfil socio-demográfico de la muestra y estuvo compuesta por 218 estudiantes de segundo grado de enfermería de la Universidad de Murcia (Ríos, Carrillo, y Sabuco, 2012).

Para la realización de esta investigación se aplicaron tres instrumentos: un cuestionario elaborado ad hoc de variables sociodemográficas y de relación con sus compañeros y profesorado, la adaptación española del Maslach Burnout Inventory (MBI-GS) y la escala de resiliencia del Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Logrando como resultado un nivel alto de cansancio emocional en el 28% de la muestra, y un nivel alto de cinismo en el 19,7%. Además, los datos obtenidos apoyan la relación entre la resiliencia y el síndrome de burnout en la muestra de estudiantes analizada ( $r$  Resiliencia-Cansancio emocional=-0.25;  $r$  Resiliencia-Realización personal/eficacia=0.52), destacando que aquellos estudiantes que mostraron un mayor nivel de resiliencia experimentaron un menor cansancio emocional y una mayor realización personal (Ríos, Carrillo y Sabuco, 2012).



En la Universidad de León – España se realiza un estudio nombrado “Resiliencia, optimismo y burnout académico en estudiantes universitarios”, este estudio tiene el propósito de analizar la relación entre la resiliencia, el optimismo disposicional y las dimensiones que constituyen el burnout académico refiriéndose al agotamiento emocional, cinismo y baja eficacia (Vizoso y Arias, 2018).

Para la elaboración de este estudio se valoró a una muestra conformada por 463 estudiantes pertenecientes a la Universidad de León y se emplearon los instrumentos como: el (10-item CD-RISC) para resiliencia, el (MBI-SS) para burnout y Life Orientation Test Revised (LOT-R). Los resultados mostraron relaciones entre el burnout académico con el optimismo y la resiliencia. La resiliencia se relaciona con la eficacia, mientras que, por otro lado, el optimismo se relaciona con la eficacia, pero de ningún modo se relaciona con el agotamiento. Además, la resiliencia pronostica la eficacia mientras que el optimismo anuncia el agotamiento. Sin embargo, el cinismo no se corresponde ni con el optimismo ni con la resiliencia (Vizoso y Arias, 2018).

Resulta llamativo el poder observar cómo en cada uno de los trabajos anteriormente mencionados existe una relación muy estrecha entre el síndrome de burnout y la resiliencia, y además de destacar la importancia que esta capacidad tiene para que todo en la persona fluya con armonía, la resiliencia es tan poderosa que con haber un sitio donde sustentarse, la persona vuelve a edificarse.

## CAPÍTULO II

### 2. Materiales y métodos

#### 2.1. Tipo de investigación

El presente proyecto es una investigación mixta de carácter cuantitativo – cualitativo. En el marco del paradigma cuantitativo tiene un alcance descriptivo porque se evaluó e identificó los niveles de estrés y la capacidad de resiliencia que tienen los estudiantes de las carreras de Artes Plásticas y Diseño Gráfico de la Facultad de la Universidad Técnica del Norte, pero también es correlacional porque con un estadístico predeterminado determinamos el nivel de relación que existe entre el síndrome de burnout y residencia con el género. “Actualmente, la investigación cuantitativa representa un conjunto de procesos organizado de manera secuencial para comprobar ciertas suposiciones. La ruta cuantitativa es apropiada cuando queremos estimar las magnitudes u ocurrencia de los fenómenos y probar hipótesis” (Hernández-Sampieri y Mendoza-Torres, 2018). Además de investigación es de diseño no experimental y en el marco de esta es transversal porque utilizan una medición en un tiempo único.

En el marco del paradigma cualitativo, el proyecto es una investigación acción porque sobre la base de lo analizado en burnout y resiliencia se aporta con una solución al problema revelado, logrado mediante el diseño de una guía de estrategias que ayuden a manejar y reducir los niveles de agotamiento (burnout), brindando un espacio de alivio sobre situaciones académicas que produzcan estrés en el estudiantado. Se aclara que la aplicación de esta guía será de responsabilidad de la institución a la que se entregará la misma (Bernal, 2010).

#### 2.2. Métodos, técnicas e instrumentos

##### 2.2.1. Métodos

- **Inductivo:** El método se aplica principalmente en el capítulo de resultados y discusión de la investigación debido a que se basa en el análisis de indicadores o elementos particulares analizados, llegando a conclusiones de carácter general (Rodríguez y Pérez, 2017).
- **Deductivo:** Este método fue ampliamente empleado en el desarrollo del marco teórico, ya que partió de concepciones teóricas generales sobre el síndrome de burnout y la resiliencia, las cuales se utilizaron como punto de partida para plantear y analizar

elementos más particulares de estos temas en el contexto de los estudiantes universitarios (Bernal, 2010).

- Este método fue muy utilizado en el desarrollo del marco teórico ya que ese partió de concepciones teóricas generales sobre el síndrome de burnout y resiliencia para plantear y analizar elementos más particulares de estos temas en el marco del contexto de estudiantes universitarios.
- **Analítico – Sintético:** Método general que fue aplicado fundamentalmente en el diseño de la guía de estrategias que permitió reducir los niveles de estrés y aumentar la capacidad de resiliencia en estudiantes de las carreras de Artes Plásticas y Diseño Gráfico de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte, ya que para estructurarla fue necesario entender y analizar sus componentes para luego cada uno de ellos estructurarlas en base a síntesis teórico-prácticas (Hernández-Sampieri y Mendoza-Torres, 2018).

### 2.2.2. Técnicas

Las técnicas empleadas en la presente investigación incorporan lo siguiente:

- **Consentimiento Informado:** en este contexto se llevó a cabo el proceso integral de consentimiento informado con el fin de asegurar la participación voluntaria y consciente de cada uno de los sujetos de estudio, salvaguardando los derechos de los participantes y garantizando la integridad de la investigación. En el mismo se proporciona a los participantes información con detalle del objetivo, el tiempo de respuesta, la confidencialidad de la información recopilada y el contacto principal por si deseaban aclarar cualquier duda. Este enfoque transparente y ético fue fundamental para establecer una relación de confianza con los participantes y asegurar el cumplimiento de los estándares en la investigación (*VER ANEXOS*).
- **Ficha Sociodemográfica:** se llevó a cabo el diseño de una ficha precisa, la cual permitió obtener información detallada de la población estudiantil implicada en la investigación en relación con las variables como el género, la edad, la identificación étnica, la carrera a la que pertenecen, así como el semestre en el que se encuentran. De esta manera contribuyendo a enriquecer la comprensión de los factores contextuales como el género en relación con el burnout académico y la resiliencia de este grupo, aportando así una perspectiva integral a la investigación (*VER ANEXOS*).
- **Inventario y Escala:** para el desarrollo de la presente investigación, se emplearon dos instrumentos de evaluación estandarizados esenciales. Para medir el burnout en el

contexto académico se utilizó el Inventario de Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI -SS); mientras que para la resiliencia se usó la escala de Connor.Davidson de 10 ítems (CD-RISC-10). Ambos, inventario y escala tienen un rango de respuesta tipo Likert, que se encuentra valorada de la siguiente manera: [1]: Nunca es mi caso, [2]: Rara vez es mi caso, [3]: A veces es mi caso, [4]: Muchas veces es mi caso y, [5]: Siempre es mi caso; con el propósito de obtener 3 niveles de respuesta “bajo – medio – alto” con base a los percentiles 33 – 66, lo que simplifica el análisis de los resultados (*VER ANEXOS*).

### **2.2.3. Instrumentos**

El instrumento utilizado para la evaluación del burnout en el contexto académico fue el Maslach Burnout Inventory- Student Survey (MBI-SS). El mismo es una adaptación realizada en el año 2002 por Schaufeli, Salanova y González-Romá del (MBI) creado por Christina Maslach (Hederich y Caballero, 2016). El (MBI-SS) es específicamente utilizado en el contexto académico para evaluar los niveles de burnout en los estudiantes y se encuentra conformado por 3 subescalas que en general contienen 15 ítems y se dividen de la siguiente manera; 1) subescala de agotamiento emocional, enmarcada con 5 ítems, 2) subescala de apatía por los estudios enmarcada con 4 ítems, 3) subescala de eficacia académica enmarcada con 6 ítems (Valdés Castro et al., 2023).

La validez del MBI-SS ha sido examinada en diversos estudios, los cuales han demostrado su utilidad para la identificación y medición del burnout en estudiantes. En base a Zumárraga-Espinosa y Cevallos-Pozo (2023) el MBI-SS ha sido utilizado en países de Latinoamérica como Colombia, México y Perú, así como en el continente Europeo, en donde se encontró que la estructura factorial era consistente con la versión original y que todas sus subescalas tenían niveles satisfactorios de confiabilidad dentro de su validación psicométrica.

Adicional a esto, para evaluar la resiliencia se utilizó la escala de resiliencia de Connor-Davidson (10-ITEMS CD-RISC) desarrollado por los psiquiatras Connor Kathryn y Jonathan Davidson, mismo que en el año 2007 sería adaptado a su versión corta de 10 ítems por Campbell-Sills y Stein utilizando un análisis factorial con una perspectiva unidimensional y cuyo objetivo era el de obtener una medida más fácil y rápida de administrar, sosteniendo la confiabilidad y la validez de la escala original de 25 ítems (Riveros Munévar et al., 2016).

Varios estudios realizados con esta escala han demostrado que el CD-RISC-10 es un instrumento de con validez para medir la resiliencia, por ejemplo, un estudio realizado por Campbell-Sills y Stein (2007) demostró una alta correlación con su versión original de 25 ítems, midiendo el mismo constructo de resiliencia, además demostró poseer validez convergente debido a la correlación con otras medidas de resiliencia como el Brief Symptom Inventory 18.

En cuanto a su confiabilidad el CD-RISC-10 también ha demostrado ser un instrumento confiable, un ejemplo es el del estudio realizado por (Notario-Pacheco et al., 2011) donde los resultados demostraron que la escala tenía una alta consistencia interna indicando que sus ítems estaban correlacionados, así mismo se mostró que el ala de Cronbach (medida de consistencia interna) fue de 0,85, lo cual es considerado como muy bueno. Además, se indica que en el estudio se evaluó la estabilidad temporal de la escala mediante una administración repetida, encontrando que el CD-RISC-10 tenía una alta estabilidad temporal, puesto a que las puntuaciones de resiliencia se mantuvieron relativamente constantes a lo largo del tiempo.

### **2.3. Preguntas de investigación e hipótesis**

Para alcanzar primer objetivo específico planteado, el cursor investigativo fue la siguiente pregunta:

¿Qué niveles de burnout según el género, presentan los estudiantes de las carreras de Artes Plásticas y Diseño Gráfico de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte?

Para el segundo objetivo específico se trabajó con las siguientes hipótesis investigativa:

¿Qué nivel de resiliencia según el género, presentan los estudiantes de las carreras de Artes Plásticas y Diseño Gráfico de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte?

Para el cumplimiento del tercer objetivo específico se consideró las siguientes preguntas de investigación:

¿Existe una relación significativa entre las dimensiones del burnout y el género de los estudiantes de las carreras de Artes Plásticas y Diseño Gráfico de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte? ¿Existe una relación significativa entre la resiliencia y el género de los estudiantes de las carreras de Artes Plásticas y Diseño

Gráfico de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte?

## 2.4. Matriz de operacionalización

*Tabla 1. Matriz de operacionalización*

<b>OBJETIVO</b>	<b>VARIABLE</b>	<b>INDICADOR</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>FUENTE DE INFORMACIÓN</b>
<b>Identificar las dimensiones de burnout y la resiliencia en estudiantes de las carreras de Artes Plásticas y Diseño Gráfico</b>	<b>Burnout</b>	Agotamiento emocional	Encuesta	Estudiantes
		Apatía por los estudios	Encuesta	Estudiantes
		Eficacia académica	Encuesta	Estudiantes
	<b>Resiliencia</b>		Encuesta	Estudiantes

*Tabla 2. Indicador de ítems y escala para resiliencia*

<b>ESCALA</b>	<b>ÍTEMS</b>	<b>Nunca</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
<b>De 0 (nunca) a 4 (siempre).</b>	1. Sé adaptarme a los cambios.				
	2. Puedo manejar cualquier situación.				
	3. Veo el lado positivo de las cosas.				
	4. Me puedo manejar bien a pesar de la presión o el estrés.				
	5. Después de un grave contratiempo suelo ‘volver a la carga’.				
	6. Consigo alcanzar mis metas a pesar de las dificultades.				
	7. Puedo mantener la presión bajo tensión.				

- 
8. Difícilmente me desanimo por los fracasos.
  9. Me defino como una persona fuerte.
  10. Puedo manejar los sentimientos desagradables.
- 

**Tabla 3.** *Indicador de ítems y escala para burnout*

ESCALA	ÍTEMS	Nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
<b>De 0 (nunca) a 6 (siempre).</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Las actividades académicas de mi carrera me tienen emocionalmente agotado.</li> <li>2. Me encuentro agotado físicamente al final de un día en la universidad.</li> <li>3. Estoy exhausto de tanto estudiar.</li> <li>4. Me siento cansado cuando me levanto por la mañana y tengo que afrontar otro día en la universidad.</li> <li>5. Estudiar o ir a clases todo el día es una tensión para mí.</li> <li>6. He perdido interés en la carrera desde que empecé la universidad.</li> <li>7. He perdido entusiasmo por mi carrera.</li> <li>8. Me he distanciado de mis estudios porque pienso que no serían realmente útiles.</li> <li>9. Dudo de la importancia y valor de mis estudios.</li> <li>10. Puedo resolver eficazmente los</li> </ol>				

---

- 
- problemas que surgen en mis estudios.
11. Creo que hago una contribución efectiva a las clases a las que asisto.
  12. En mi opinión, soy un buen estudiante.
  13. He aprendido muchas cosas interesantes durante el curso de mis estudios.
  14. Me estimula conseguir objetivos en mis estudios.
  15. Durante la clase, me siento seguro de que soy eficaz para hacer las cosas.
- 

## **2.5. Participantes**

El universo motivo del siguiente estudio son los estudiantes de las carreras de Artes Plásticas y Diseño Gráfico que dan un total de 353 estudiantes; la muestra a la que se aplicó la encuesta fue de 295 distribuidos de la siguiente manera: Carrera de Artes Plásticas 112 estudiantes encuestados, de los cuales el 54,46% pertenecen al género femenino, 44,64% pertenecen al género masculino y el 0,9% se identifica con otro género; En la carrera de Diseño Gráfico 183 estudiantes encuestados, de los cuales el 38,80% pertenecen al género femenino, 60,66% pertenecen al género masculino y el 0,54% se identifica con otro género.

El número de participantes encuestados siendo 295 que pertenece al 100% entre ambas carreras se divide en semestres de la siguiente manera: el 16,95% pertenece a 1er semestre, el 14,92% pertenece al 2do semestre, el 17,29% pertenece al 3er semestre, el 11,53% pertenece al 4to semestre, el 9,15% pertenece al 5to semestre, el 11,19% pertenece al 6to semestre, el 8,80 % pertenece al 7mo semestre y el 10,17% pertenece al 8vo semestre.

En la población encuestada se encontró que dentro de la carrera de Artes Plásticas la autoidentificación étnica se encuentra conformada por el 0,0% de autoidentificación étnica blanca, 91,1% mestiza, 0,0% afrodescendiente, 8,9% indígena y el 0,0% se identifica con otra etnia; conjuntamente, en la Carrea de Diseño Gráfico la autoidentificación étnica se encuentra conformada por el 0,0% de autoidentificación étnica blanca, 84,70% mestiza, 3,28 afrodescendiente, 11, 48 indígena y el 0,54% se identifica con otra etnia.



Por las facilidades de aplicación del instrumento de manera virtual se ha tomado la decisión de hacer un censo, es decir aplicar el instrumento a toda población o universo.

## **2.6. Procedimiento**

El inventario de burnout, así como la escala para resiliencia pasó por un proceso de adaptación al contexto cultural donde fueron aplicados. Previa la autorización de la máxima autoridad de la facultad y de la carrera de Artes Plásticas y de la carrera de Diseño Gráfico se ingresó ambos instrumentos a la plataforma Microsoft Forms, la misma que contuvo el respectivo consentimiento informado. Una vez aplicados los instrumentos a los estudiantes en el mes de febrero, los datos obtenidos fueron migrados al software SPSS versión 25 desde donde se tabuló la información para el pertinente análisis y discusión; además con el SPSS se manejó tablas de contingencia, el estadístico chi cuadrado para determinar la relación entre variables y el coeficiente de contingencia con el fin de determinar la fuerza de la relación que existe entre las variables.

## CAPITULO III

### 3. Resultados y Discusión

#### 3.1. Diagnóstico de Burnout y Resiliencia

Con la finalidad de determinar los niveles de cada dimensión de burnout y resiliencia, con los puntajes totales de las dimensiones escala, se ha calculado la media, desviación típica, varianza, el puntaje máximo y el mínimo; así como los percentiles 33 y 66. Con estos valores se ha transformado la dimensión escala en dimensión ordinal con los niveles calculados de acuerdo con los percentiles, como se muestra en la siguiente tabla:

*Tabla 4. Medidas de tendencia central y niveles por dimensiones*

		Agotamiento emocional	Apatía por los estudios	Eficacia académica	Resiliencia
<b>Varianza</b>		13,34	10,654	13,806	45,958
<b>Desviación típica</b>		3,640	3,264	3,176	6,78
<b>Vector máximo</b>		25	20	30	50
<b>Vector mínimo</b>		5	4	10	12
<b>Percentiles</b>	33	11	6	20	30
	66	14	8	23	37
<b>Niveles</b>	Bajo	5-11	4-6	10-20	12-30
	Medio	12-14	7-8	21-23	31-37
	Alto	15-25	9-20	24-30	38-50

#### 3.1.1. Niveles de burnout académico

*Tabla 5. Niveles de Agotamiento Emocional*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	98	33,2	33,2	33,2
	Medio	101	34,2	34,2	67,5
	Alto	96	32,5	32,5	100,0
	Total	295	100,0	100,0	

Al analizar la tabla se puede observar las diferencias mínimas que existen entre sus porcentajes, es relevante destacar que los estudiantes pertenecientes a las carreras antes mencionadas presentan tendencia al nivel medio cuyo porcentaje es mayor y equivale al 34,2% , lo cual tiene similitud con lo obtenido en un estudio realizado a estudiantes de odontología de Lima en donde se encontró un nivel moderado de agotamiento emocional, el cual se explicaría por actividades académicas y extraacadémicas en periodos

prolongados a los que se encuentran expuestos (Castro-Rodríguez et al., 2018). Así mismo dentro del contexto académico, otro estudio con gran similitud en sus resultados es el de Quispe Quico (2022) en el cual igualmente dentro de la escala de agotamiento emocional el nivel que predomina es el moderado con un 56% concluyendo que esto repercute en el desarrollo y desenvolvimiento personal y académico del individuo, ya que se sabe que este surge como una reacción a la demanda excesiva, siendo una respuesta inicial y base del síndrome (Sotelo y Tamara, 2022). En términos generales los estudiantes objeto de evaluación en este estudio pueden experimentar cambios en su estilo de aprendizaje, disminución en su creatividad e incluso una falta de motivación, como resultado de la manifestación de síntomas y actitudes negativas frente a sus responsabilidades.

**Tabla 6. Niveles de Apatía por los Estudios**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	117	39,7	39,7	39,7
	Medio	81	27,5	27,5	67,1
	Alto	97	32,9	32,9	100,0
	Total	295	100,0	100,0	

Según se puede apreciar en la tabla el nivel de apatía por los estudios que sobresale de los demás es el nivel bajo con un porcentaje equivalente al 39,7%, mismo que tiene similitud con otra investigación realizada a estudiantes universitarios en Colombia, donde el equivalente al 43.0% de los encuestados tienden a un nivel bajo de apatía por los estudios, termino también conocido como cinismo o despersonalización (Correa Sánchez, 2021). De la misma manera en los resultados conseguidos por Gil Álvarez (2018), muestran que el 81,26% presentó un nivel bajo en esta subescala, dichos resultados podrían significar que el estudiante experimenta una conexión cercana y empática con quienes lo rodean en su entorno académico. Es así como en este estudio se podría decir que a pesar de que los estudiantes reflejan sentirse emocionalmente agotados, los mismos aún conservan su sentido de empatía y vínculo con los demás.

**Tabla 7. Niveles de Eficacia Académica**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	121	41,0	41,0	41,0
	Medio	90	30,5	30,5	71,5
	Alto	84	28,5	28,5	100,0
	Total	295	100,0	100,0	

Con respecto a la eficacia académica, el nivel predominante es el bajo con un porcentaje correspondiente al 41.0%. Dicho porcentaje tiene semejanza con el estudio realizado por Sufia y Latif (2016) a estudiantes de una universidad pública en Pakistán, donde al querer identificar la presencia del síndrome de burnout, los resultados de dos tercios de estudiantes presentaban niveles bajos para eficacia académica. De manera similar en otra investigación la cual iba dirigida al burnout y su asociación con el rendimiento académico en estudiantes de enfermería se obtuvo el nivel de eficacia académica bajo, lo cual se veía reflejado en los problemas con su rendimiento académico (Gutiérrez Cuadrado et al., 2020). Además de esto la baja eficacia académica puede verse en manifiesto cuando surge en el estudiante disminuye su autoestima y motivación, sus estándares o expectativas se ven frustradas, al igual que la presencia de estrés, ansiedad, por lo cual es conveniente abordarla a través de la promoción de un buen entorno de aprendizaje y el desarrollo de habilidades de estudio por parte de los maestros y autoridades institucionales, promoviendo una visión integral del éxito (Sánchez López, 2019).

### 3.1.2. Niveles de resiliencia

**Tabla 8. Niveles de Resiliencia**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	101	34,2	34,2	34,2
	Medio	109	36,9	36,9	71,2
	Alto	85	28,8	28,8	100,0
	Total	295	100,0	100,0	

En cuanto a la dimensión de resiliencia se observa que el porcentaje que prevalece en los estudiantes de las carreras de esta investigación es el de 36,9% que pertenece al nivel catalogado como medio, esto guarda relación con los datos obtenidos por Soncco Quispe, (2019) en una investigación realizada a estudiantes adolescentes entorno a su resiliencia,

el resultado general arroja que el 59% de la población pertenece al nivel medio de resiliencia, demostrando una capacidad moderada para enfrentar y superar desafíos, si bien enfrentan estrés y adversidades tienen la capacidad de recuperarse de manera razonable. Asimismo, otras investigaciones como la de Cuaresma Tito (2022) o la de García-Rojas et al., (2021) presentan resultados similares al destacar un predominio del nivel medio de resiliencia en sus participantes.

Esto lleva a la conclusión de que el tener un nivel medio de resiliencia es común en diferentes contextos y poblaciones e implica en los estudiantes contar con una capacidad moderada para enfrentar desafíos, recuperarse de adversidades y continuar a pesar del estrés, lo que resulta ser un factor positivo en el desarrollo personal y académico.

### 3.2. Correlaciones entre género y, dimensiones de burnout y resiliencia.

Tabla 9. Agotamiento emocional y género

		Agotamiento Emocional Ordinal			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
<b>Género</b>	Femenino	Recuento	45	47	40	132
		% dentro de Género	34,1%	35,6%	30,3%	100,0%
	Masculino	Recuento	53	53	55	161
		% dentro de Género	32,9%	32,9%	34,2%	100,0%
	Otro:	Recuento	0	1	1	2
		% dentro de Género	0,0%	50,0%	50,0%	100,0%
<b>Total</b>	Recuento	98	101	96	295	
	% dentro de Género	33,2%	34,2%	32,5%	100,0%	

En la relación del agotamiento emocional con el género la tabla nos muestra que el nivel medio es el que sobresale de los demás, en el cual el porcentaje de agotamiento emocional es ligeramente mayor en el género femenino (35,6%) en comparación con el género masculino (32,9%) con una diferencia del 2,7%. La investigación realizada por Araoz (2021) revela resultados similares obteniendo el género femeninos porcentajes más altos, indicando que puede ser debido a que las mujeres tienden a exteriorizar y manifestar con mayor regularidad sus emociones frente a las situaciones adversas que las produjeron. De la misma manera la investigación realizada por Rodríguez-Villalobos et al., (2019) en la Universidad Autónoma de Chihuahua reportó niveles altos en mujeres a comparación de los hombres lo que menciona puede ser atribuido a las expectativas sociales, responsabilidades aparte del entorno académico así también a las presiones que se relacionan con el género.

Tabla 10. Pruebas de chi-cuadrado agotamiento emocional y género

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
<b>Chi-cuadrado de Pearson</b>	1,518 <sup>a</sup>	4	,823
<b>Razón de verosimilitud</b>	2,141	4	,710
<b>Asociación lineal por lineal</b>	,518	1	,472
<b>N de casos válidos</b>	295		

a. 3 casillas (33,3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,65.

El valor del coeficiente de contingencia es 0,072

Como se puede observar en la tabla 6, el P valor o significación asintótica ese de 0,823 ( $P > 0,05$ ), por lo tanto, se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ ); es decir: No existe una relación entre el género y el nivel de agotamiento emocional en los estudiantes de las carreras de Diseño Gráfico y Artes Plásticas de la Universidad Técnica del Norte.

Tabla 11. Apatía por los estudios y género

Tabla cruzada Género*Apatía por los Estudios						
		Apatía por los Estudios			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
<b>Género</b>	Femenino	Recuento	59	37	36	132
		% dentro de Género	44,7%	28,0%	27,3%	100,0%
	Masculino	Recuento	58	44	59	161
		% dentro de Género	36,0%	27,3%	36,6%	100,0%
	Otro:	Recuento	0	0	2	2
		% dentro de Género	0,0%	0,0%	100,0%	100,0%
<b>Total</b>		Recuento	117	81	97	295
		% dentro de Género	39,7%	27,5%	32,9%	100,0%

Analizando los resultados de la tabla 7 se infiere que la población del género femenino (44,7%), tiene el puntaje dominante con respecto al resultado de la población masculina (36,0%) por lo que existe una diferencia del 8,7%. De igual forma en el estudio antes mencionado de (Rodríguez-Villalobos et al., 2019) se habla de que existe un mayor porcentaje de despersonalización en el género femenino a comparación del masculino. Igualmente Hurtado Panduro (2021) según su estudio hace mención de los resultados con un alto porcentaje al género femenino de apatía por los estudios también conocido como despersonalización. Sin embargo, tanto hombres como mujeres pueden presentar apatía

en el contexto académico debido a que esta puede estar influenciada por varios factores como la cultura, la educación, la familia, la economía, entre otros.

*Tabla 12. Pruebas de chi-cuadrado de apatía por los estudios y género*

<b>Pruebas de chi-cuadrado</b>			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
<b>Chi-cuadrado de Pearson</b>	7,437 <sup>a</sup>	4	,115
<b>Razón de verosimilitud</b>	7,840	4	,098
<b>Asociación lineal por lineal</b>	4,722	1	,030
<b>N de casos válidos</b>	295		

a. 3 casillas (33,3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,55.

El valor del coeficiente de contingencia es 0,157

Como se puede observar en la tabla 7, el P valor o significación asintótica ese de 0,115 ( $P > 0,05$ ), por lo tanto, se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ ); es decir: No existe una relación entre el género y el nivel de apatía por los estudios en los estudiantes de las carreras de Diseño Gráfico y Artes Plásticas de la universidad Técnica del Norte.

*Tabla 13. Eficacia académica y género*

<b>Tabla cruzada Género*Eficacia Académica</b>						
		Eficacia Académica			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
<b>Género</b>	Femenino	Recuento	58	38	36	132
		% dentro de Género	43,9%	28,8%	27,3%	100,0%
	Masculino	Recuento	63	50	48	161
		% dentro de Género	39,1%	31,1%	29,8%	100,0%
	Otro:	Recuento	0	2	0	2
		% dentro de Género	0,0%	100,0%	0,0%	100,0%
<b>Total</b>		Recuento	121	90	84	295
		% dentro de Género	41,0%	30,5%	28,5%	100,0%

Con los datos obtenidos en la tabla se puede identificar que la población del género femenino (43,9%) en el rango bajo resalta sobre el resultado obtenido en la población masculina (39,1%), es decir la diferencia es del 4,8% Existe poca investigación sobre la eficacia académica y el género, sin embargo, se concluye que son las mujeres quienes presentan mayor eficacia académica que los hombres y que el rendimiento solo depende de la creencia de autoeficacia (Gomes y Soares, 2013).

Así como se mencionó en la apatía por los estudios en eficacia académica existen factores sociales y culturales que pueden influir en el rendimiento académico de las mujeres, como la discriminación de género, la falta de acceso a recursos educativos o la presión social para cumplir con roles de género tradicionales. es importante abordar dichos factores para garantizar la igualdad de oportunidades y el éxito académico para todas las personas independientemente de su género.

*Tabla 14. Pruebas de chi-cuadrado de eficacia académica y género*

<b>Pruebas de chi-cuadrado</b>			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
<b>Chi-cuadrado de Pearson</b>	5,282 <sup>a</sup>	4	,260
<b>Razón de verosimilitud</b>	5,473	4	,242
<b>Asociación lineal por lineal</b>	,620	1	,431
<b>N de casos válidos</b>	295		

a. 3 casillas (33,3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,57.

El valor del coeficiente de contingencia es 0,133

Como se puede observar en la tabla 10, el P valor o significación asintótica ese de 0,260 ( $P > 0,05$ ), por lo tanto, se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ ); es decir: No existe una relación entre el género y el nivel de eficacia académica en los estudiantes de las carreras de Diseño Gráfico y Artes Plásticas de la universidad Técnica del Norte.

*Tabla 15. Resiliencia y género*

<b>Tabla cruzada Género*Resiliencia</b>						
			Resiliencia			Total
			Bajo	Medio	Alto	
<b>Género</b>	Femenino	Recuento	59	45	28	132
		% dentro de Género	44,7%	34,1%	21,2%	100,0%
	Masculino	Recuento	42	62	57	161
		% dentro de Género	26,1%	38,5%	35,4%	100,0%
	Otro:	Recuento	0	2	0	2
		% dentro de Género	0,0%	100,0%	0,0%	100,0%
<b>Total</b>	Recuento	101	109	85	295	
	% dentro de Género	34,2%	36,9%	28,8%	100,0%	

Para finalizar, en la tabla se puede observar en la población de género masculino (38,5%) perteneciente al nivel medio resalta sobre el porcentaje obtenido en la población de género



femenino (34,1%) con una diferencia del 4,4%. Según González Arratia y Valdez Medina (2015) no se encuentran diferencias entre la resiliencia y el género, y que los factores que subyacen de la resiliencia se conservan hasta el final del ciclo vital y que con la edad van aumentando. Se sabe que la resiliencia es la capacidad de adaptación y recuperación ante situaciones difíciles o traumáticas, y esta habilidad por lo tanto no estaría determinada por el género

*Tabla 16. Pruebas de chi-cuadrado de resiliencia y género*

<b>Pruebas de chi-cuadrado</b>			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
<b>Chi-cuadrado de Pearson</b>	16,226 <sup>a</sup>	4	,003
<b>Razón de verosimilitud</b>	16,814	4	,002
<b>Asociación lineal por lineal</b>	11,874	1	,001
<b>N de casos válidos</b>	295		

a. 3 casillas (33,3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,58.

Como se puede observar en la tabla 12, el P valor o significación asintótica ese de 0,003 ( $P < 0,05$ ), por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis del investigador ( $H_1$ ); es decir: Existe una relación entre el género y la resiliencia en los estudiantes de las carreras de Diseño Gráfico y Artes Plásticas de la universidad Técnica del Norte. Lo que significa que entre hombres y mujeres existen diferencias estadísticamente significativas con respecto a la resiliencia.

El valor del coeficiente de contingencia es 0,228, el mismo que nos sirve para la determinación de la fuerza de relación entre la resiliencia y el género, para lo cual lo comparamos con el coeficiente contingencia máximo el cual se obtiene de la formula: raíz cuadrada de dos, sobre uno más dos, donde el numerador es el número menor de filas o columnas y el denominador es uno más el número menor de filas o columnas.

## CAPITULO IV

### 4.1. Nombre de la propuesta

VIBRANDO BONITO: GUÍA DE ACTIVIDADES PARA RECUPERAR EL BIENESTAR ACADÉMICO

### 4.2. Introducción de la propuesta

El síndrome de Burnout académico es una preocupación creciente entre los estudiantes universitarios, esto debido a que el estrés y la presión académica pueden llevar a un agotamiento emocional y mental significativo.

Resulta importante reconocer que el bienestar emocional y mental es fundamental para el éxito académico y personal de cada uno de los estudiantes universitarios, por lo cual y con el fin de abordar esta problemática se ha desarrollado esta guía de actividades lúdicas destinadas a disminuir el síndrome de Burnout académico. Estas actividades buscan proporcionar un espacio de relajación, fomentando la conexión social, y promoviendo el bienestar emocional y mental de los estudiantes universitarios.

Desde actividades cooperativas hasta ejercicios individuales y expresión artística, cada actividad ha sido diseñada con el objetivo de brindar un alivio para el Burnout académico, al participar en estas dinámicas, los estudiantes podrán encontrar un espacio seguro para desconectar, recargar energías y fortalecer su bienestar integral.

### 4.3. Contenido de la propuesta

La presente guía está compuesta de la siguiente manera:

- 4.3.1 *ARTE ZEN*
- 4.3.2 *RALLY DE AUTOCUIDADO*
- 4.3.3 *AUTOEXPRESIÓN CREATIVA*
- 4.3.4 *RETO DE RECONEXIÓN ACADÉMICA*
- 4.3.5 *RETO DEL CONOCIMIENTO*
- 4.3.6 *EXPLORACIÓN INTELECTUAL*
- 4.3.7 *SIMULACIÓN DE DESAFÍOS ACADÉMICOS*
- 4.3.8 *APRENDIZAJE COLABORATIVO*
- 4.3.9 *MENTE MAESTRA*
- 4.3.10 *VIAJE DE LA RESILIENCIA*
- 4.3.11 *CAJA DE FORTALEZAS*
- 4.3.12 *DESAFÍO DE LA ISLA RESILIENTE*

REALIZADO POR:

DARIO LEMA



# VIBRANDO BONITO

*GUÍA DE ACTIVIDADES PARA RECUPERAR EL BIENESTAR ACADÉMICO.*

AÑO 2024



---

# ÍNDICE

## CONTENIDO DE LA GUÍA

- **Introducción..... 02**
- **Agotamiento emocional..... 03**
- **Agotamiento emocional..... 04**
- **Agotamiento emocional..... 05**
- **Apatía por los estudios..... 06**
- **Apatía por los estudios..... 07**
- **Apatía por los estudios..... 08**
- **Eficacia académica..... 09**
- **Eficacia académica..... 10**
- **Eficacia académica..... 11**
- **Resiliencia..... 12**
- **Resiliencia..... 13**
- **Resiliencia..... 14**



# INTRODUCCION

El síndrome de Burnout académico es una preocupación creciente entre los estudiantes universitarios, esto debido a que el estrés y la presión académica pueden llevar a un agotamiento emocional y mental significativo.

Resulta importante reconocer que el bienestar emocional y mental es fundamental para el éxito académico y personal de cada uno de los estudiantes universitarios, por lo cual y con el fin de abordar esta problemática se ha desarrollado esta guía de actividades lúdicas destinadas a disminuir el síndrome de Burnout académico. Estas actividades buscan proporcionar un espacio de relajación, fomentando la conexión social, promoviendo el bienestar emocional y mental de los estudiantes universitarios.

Desde actividades cooperativas hasta ejercicios individuales y expresión artística, cada actividad ha sido diseñada con el objetivo de brindar un alivio para el Burnout académico, al participar en estas dinámicas, los estudiantes podrán encontrar un espacio seguro para desconectar, recargar energías y fortalecer su bienestar integral.

Las actividades y consejos proporcionados en esta guía para disminuir los niveles de burnout académico no pretenden reemplazar la terapia psicológica ni el consejo de un profesional de la salud mental. Si experimentas síntomas graves de burnout académico, como ansiedad intensa, depresión, pensamientos suicidas o afectación significativa en tu vida diaria, es crucial que busques ayuda profesional de inmediato. Esta guía está diseñada para proporcionar estrategias complementarias para el manejo del estrés académico, pero no debe ser utilizada como un sustituto del tratamiento psicológico adecuado. Si necesitas ayuda, por favor busca el apoyo de un profesional de la salud mental calificado.

# AGOTAMIENTO EMOCIONAL

## • ARTE ZEN

### • OBJETIVO

Reducir el agotamiento emocional al fomentar la relajación y la atención plena a través de la pintura.

### • TIEMPO

Aproximadamente 1 hora.

### • MATERIALES PARA UTILIZAR

- Lienzos o papel de tamaño mediano
- Pinturas acrílicas o acuarelas.
- Pinceles.
- Paletas de mezcla.
- Agua.
- Música tranquila.
- Espacio adecuado para pintar.

### • PROCEDIMIENTO

1. Crear un ambiente tranquilo y relajante en el espacio designado para la actividad. Se puede usar luces suaves, velas o música ambiental relajante para establecer el ambiente adecuado.
2. Distribuir los materiales de pintura a cada estudiante, asegurándose de que tengan un lienzo o papel, pinturas, pinceles y donde realizar la mezcla.
3. Explicar brevemente la actividad y su objetivo que es: practicar la atención plena y la relajación a través de la pintura.
4. Pedir a los estudiantes que se sienten cómodamente frente a su lienzo o papel y se enfoquen en su respiración durante unos minutos para concentrarse.
5. Colocar la música tranquila y motivar a los estudiantes a empezar a pintar sin preocuparse por el resultado final. De igual forma animar a explorar diferentes colores, trazos y formas, permitiendo que su creatividad fluya libremente.
6. A medida que pintan, invitar a los estudiantes a prestar atención plena a sus movimientos, a las texturas y colores de la pintura, y a las sensaciones que experimentan mientras crean.
7. Durante el proceso de pintura, ofrecer algunas sugerencias para enfocar la atención plena, como observar el flujo de la pintura en el lienzo, sentir la textura del pincel en sus manos o notar los colores que eligen en cada momento.
8. Al finalizar la actividad, reunir a los estudiantes y proporcionar un espacio para que compartan sus experiencias y reflexiones sobre cómo se sintieron durante la práctica de la pintura consciente (Serrano, 2006).



### **RESPONDE:**

¿Qué emociones experimentaste mientras participabas en la actividad de pintura con enfoque en la relajación y la atención plena?

¿Te gustaría participar en actividades similares en el futuro para seguir trabajando en la reducción del agotamiento emocional? Si, no ¿Por qué?

# AGOTAMIENTO EMOCIONAL

## • RALLY DE AUTOCUIDADO



### • OBJETIVO

Promover la conciencia sobre el autocuidado y brindar estrategias prácticas para reducir el agotamiento emocional a través de una serie de desafíos divertidos y reflexivos.

### • TIEMPO

Aproximadamente 1 hora.

### • MATERIALES PARA UTILIZAR

- Tarjetas con desafíos escritos.
- Marcadores.
- Papel.
- Espacio al aire libre o amplio para realizar las actividades.
- Música animada.

### • PROCEDIMIENTO

1. Preparar tarjetas con diferentes desafíos relacionados con el autocuidado como, por ejemplo: "Escribir una carta de amor a ti mismo/a", "Realizar 10 minutos de estiramientos", "Compartir un momento divertido con un compañero", entre otros.
2. Organizar a los estudiantes en equipos y explicar las reglas del rally, donde cada equipo deberá completar el mayor número de desafíos en un tiempo determinado.
3. Iniciar el rally y asegurar de que cada equipo tenga acceso a las tarjetas con los desafíos. Animar a los estudiantes a participar activamente y a disfrutar de las actividades.
4. Durante el rally, asegurarse de que haya música animada para mantener un ambiente positivo y energético.
5. Al final del tiempo establecido, reunir a todos los equipos y promover una discusión sobre las experiencias, reflexiones y aprendizajes durante el rally.
6. Concluir con una sesión de retroalimentación donde los estudiantes compartan cómo se sintieron al completar los desafíos y qué estrategias de autocuidado descubrieron (Cano, 2021).

### **RESPONDE:**

¿Qué desafío del rally te resultó más útil para reducir el agotamiento emocional?

¿Cómo te sentiste al participar en actividades de autocuidado junto con tus compañeros?

¿Qué estrategias o actividades de autocuidado nuevas descubriste durante el rally que te gustaría incorporar en tu rutina diaria?

# AGOTAMIENTO EMOCIONAL

## • AUTOEXPRESIÓN CREATIVA



### • OBJETIVO

Promover la autoexpresión y la creatividad como una forma de aliviar el estrés y fomentar la autorreflexión positiva.

### • TIEMPO

Aproximadamente 1 hora.

### • MATERIALES PARA UTILIZAR

- Hojas de papel,
- lápices, colores, marcadores
- Revistas o periódicos viejos
- Tijeras,
- Pegamento, y cualquier otro material artístico o de manualidades que se encuentre en casa.

### • PROCEDIMIENTO

1. Se empieza por buscar un espacio tranquilo en el hogar donde se pueda trabajar sin distracciones.
2. Tomar un momento para reflexionar sobre las emociones y pensamientos actuales. ¿Qué te preocupa? ¿Qué te hace sentir bien? ¿Qué te gustaría expresar?
3. Utiliza los materiales disponibles para crear un collage, dibujo o cualquier forma de expresión artística que refleje los pensamientos y emociones del momento. No se debe preocupar por la perfección, simplemente permitirse ser creativo y libre.
4. Mientras se trabaja en la creación, siéntase libre de escuchar música relajante o de fondo si lo desea, para crear un ambiente tranquilo y estimulante.
5. Una vez que hayas completado la obra, se debe tomar un tiempo para observarla y reflexionar sobre lo que has creado. ¿Qué emociones evoca en ti? ¿Qué has aprendido sobre ti mismo a través de esta actividad? (Duncan, 2007).

### **RESPONDE:**

¿Cómo te hizo sentir el reto Creativo de Autoexpresión? ¿Lograste encontrar alivio al expresar tus emociones a través del arte?

¿Qué descubrimientos o insights obtuviste al crear tu obra de autoexpresión? ¿Hubo algún aspecto sorprendente o revelador en tu proceso creativo?



# APATIA POR LOS ESTUDIOS

## • RETO DE RECONEXIÓN ACADÉMICA

### • OBJETIVO

Fomentar una mayor apreciación y conexión emocional con las actividades académicas, promoviendo la reflexión, la colaboración y la creatividad.

### • TIEMPO

Aproximadamente 1 hora.

### • MATERIALES PARA UTILIZAR

- Tarjetas o papel
- Bolígrafos o marcadores
- Acceso a un entorno virtual o físico donde se puedan compartir las experiencias.

### • PROCEDIMIENTO

1. Los participantes se dividen en grupos pequeños y reciben tarjetas o papel y bolígrafos.
2. Cada grupo recibe una serie de preguntas reflexivas relacionadas con sus experiencias académicas, como "¿Qué aspecto de tu carrera académica te motiva o te ha motivado en el pasado?", "¿Cuál ha sido tu mayor logro académico hasta ahora?" o "¿Cómo crees que tus estudios pueden impactar positivamente en tu futuro?"
3. Los grupos discuten las preguntas y escriben sus respuestas en las tarjetas o papel.
4. Luego, cada grupo comparte sus reflexiones con los demás, destacando los aspectos más significativos o motivadores de sus experiencias académicas.
5. Finalmente, se invita a todos los participantes a reflexionar sobre cómo estas experiencias pueden influir en su actitud hacia sus actividades académicas diarias y a comprometerse a apoyarse mutuamente en la reconexión con sus estudios (Aguilar et al., 2015).



### **RESPONDE:**

¿Cómo te hizo sentir participar en el "Reto de Reconexión Académica"? ¿Lograste encontrar una mayor apreciación por tus actividades académicas?

¿Qué estrategias específicas planeas implementar para mantener esta reconexión con tus actividades académicas en el futuro y fomentar un ambiente más positivo en tu entorno académico?

# APATÍA POR LOS ESTUDIOS

## • RETO DEL CONOCIMIENTO



### • OBJETIVO

Fomentar la motivación por el aprendizaje, promoviendo la interacción positiva entre los estudiantes y reduciendo la apatía y el cinismo hacia las actividades académicas.

### • TIEMPO

Aproximadamente 1 hora.

### • MATERIALES PARA UTILIZAR

- Pizarrón o papel para anotar
- Marcadores o esferos
- Tarjetas con preguntas relacionadas con el contenido académico
- Premios simbólicos (como calcomanías o dulces).

### • PROCEDIMIENTO

1. Los participantes se dividen en equipos y se les presenta una serie de preguntas relacionadas con sus áreas de estudio.
2. Cada equipo elige un representante para responder las preguntas frente a los demás equipos.
3. El facilitador plantea las preguntas y los representantes de cada equipo escriben sus respuestas en un pizarrón o papel.
4. Los equipos pueden discutir las respuestas antes de que el representante las comparta.
5. Se otorgan puntos a los equipos por respuestas correctas, pero también se promueve la retroalimentación constructiva y el aprendizaje colectivo, más allá de la competencia.
6. Al final, se reconocen los esfuerzos de todos los participantes y se enfatiza la importancia del aprendizaje colaborativo (Espert y Villalba, 2014).

### **RESPONDE:**

¿Cómo te hizo sentir participar en el "Reto del Conocimiento"? ¿Lograste sentirte más motivado e interesado en tus estudios?

¿Qué aspecto de la actividad te resultó más efectivo para reducir la apatía hacia tus actividades académicas?

# APATIA POR LOS ESTUDIOS

## • EXPLORACIÓN INTELECTUAL

### • OBJETIVO

Estimular la curiosidad, promoviendo el pensamiento crítico y fomentando el interés por el aprendizaje autodidacta.

### • TIEMPO

Aproximadamente 60 a 90 minutos.

### • MATERIALES PARA UTILIZAR

- Libros
- Acceso a internet
- Cuaderno o dispositivo para tomar notas
- Cronómetro o reloj.



### • MATERIALES PARA UTILIZAR

1. El estudiante selecciona un tema de interés relacionado con sus estudios o área de formación.
2. Durante unos 30 minutos, el estudiante se sumerge en la investigación activa sobre el tema seleccionado, esto puede ser ya sea a través de libros, artículos académicos o recursos en línea.
3. Después de la investigación, el estudiante dedicará 20 minutos a reflexionar sobre lo aprendido, a cuestionar ideas preconcebidas y a generar nuevas preguntas sobre el tema.
4. Finalmente, el estudiante destinará 20 minutos a elaborar un resumen escrito, un mapa conceptual o una presentación breve para organizar y compartir los conocimientos adquiridos durante la actividad (Garavito et al., 2022).



### **RESPONDE:**

¿Cómo te sentiste al participar en el "Reto Intelectual"? ¿Lograste sentirte más motivado e interesado en el tema que investigaste?

¿Qué descubrimientos o aspectos te sorprendieron durante la actividad, y cómo crees que pueden influir en tu actitud hacia tus estudios?

# EFICACIA ACADÉMICA

## • SIMULACIÓN DE DESAFÍOS ACADÉMICOS



### • OBJETIVO

Desarrollar habilidades críticas, analíticas y de resolución de problemas mediante la simulación de escenarios académicos complejos.

### • TIEMPO

Aproximadamente 90 minutos.

### • MATERIALES PARA UTILIZAR

- Escenarios académicos desafiantes
- Papel
- Bolígrafos
- Acceso a internet (opcional)
- Espacio para la actividad grupal.

### • MATERIALES PARA UTILIZAR

1. Se dividen en equipos a los estudiantes y se les presenta un escenario académico retador relacionado con su área de estudio como, por ejemplo, la resolución de un caso práctico o la toma de decisiones en una situación específica.
2. Cada equipo tendrá un tiempo determinado para analizar el escenario e identificar los problemas clave generando soluciones y elaborando un plan detallado para abordar el reto.
3. Después de la etapa de preparación, cada equipo presenta su enfoque y soluciones al resto de los participantes, fomentando así la discusión y el intercambio de ideas.
4. Por último, se realiza una evaluación grupal en la que se analizan las diferentes estrategias utilizadas destacando las lecciones aprendidas y reflexionando sobre la aplicación de las habilidades desarrolladas en contextos académicos reales (Agüero, 2013).

### **RESPONDE:**

¿Cómo te sentiste al participar en la "Simulación de Desafíos Académicos"? ¿Consideras que esta actividad te ayudó a desarrollar habilidades clave para enfrentar desafíos académicos de manera efectiva?

¿Qué aspectos de la simulación encontraste más desafiantes? ¿Cómo abordaste y superaste estos desafíos junto a tu equipo?

# EFICACIA ACADEMICA

## • APRENDIZAJE COLABORATIVO



### • OBJETIVO

Estimular la colaboración, el intercambio de conocimientos y la asimilación de información a través de distintas actividades académicas en un entorno dinámico y participativo.

### • TIEMPO

Aproximadamente 2 horas.

### • MATERIALES PARA UTILIZAR

- Pizarrón o pliegos de papel
- Marcadores
- Acceso a recursos de consulta (biblioteca, internet, etc.),
- Material para realizar actividades prácticas relacionadas con el área de estudio.

### • PROCEDIMIENTO

1. Los estudiantes deben dividirse en equipos y se les asignará un tema específico relacionado con su área de estudio.
2. Cada equipo tendrá un tiempo establecido para investigar, discutir y preparar una breve presentación sobre el tema asignado, utilizando tanto fuentes teóricas como ejemplos prácticos.
3. Luego, se llevará a cabo una serie de presentaciones breves en donde cada equipo compartirá su conocimiento con los demás, fomentando la participación y el intercambio de ideas.
4. Después de las presentaciones, se realizarán actividades prácticas o dinámicas relacionadas con los temas presentados permitiendo a los estudiantes aplicar lo aprendido de manera práctica.
5. La actividad concluye con una sesión de retroalimentación donde se discuten los puntos clave abordados por cada equipo además de fomentar la reflexión sobre la aplicación práctica de los conceptos (Agüero, 2013).

### **RESPONDE:**

¿Cómo te sentiste al participar en el "Aprendizaje Colaborativo"? ¿Consideras que la colaboración y el intercambio de conocimientos fueron beneficiosos para la comprensión de los temas abordados?

¿Qué aspectos de la actividad te resultaron más enriquecedores en términos de aprendizaje? ¿Cómo influyó la combinación de presentaciones teóricas y actividades prácticas en tu comprensión de los temas?

# EFICACIA ACADÉMICA

## • MENTE MAESTRA

### • OBJETIVO

Mejorar la retención y comprensión de información a través del juego y la asociación de conceptos.

### • TIEMPO

Aproximadamente 30 a 40 minutos.

### • MATERIALES PARA UTILIZAR

- Tarjetas o papel
- Bolígrafo, marcadores
- Reloj o cronómetro.



### • PROCEDIMIENTO

1. El estudiante debe escribir conceptos, términos clave o preguntas relacionadas con el área de estudio en tarjetas o papeletos. Por ejemplo, si se encuentra estudiando para biología podría incluir términos como "mitocondria", "ADN", "fotosíntesis", etc.
2. El estudiante baraja las tarjetas y sin verlas, coloca tres tarjetas boca arriba sobre la mesa.
3. El objetivo de la actividad es asociar los conceptos de las tres tarjetas de la manera más creativa y significativa posible. Siguiendo con el ejemplo anterior si las tarjetas son "mitocondria", "energía" y "célula", el estudiante podría asociarlos pensando en cómo *la mitocondria es el centro de energía de la célula*.
4. Una vez que se hayan asociado los conceptos, el estudiante explica en voz alta la conexión que ha establecido entre ellos, justificando su elección (Senzaki et al., 2017).

### **RESPONDE:**

¿Cómo te sentiste al participar en el juego "Mente Maestra"? ¿Consideras que esta actividad te ayudó a comprender y retener mejor los conceptos relacionados con tu área de estudio?

¿Qué estrategias utilizaste para asociar los conceptos presentados en las tarjetas? ¿En qué medida crees que esta actividad fomenta la creatividad y la comprensión profunda de los temas?

# RESILIENCIA

## • VIAJE DE LA RESILIENCIA



### • OBJETIVO

Fomentar la resiliencia académica, promoviendo habilidades de afrontamiento y adaptación frente a desafíos académicos.

### • TIEMPO

Aproximadamente 1 hora.

### • MATERIALES PARA UTILIZAR

- Hojas de papel
- Lápices
- Relatos breves sobre situaciones académicas desafiantes (pueden ser ficticios o basados en experiencias reales)
- Tarjetas con palabras clave relacionadas con la resiliencia académica (por ejemplo: perseverancia, autocontrol,

### • PROCEDIMIENTO

1. Formar grupos de estudiantes (3-5 personas por grupo).
2. Entregar a cada grupo hojas de papel, lápices y las tarjetas con situaciones desafiantes que los estudiantes podrían enfrentar, tales como un examen sorpresa, un conflicto con un compañero de clase, la pérdida de una tarea, entre otros.
3. Pedir a los grupos que elijan un relato y utilizando las palabras clave igualmente proporcionadas, se debe elaborar un plan de acción para afrontar la situación expuesta en el relato.
4. Para cada situación los grupos deberán discutir y decidir la mejor opción a tomar, anotándola en una hoja de papel.
5. Después de cada decisión se debe exponer el resultado de la situación y discutir en grupo cómo enfrentarían las consecuencias de sus elecciones.
6. Al final la actividad del "viaje" se debe reunir a todos los grupos para reflexionar sobre las decisiones tomadas, los resultados y cómo estas experiencias se relacionan con la resiliencia y la gestión del estrés (Cassidy, 2015).

### **RESPONDE:**

¿Cómo consideran que las habilidades de resiliencia académica pueden influir en su desempeño académico? ¿Qué estrategias plantearon para afrontar las situaciones desafiantes presentadas en los relatos?

¿Cómo influyeron las decisiones tomadas en el resultado de las situaciones desafiantes? ¿Qué emociones experimentaron al enfrentar las consecuencias de sus decisiones, y cómo las manejaron?

# RESILIENCIA

## • CAJA DE FORTALEZAS

### • OBJETIVO

Promover la reflexión sobre las fortalezas personales y fomentar la resiliencia a través de la autoexploración.

### • TIEMPO

Aproximadamente 45 minutos.

### • MATERIALES PARA UTILIZAR

- Una caja vacía o contenedor similar
- Papel y bolígrafo
- Objetos pequeños que representen o evoquen recuerdos de momentos de superación o fortaleza (opcional)

### • PROCEDIMIENTO

1. Se pide a los estudiantes que busquen una caja vacía o que preparen un contenedor similar.
2. Luego, se invita a pensar y recordar sobre momentos en su vida en los que hayan mostrado resiliencia, superando dificultades o desafíos.
3. A continuación, los estudiantes deberán escribir en pequeños papeles o tarjetas las fortalezas personales que utilizaron para superar dichas situaciones.
4. Si lo desean, pueden incluir en la caja pequeños objetos que representen esos momentos o recuerdos de superación.
5. Una vez que hayan completado este proceso se puede guardar la caja en un lugar especial y que sea accesible en su hogar.
6. Cada vez que el estudiante sienta que necesita recordar su resiliencia, puede abrir la caja, leer las tarjetas o contemplar los objetos recordando así sus fortalezas y capacidades para superar desafíos (Maldonado, Solís, y Cortéz, 2017).



### **RESPONDE:**

¿Qué sensaciones experimentaste al reflexionar sobre tus fortalezas personales?

¿Qué fortalezas o capacidades descubriste que son importantes para tu resiliencia?

¿Cómo crees que esta actividad puede influir en tu capacidad para afrontar desafíos futuros con mayor resiliencia?



# RESILIENCIA

## • DESAFÍO DE LA ISLA RESILIENTE

### • OBJETIVO

Fomentar la resiliencia, el trabajo en equipo y la toma de decisiones efectivas bajo presión.

### • TIEMPO

Aproximadamente 60 a 90 minutos.

### • MATERIALES PARA UTILIZAR

- Espacio amplio al aire libre o una sala grande
- Cuerdas o cintas para delimitar un área de "isla"
- Objetos diversos que simbolizen recursos (pueden ser pelotas, aros, conos, etc.)



### • PROCEDIMIENTO

1. Como primer paso se debe delimitar un área con las cuerdas o cintas para simular una "isla" en la que los estudiantes estarán "atrapados".
2. Explicar a los participantes que se encuentran en una isla y que deben enfrentar desafíos para sobrevivir y ser rescatados.
3. Colocar los objetos que simbolizan recursos (alimento, agua, refugio, etc.) dentro del área de la isla.
4. Dividir a los estudiantes en equipos y asignarles roles específicos, como líder, buscador de recursos, constructor, etc.
5. Establecer desafíos o problemas que los equipos deberán resolver dentro de un límite de tiempo, como por ejemplo pasar "ríos" (representados por áreas del suelo), construir refugios con los objetos proporcionados, etc.
6. Al finalizar, reflexionar en grupo sobre las decisiones tomadas, la importancia del trabajo en equipo y las estrategias utilizadas para afrontar los desafíos (Cassidy, 2015).

### **RESPONDE:**

¿Qué dificultades enfrentaron al trabajar juntos en un entorno de presión simulado?

¿Cómo distribuyeron roles y responsabilidades para maximizar la efectividad del equipo?

¿Qué lecciones sobre resiliencia y toma de decisiones pueden aplicar a su vida académica y personal?

# CONTACTO

*Universidad Técnica del Norte - Psicología*

Darío Andrés Lema C.



[dalemac@utn.edu.ec](mailto:dalemac@utn.edu.ec)



## CONCLUSIONES

1. El burnout académico es un problema significativo que afecta a muchos estudiantes y tiene consecuencias negativas en su salud mental y rendimiento académico. El modelo multidimensional de Maslach proporciona una comprensión profunda de este fenómeno al identificar tres dimensiones clave: agotamiento emocional, eficacia académica y apatía por los estudios. Este modelo nos ayuda a entender las diferentes facetas del burnout estudiantil y nos brinda una base sólida para desarrollar estrategias de prevención y apoyo que aborden estas dimensiones y promuevan el bienestar estudiantil.
2. Mediante el cuestionario de Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI - SS) se evidenció que en base al primer objetivo los participantes de esta investigación: el 34,2% muestra niveles medios de agotamiento emocional, el 39,7% presenta niveles bajos de apatía por los estudios y el 41,0% revela tener bajos niveles de eficacia académica.
3. De igual en base a los datos obtenidos de la escala de resiliencia de Connor-Davidson (10 ITEMS CD-RISC), se evidencia que, con respecto a sus participantes, el 36,9 % presenta niveles medios de resiliencia.
4. De acuerdo con el tercer objetivo, se encontró que no existe como tal una relación entre el agotamiento emocional, la apatía por los estudios y la eficacia académica con respecto al género debido a que el P valor es mayor a 0,05 ( $P > 0,05$ ), aceptando la hipótesis nula; sin embargo, en cuanto a la resiliencia se evidencia que si existe relación con respecto al género siendo que el P valor es menor a 0,05 ( $P < 0,05$ ), rechazando la hipótesis nula.
5. Resulta fundamental diseñar una guía para disminuir los niveles de burnout y mejorar la resiliencia en estudiantes universitarios. Al proporcionar estrategias y herramientas para disminuir el burnout y mejorar la resiliencia, se estaría promoviendo el bienestar y el éxito académico de los estudiantes. Esto no solo beneficiaría a los estudiantes individualmente, sino que también contribuiría a crear un ambiente universitario más saludable y productivo.

## **RECOMENDACIONES**

1. Se aconseja que las autoridades de la Universidad Técnica del Norte adopten medidas para abordar el burnout académico, brindando apoyo emocional, evaluando la carga académica y fomentando la resiliencia en su alumnado; de esta manera propiciara el bienestar y el éxito en sus estudiantes.
2. Es preciso que se realice un estudio anual sobre el tema planteado, permitiendo obtener datos actualizados sobre la prevalencia y los factores asociados al burnout, así como evaluar la efectividad de las medidas implementadas para su abordaje.
3. Establecer espacios de encuentro con el Departamento de Bienestar Estudiantil con el fin de proporcionar retroalimentación de su accionar en función a los resultados obtenidos en la investigación sobre burnout y resiliencia en los estudiantes, concluyendo con la presentación de la guía de intervención desarrollada.
4. Se sugiere instaurar un taller o seminario por el cual se socialice y se aplique la guía diseñada como propuesta de intervención, para que así el alumnado pueda poner en práctica las actividades, comparta sus experiencias y realice retroalimentación que aporte hacia su bienestar en la vida diaria.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, M., y Díaz, M. P. (2022). *Influencia del Burnout y Sueño, en el rendimiento académico de estudiantes universitarios*. Pontificia Universidad Católica Argentina, Buenos Aires-Argentina.
- Agüero, E. C. (2013). Experiencias y aprendizajes con juegos cooperativos. *Revista de paz y conflictos*(6), 107-123.
- Aguilar, Y. P., Valdez, J. L., Gonzáles, N. I., Rivera, S., Carrasco, C., Gómora, A., . . . Vidal, S. (2015). APATÍA, DESMOTIVACIÓN, DESINTERÉS, DESGANO Y FALTA DE PARTICIPACIÓN EN ADOLESCENTES MEXICANOS. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 20(3), 326-336.
- APA. (2012). *Resilience*. Obtenido de American Psychological Association: <https://www.apa.org/topics/resilience>
- Atencia, D. J., Plaza, M. T., y Hernández, H. E. (02 de Abril de 2020). *Resiliencia, burnout y fracaso académico en estudiantes de Ingeniería de la Universidad de Córdoba, Colombia*. Obtenido de Revista Espacios: <https://www.revistaespacios.com/a20v41n11/a20v41n11p23.pdf>
- Bernal, C. A. (2010). *Metodología de la investigación: administración, economía, humanidades y ciencias sociales* (3 ed.). Pearson Educación.
- Caballero Domínguez, C. C., Hederich, C., y Palacio Sañudo, J. E. (2010). El burnout académico: delimitación del síndrome y factores asociados con su aparición. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(1), 131-146. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80515880012>
- Calva Barrera, N. V. (2018). *Estrés Laboral en cuidadores formales de una Institución Pública en la zona centro norte de la ciudad de Quito, durante el año 2017-2018*. Universidad Técnica Particular de Loja (UTPL), Quito-Ecuador. Obtenido de <https://dspace.utpl.edu.ec/handle/20.500.11962/22893>
- Campbell-Sills, L., y Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 20(6), 1019-1028. doi:<https://doi.org/10.1002/jts.20271>
- Cano García, M. P. (2021). *EL SENTIDO DEL HUMOR COMO HERRAMIENTA PARA DISMINUIR EL BURNOUT Y AUMENTAR EL BIENESTAR PSICOLÓGICO Y LA SATISFACCIÓN CON LA VIDA EN EL PERSONAL SANITARIO*. Universidad de Jaen, Andalucía-España.
- Carlin, M., y De los Fayos Ruiz, E. J. (2010). El síndrome de burnout: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 26(1), 169-180. Obtenido de <https://revistas.um.es/analesps/article/view/92171>
- Cassidy, S. (2015). Resilience Building in Students: The Role of Academic Self-Efficacy. *Frontiers in psychology*. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01781>

- Castillo Vásquez, J. S. (2015). *NIVEL DE RELACIÓN ENTRE SÍNDROME DE BURNOUT Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL 4to AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN VALER SANDOVAL DE NUEVO CHIMBOTE - 2014*. Universidad Nacional del Santa, Nuevo Chimbote-Perú. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.14278/2864>
- Condor Buitron, J. (2022). *Síndrome de Burnout, su relación para la depresión y ansiedad en alumnos de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma en el contexto de la pandemia por COVID-19 – noviembre 2020*. Universidad Ricardo Palma, Lima-Perú. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.14138/5094>
- Crawford, M. (2020). Ecological Systems Theory: Exploring the Development of the Theoretical Framework as Conceived by Bronfenbrenner. *Journal of Public Health Issues and Practices*, 4(2). doi:<https://doi.org/10.33790/jphip1100170>
- Duncan, N. (2007). Trabajar con las Emociones en Arteterapia. *Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 2, 39-49. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2488675>
- Esperit Tortajada, R., y Villalba Agustín, S. (2014). ESTIMULACIÓN COGNITIVA: UNA REVISIÓN NEUROPSICOLÓGICA. *THERAPEÍA*, 73-93.
- Garavito-Ariza, C. E., Murcia-Contreras, J., Santamaría-Chavarro, L., Corzo-Morales, M., Gómez-Bernal, L. J., Tello-Fernández, L. M., y Gómez-Quitián, J. C. (2022). *Cuadernos pedagógicos (2): pedagogía, didáctica, evaluación y TIC*. Universidad Católica de Colombia, Bogotá-Colombia.
- Gomersall, S., y Floyd, A. (2023). Resilience: Myanmar students' experiences of overcoming eLearning challenges during COVID 19 and political instability. *Asia Pacific Education Review*, 24(3), 447-449. doi:<https://doi.org/10.1007/s12564-022-09781-6>
- Gomes, G., y Soares, A. (28 de Febrero de 2013). *Diferencia de género con relación al desempeño académico en*. Recuperado el 23 de Mayo de 2023, de Alternativas en Psicología. Revista Semestral.: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/alpsi/v17n28/n28a09.pdf>
- González Arratia, N., y Valdez Medina, J. (2015). Resiliencia. Diferencias por Edad en Hombres y Mujeres Mexicanos. *Acta de Investigación Psicológica - Psychological Research Records*, 5(2). Obtenido de Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología: <https://www.redalyc.org/journal/3589/358942803005/html/>
- Hederich-Martínez, C., y Caballero-Domínguez, C. C. (2016). Validación del cuestionario Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) en contexto académico colombiano. *Revista CES Psicología*, 9(1), 1-15. Obtenido de <http://revistas.ces.edu.co/index.php/psicologia/article/view/3511>

- Hernández-Sampieri, R., y Mendoza-Torres, C. (2018). *Metodología de la Investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Ciudad de México: Mc GRAW-HILL. INTERAMERICANA EDITORES S.A. de C.V.
- Kritikou, M., y Giovazolias, T. (2022). Emotion regulation, academic buoyancy, and academic adjustment of university students within a self-determination theory framework: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 13. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1057697>
- López-Aymes, G., Acuña, S. R., y Ordaz Villegas, G. (2020). Resilience and creativity in teenagers with high intellectual abilities. A middle school enrichment experience in vulnerable contexts. *Sustainability*, 12(18). doi:<https://doi.org/10.3390/su12187670>
- Madigan, D. J., y Curran, T. (2021). Does Burnout Affect Academic Achievement? A Meta-Analysis of over 100,000 Students. *Educational Psychology Review*, 33(2), 387-405. doi:<https://doi.org/10.1007/s10648-020-09533-1>
- Maldonado, P. J., Solís, M. P., y Cortéz, M. M. (2017). Resiliencia y juegos cooperativos en el contexto escolar. *Dominio de las Ciencias*, 3(3), 456-469.
- Merino Revilla, I. (2021). *El síndrome de Burnout*. Universidad de Valladolid, España. Obtenido de <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/51797>
- Navarro Guitart, M., y Morelato, R. A. (2020). Síndrome de burnout en odontólogos de la ciudad de Córdoba. *Revista de salud pública*. doi:<https://doi.org/10.31052/1853.1180.v24.n1.26081>
- Nguyen, H. L., y Akerkar, R. (2020). Modelling, Measuring, and Visualising Community Resilience: A Systematic Review. *Sustainability*, 12(9). doi:<https://doi.org/10.3390/su12197896>
- Osofsky, J., y Osofsky, H. (2018). Challenges in building child and family resilience after disasters. *Journal of Family Social Work*, 22(2), 115-128.
- Pehlivanoglu, M. Ç., y Civelek, M. E. (2019). The Effects of Emotional Exhaustion and Depersonalization on Personal Accomplishment in Pharmaceutical Industry. *OPUS International Journal of Society Researches*, 2071-2086. doi:<https://doi.org/10.26466/opus.566917>
- Plazas, Á. M., Ospina, K. T., y Rojas, L. P. (2018). Construyendo el concepto de la resiliencia: una revisión de la literatura. *Poiésis*, 121-127.
- Quintero-Febles, J. M., Reyes-Abreu, G., Suárez-Daroca, P., y Rodríguez-García, M. Á. (2020). Estrés y Burnout, Evolución histórica. *EGLE*, 7(16), 92-104. Obtenido de <https://www.revistaegle.com/index.php/eglerev/article/view/122>
- Riofrio Chung, G. L. (2022). *Niveles de estrés académico y síndrome de burnout en los estudiantes de pregrado de la Facultad Odontología de una universidad nacional durante la educación virtual, en tiempos de pandemia*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima-Perú. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12672/18769>

- Ríos, M. I., Carrillo, C., y Sabuco, E. (2012). *Resiliencia y Síndrome de Burnout en estudiantes de enfermería y su relación con variables sociodemográficas y de relación interpersonal*. Obtenido de International Journal of Psychological: <https://www.redalyc.org/pdf/2990/299023539011.pdf>
- Rodríguez, A., y Pérez, A. O. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. *Revista EAN*, 175-195. doi:<https://doi.org/10.21158/01208160.n82.2017.1647>
- Saavedra Martínez, C. G. (2018). *Una mirada descriptiva de las dimensiones del síndrome de Burnout en las profesionales y los profesionales en formación del programa de trabajo social*. Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, Bogotá-Colombia. Obtenido de <https://repositorio.unicolmayor.edu.co/handle/unicolmayor/4864>
- Sánchez López, E. T. (2019). *Burnout en estudiantes de 4° y 5° nivel de obstetricia de la Universidad Científica del Perú durante el año 2018*. Universidad Científica del Perú. Obtenido de <http://repositorio.ucp.edu.pe/handle/UCP/924>
- Schaufeli, W. B., y Taris, T. W. (2005). The conceptualization and measurement of burnout: Common ground and worlds apart. *Work and Stress*, 19(3), 256-262. doi:<https://doi.org/10.1080/02678370500385913>
- Senzaki, S., Hackathorn, J., Appleby, D. C., y Gurung, R. A. (2017). Reinventing Flashcards to Increase Student Learning. *Psychology Learning & Teaching*, 16(3), 353-368. doi:<https://doi.org/10.1177/1475725717719771>
- Serrano Morales, P. (2006). *EL ARTE TERAPIA COMO HERRAMIENTA DE PREVENCIÓN DE BURNOUT EN PROFESIONALES DE LA SALUD*. Universidad de Chile, Santiago-Chile.
- Sotelo Ulloa, D. R., y Tamara Calvo, M. E. (2022). *Síndrome de Burnout en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Barranca 2022*. Universidad César Vallejo, Lima-Perú. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/103969>
- Sufia, S., y Latif, W. (2016). Burnout among Undergraduate Dental Students at a Public Academic Institution in Karachi, Pakistan. *Journal of the Pakistan Dental Association*, 25(4). Obtenido de <https://www.researchgate.net/publication/339457661>
- Thun-Hohenstein, L., Lampert, K., y Altendorfer-Kling, U. (2020). Resilienz – Geschichte, Modelle und Anwendung. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, 19(1), 7-20. doi:<https://doi.org/10.1007/s11620-020-00524-6>
- Torres, D., y Bonilla, L. R. (2017). Burnout académico en estudiantes de psicología. *PsicoInnova*, 1(1), 1-15. Obtenido de <http://www.unibe.ac.cr/ojs/index.php/psicoinnova>
- Türk-Kurtça, T., y Kocatürk, M. (2020). The Role of Childhood Traumas, Emotional Self-Efficacy and Internal-External Locus of Control in Predicting



- Psychological Resilience. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 8(3), 105-115. Obtenido de <https://eric.ed.gov/?id=EJ1264596>
- Vallejo, L. R. (Febrero de 2018). "LA RESILIENCIA RELACIONADA CON EL DESARROLLO DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN RESIDENTES DEL POSGRADO DE PEDIATRÍA DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR". Obtenido de Repositorio de Tesis de Grado y Posgrado PUCE : <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/14777/TESIS%20PEDIATRÍA%20LUIS%20COSTALES.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Vizoso, C., y Arias, O. (2018). Resiliencia, optimismo y burnout académico en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 11(1), 47-59. doi:<https://doi.org/10.30552/ejep.v11i1.185>
- Zumárraga-Espinosa, M., y Cevallos-Pozo, G. (2023). Psychometric study of the Maslach Burnout Inventory (MBI-SS) in the Ecuadorian university context. *Ansiedad y Estrés*, 29(2), 78-87. doi:<https://doi.org/10.5093/anyes2023a9>
- Araoz, E. G. E. (2021). Agotamiento emocional en estudiantes universitarios peruanos durante la pandemia de COVID-19. *Revista Tempos e Espaços Em Educação*, 14(33), e16542. <https://doi.org/10.20952/revtee.v14i33.16542>
- Castro-Rodríguez, Y., Valenzuela-Torres, O., Hinojosa-Añorga, M., y Piscoche-Rodríguez, C. (2018). Agotamiento emocional en estudiantes de Odontología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*. <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/2427>
- Correa Sánchez, M. L. (2021). *LOS NIVELES DE AGOTAMIENTO EMOCIONAL, DESPERSONALIZACIÓN Y REALIZACIÓN PERSONAL EN LOS ESTUDIANTES DE CONTADURÍA PÚBLICA DE LA UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS, SEDE BOGOTÁ*. Universidad Santo Tomas.
- Cuaresma Tito, C. D. (2022). *RESILIENCIA Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, 2022* [Universidad Privada Del Norte]. <https://orcid.org/0000-0002-7521-0315>
- García-Rojas, K., Salazar-Salvatierra, E., y Barja-Ore, J. (2021). Resiliencia y estrés percibido en estudiantes de Obstetricia de una universidad pública de Lima, Perú. *FEM: Revista de La Fundación Educación Médica*, 24(2), 95–99.
- Gil Álvarez, J. A., y Cruz Cruz, D. (2018). El burnout académico y el engagement en estudiantes de quinto año de Estomatología. *EDUMECENTRO*, 10(4), 37–53. <http://www.revedumecentro.sld.cu>
- Guitart, A. A. (2007). EL SÍNDROME DEL BURNOUT EN LAS EMPRESAS. *Proceedings of the Tercer Congreso de Escuelas de Psicología de Las Universidades Red Anahuac.*, 26–27.

- Gutiérrez Cuadrado, V. A., Hernández Valderrama, L. V., Jaimes Moreno, N. A., y Serrano Ruiz, M. T. (2020). *Síndrome de Bournout y su asociación con el rendimiento académico en estudiantes del programa de enfermería de dos instituciones de educación superior*. Universidad Cooperativa de Colombia.
- Hurtado Panduro, M. (2021). *ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "CLAVERITO", PUNCHANA-2020*. Universidad Científica Del Perú.
- Lee, M., Lee, K. J., Lee, S. M., y Cho, S. (2020). From emotional exhaustion to cynicism in academic burnout among Korean high school students: Focusing on the mediation effects of hatred of academic work. *Stress and Health*, 36(3), 376–383. <https://doi.org/10.1002/smi.2936>
- Lynch, J. R. (2019). An interdisciplinary approach: Using social work praxis to develop trauma resiliency in live-in residential life staff. *The Journal of College and University Student Housing*, 45(3), 42–55. [https://digitalcommons.odu.edu/efl\\_fac\\_pubs/57](https://digitalcommons.odu.edu/efl_fac_pubs/57)
- Martínez, A. (2010). El síndrome de Burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. *Vivat Academia. Revista de Comunicación*, 42–80. <https://doi.org/10.15178/va.2010.112.42-80>
- Notario-Pacheco, B., Solera-Martínez, M., Serrano-Parra, M. D., Bartolomé-Gutiérrez, R., García-Campayo, J., y Martínez-Vizcaíno, V. (2011). Reliability and validity of the Spanish version of the 10-item Connor-Davidson Resilience Scale (10-item CD-RISC) in young adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-9-63>
- Pepe-Nakamura, A., Míguez, C., y Arce, R. (2014). Equilibrio psicológico y burnout académico. *Revista de Investigación En Educación N° 12*, 12(1), 32–39. <https://hdl.handle.net/20.500.12799/3264>
- Quispe Quico, H. F. (2022). *ESTRÉS ACADÉMICO Y SALUD MENTAL EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA COVID-19 EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DISTRITO DE QUELLOUNO, CUSCO-2021*.
- Riveros Munévar, F., Bernal Vargas, L., Bohórquez Borda, D., Vinaccia Alpi, S., y Quiceno, J. M. (2016). Validez de constructo y confiabilidad del Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC 10) en población colombiana con enfermedades crónicas. *Salud & Sociedad*, 7(2), 130–137. <https://doi.org/10.22199/s07187475.2016.0002.00001>
- Rodríguez-Villalobos, J. M., Benavides, E. V., Ornelas, M., y Jurado, P. J. (2019). El Burnout Académico Percibido en Universitarios; Comparaciones por Género. *Formacion Universitaria*, 12(5), 23–30. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062019000500023>
- Rudinskaitė, I., Mačiūtė, E., Gudžiūnaitė, G., y Gerulaitytė, G. (2020). Burnout Syndrome Amongst Medicine Students in Lithuania and Germany. *Acta Medica Lituanica*, 27(2), 53–60. <https://doi.org/10.15388/Amed.2020.27.2.2>

- Salvagioni, D. A. J., Melanda, F. N., Mesas, A. E., González, A. D., Gabani, F. L., y De Andrade Selma Maffei. (2017). Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studies. *PLoS ONE*, 12(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185781>
- Schaufeli, W. B. (2017). Burnout: A short socio-cultural history. In *Burnout, Fatigue, Exhaustion: An Interdisciplinary Perspective on a Modern Affliction* (pp. 105–127). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-52887-8\\_5](https://doi.org/10.1007/978-3-319-52887-8_5)
- Schaufeli, W. B., Maslach Christina, y Marek Tadeusz. (1993). *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research* (1st ed.).
- Soncco Quispe, Z. L. (2019). *RESILIENCIA EN ADOLESCENTES DEL PRIMER AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA MARÍA PARADO DE BELLIDO DEL RÍMAC, LIMA - 2019*. Universidad Norbert Wiener.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., y Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Valdés Castro, M. P., Mancilla Mancilla, K. R., Morales Olivares, J. I., Acevedo Meza, G. B., y Jorquera Gutiérrez, R. (2023). Invarianza factorial del Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS) en estudiantes universitarios chilenos y españoles. *Revista Digital de Investigación En Docencia Universitaria*, 17(2), e1694. <https://doi.org/10.19083/ridu.2023.1694>
- Zafrul, A., Azam, M., y Shaju, G. (2021). The Relationship Between Emotional Exhaustion, Depersonalization, Personal Accomplishment, and Job Satisfaction An Empirical Study in Saudi Arabia. *Journal of Asian Finance*, 8(5), 1109–1117. <https://doi.org/10.13106/jafeb.2021.vol8.no5.1109>

## ANEXOS

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimada/o estudiante ha sido invitada/o a participar en esta investigación porque forma parte de la comunidad educativa de la Universidad Técnica del Norte. Cualquier información que comparta se utilizará para contribuir a las condiciones de sus estudios y al nivel de adaptación que tiene con el entorno educativo.

Su participación es voluntaria y la decisión de participar no afectará su relación con la Universidad Técnica del Norte. Sus respuestas se mantendrán confidenciales y los resultados de esta investigación solo se presentarán en forma generalizada. Apreciamos mucho su disposición a compartir su tiempo participando; se espera que esta encuesta solo tome 10-15 minutos aproximadamente para completarla.

En el caso de tener alguna pregunta sobre esta encuesta, comuníquese con la persona a cargo de esta investigación: [dalemac@utn.edu.ec](mailto:dalemac@utn.edu.ec)

¡Gracias por ayudar a mejorar el proceso de enseñanza y aprendizaje de nuestra comunidad educativa!

Carrera de Psicología de la Universidad de la Universidad Técnica del Norte.

## FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

La carrera de Psicología de la Universidad Técnica del Norte no discrimina por motivos de nacionalidad, discapacidad, nivel de educación, orientación sexual, identidad o expresión de género, edad, etnia o identidad cultural. Con el fin de realizar una investigación a profundidad y proponer una mejora en el proceso de aprendizaje, le invitamos a responder las siguientes preguntas. No existe respuesta correcta o incorrecta, la respuesta apropiada es aquella que expresa verídicamente su propia experiencia.

6. Género: Femenino  Masculino  Otro
7. Edad: ..... años
8. Identificación étnica: Blanca  Mestiza  Afrodescendiente  Indígena  Otro
9. Carrera: Diseño Gráfico  Artes Plásticas
10. Semestre en curso: 1ro  2do  3ro  4to  5to  6to  7mo  8vo

## INSTRUCCIONES

- Marque la primera respuesta que considere.
- Conteste cada pregunta con total sinceridad.
- Marque una sola respuesta en cada pregunta.
- Responda según la siguiente escala:

[1]: Nunca es mi caso

[2]: Rara vez es mi caso

[3]: A veces es mi caso

[4]: Muchas veces es mi caso

[5]: Siempre es mi caso

6. Las actividades académicas de mi carrera me tienen emocionalmente agotado/a.
7. Me encuentro agotado físicamente al final de un día en la universidad.
8. Estoy exhausto/a de tanto estudiar.
9. He aprendido muchas cosas interesantes durante el curso de mis estudios.
11. He perdido interés en la carrera desde que empecé la universidad.
10. Me siento cansado/a cuando me levanto por la mañana y tengo que afrontar otro día en la universidad.
13. Puedo resolver eficazmente los problemas que surgen en mis estudios.
12. Estudiar o ir a clases todo el día es una tensión para mí.
14. Creo que hago una contribución efectiva a las clases a las que asisto.
15. He perdido entusiasmo por mi carrera.
16. Me he distanciado de mis estudios porque pienso que no serán realmente útiles.
17. En mi opinión, soy un buen/a estudiante.
18. Dudo de la importancia y valor de mis estudios.
19. Me estimula conseguir objetivos en mis estudios.
20. Durante la clase, me siento seguro/a de que soy eficaz para hacer las cosas.
21. Sé adaptarme a los cambios.
22. Puedo manejar cualquier situación.
23. Veo el lado positivo de las cosas.
24. Me puedo manejar bien a pesar de la presión o el estrés.
25. Después de un grave contratiempo suelo volver a mis actividades con energía.
26. Consigo alcanzar mis metas a pesar de las dificultades.
27. Puedo mantener la presión bajo tensión.
28. Difícilmente me desanimo por los fracasos.
29. Me defino como una persona fuerte.
30. Puedo manejar los sentimientos desagradables.

### Codificación:

- Agotamiento emocional (Burnout)
- Apatía por los estudios (Burnout)
- Eficacia académica (Burnout)
- Resiliencia