



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
(UTN)**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
(FECYT)**

CARRERA: PSICOLOGÍA

**INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN
CURRICULAR**

TEMA:

**BURNOUT Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE PEDAGOGÍA
DE LAS ARTES Y LA HUMANIDADES, Y PEDAGOGÍA DE LOS
IDIOMAS NACIONALES Y EXTRANJEROS 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

Autor: Dalia Mayerli Cabezas Noguera

Director/a: MSc. William Saud Yarad Salguero

Asesor/a: MSc. Anabela Salomé Galárraga Andrade

Ibarra - 2024

**BURNOUT Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE PEDAGOGÍA
DE LAS ARTES Y LA HUMANIDADES, Y PEDAGOGÍA DE LOS
IDIOMAS NACIONALES Y EXTRANJEROS DE LA
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 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		
CÉDULA DE IDENTIDAD:	0850849258	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Cabezas Noguera Dalia Mayerli	
DIRECCIÓN:	Ibarra, parroquia El Sagrario, calles; Dr. Cristobal Tobar Subia y José María Cordova.	
EMAIL:	dmcabezasn@utn.edu.ec	
TELÉFONO FIJO:	062781624	TELÉFONO MÓVIL: 0993896491

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	Burnout y resiliencia en estudiantes de Pedagogía de las Artes y la Humanidades, y Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros de la Universidad Técnica del Norte.
AUTOR (ES):	Cabezas Noguera Dalia Mayerli
FECHA: DD/MM/AAAA	22/01/2024
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Psicología
DIRECTOR:	Msc. William Saud Yarad Salguero
ASESOR	Anabela Salomé Galárraga Andrade

2. 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 22 días del mes de enero de 2024

EL AUTOR:
(Firma).....
Cabezas Noguera Dalia Mayerli

CERTIFICACIÓN DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTERGRACIÓN CURRICULAR

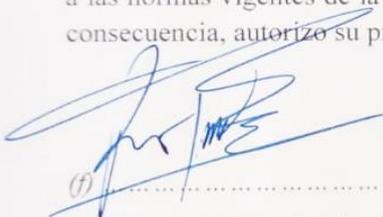
Ibarra, 22 de enero de 2024.

MSc. William Saud Yarad Salguero

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICA:

Haber revisado el presente informe final del trabajo de titulación, 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)

William Saud Yarad Salguero

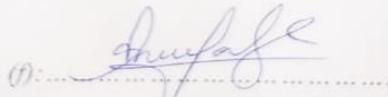
C.C.: 1002209748

APROBACIÓN DEL COMITÉ CALIFICADOR

El Comité calificador del trabajo de integración curricular "Burnout y resiliencia en estudiantes de Pedagogía de las Artes y la Humanidades, y Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros de la Universidad Técnica del Norte." elaborado por Cabezas Noguera Dalia Mayerli, previo a la obtención del título del Licenciada en Psicología, aprueba el presente informe de investigación en nombre de la Universidad Técnica del Norte:



Msc. William Saud Yarad Salguero
C.C.: 1002209748



Anabela Salomé Galárraga Andrade
C.C.: 1002318755

DEDICATORIA

A mis queridas amistades, quienes han estado a mi lado alentándome y compartiendo risas y lágrimas, esta dedicatoria es un tributo a nuestra amistad inquebrantable.

A mis valiosos profesores, quienes han compartido su conocimiento y experiencia conmigo, quiero expresar mi más profundo agradecimiento. Vuestra dedicación y pasión por enseñar han dejado una huella imborrable en mi formación académica y personal.

Pero principalmente, a mis amados padres y hermanos, quienes han sido mis pilares inquebrantables a lo largo de este camino, mi gratitud no tiene límites. Vuestra fe en mí, vuestro amor incondicional y sacrificio han sido mi mayor motivación. Cada logro alcanzado es el reflejo de vuestro amor y apoyo incondicional. Gracias por ser mis héroes y por guiarme durante este proceso, gracias por ser mi familia, mi apoyo incondicional y mi refugio seguro.

Con una mezcla de gratitud y emoción, dedico este trabajo de grado a cada uno de ustedes. Vuestra presencia, apoyo y amor incondicional han sido fundamentales en este arduo camino que he recorrido. A todos ustedes, les agradezco de corazón por formar parte de mi vida y por acompañarme en esta travesía hacia el cumplimiento de mis objetivos. Esta dedicatoria es un pequeño gesto para expresar mi gratitud y reconocimiento eterno.

Mayerli Cabezas

AGRADECIMIENTO

Te agradezco Dios porque a lo largo de mi arduo camino en la realización de este proceso, tu presencia ha sido una fuerza constante que me ha guiado, fortalecido y sustentado. En cada paso del camino, cuando me encontré frente a desafíos aparentemente insuperables, encontré en ti la paz, la confianza y la esperanza necesaria para seguir adelante. Tu amor infinito y tu sabiduría insondable han sido mi faro en la oscuridad y mi refugio seguro en los momentos de incertidumbre.

Mi agradecimiento a la paciencia, guía y enseñanza del MSc. Saud Yarad, Anabela Galarraga y Miguel Posso sus valiosas sugerencias, tus desafiantes preguntas y tus comentarios reflexivos han sido fundamentales para perfeccionar mi investigación y alcanzar un mayor nivel de rigor académico.

Expreso mi gratitud a los coordinadores, docentes, presidentes de curso y compañeros estudiantes de las carreras de pedagogía de las artes y pedagogía de los idiomas por su disposición ante la realización de este artículo, sin su participación y colaboración esto no hubiese sido posible.

RESUMEN

La presente investigación se analizó la existencia del síndrome del quemado o burnout en el ámbito académico con los estudiantes de las carreras de pedagogía de los idiomas nacionales y extranjeros y pedagogía de las artes y de las humanidades de la Universidad Técnica del Norte, de la ciudad de Ibarra en donde los jóvenes universitarios enfrentan condiciones estresantes que resultan en agotamiento mental. La exposición a estos estímulos puede tener repercusiones notables en su estado mental, físico y social. Algunas causas de este problema incluyen la falta de habilidad para enfrentar situaciones cotidianas y adaptarse a los cambios, la dificultad para reaccionar de manera asertiva ante circunstancias adversas y la sobrecarga de responsabilidades. Además, la carga académica-social y laboral, influenciada por la situación socioeconómica, también contribuye al estrés en los estudiantes. Para la realización investigación se contó con una población de 498 estudiantes con una muestra correspondiente a 307 estudiantes, de los cuales 217 corresponden a mujeres y 90 a varones, distribuidos en 8 semestres de cada carrera. Para esta investigación se utilizó el test de Burnout, Maslach-Burnout Inventory-General Survey (MBI-GS) de Schaufeli, Leiter, Maslach y Jackson (1996) adaptado en estudiantes y resiliencia Connor Davidson Resilience Scale (10-item CD-RISC). Se contó con una población de 498 participantes con una muestra correspondiente a 307 estudiantes, de los cuales 217 corresponden a mujeres y 90 a varones, distribuidos en 8 semestres de cada carrera.

Palabras clave: Burnout, síndrome del quemado, estrés académico, resiliencia.

ABSTRACT

The following research article analyzes the existence of burnout syndrome in the academic environment with students of the careers of pedagogy of national and foreign languages and pedagogy of arts and humanities of the Universidad Técnica del Norte, in the city of Ibarra, where young university students face stressful conditions that result in mental exhaustion, significantly reducing their daily life and their adaptability to the environment. Exposure to these stimuli can have notable repercussions on their mental, physical and social state. Some causes of this problem include a lack of ability to cope with everyday situations and adapt to change, difficulty in reacting assertively to adverse circumstances, and overloaded responsibilities. In addition, the academic-social and work load, influenced by the socioeconomic situation, also contributes to stress in students. For the realization of this article, there was a population of 498 students with a sample corresponding to 307 students, of which 217 correspond to females and 90 to males, distributed in 8 semesters of each career. The Burnout test, Maslach-Burnout Inventory-General Survey (MBI-GS) by Schaufeli, Leiter, Maslach and Jackson (1996) adapted to students and resilience Connor Davidson Resilience Scale (10-item CD-RISC) were used for this research. A population of 498 participants with a sample corresponding to 307 students, of whom 217 were female and 90 were male, distributed in 8 semesters of each career, was used for this article.

Key words: Burnout, burnout syndrome, academic stress, resilience.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA	
CERTIFICACIÓN DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTERGRACIÓN CURRICULAR	
APROBACIÓN DEL COMITÉ CALIFICADOR	
DEDICATORIA	6
AGRADECIMIENTO	7
RESUMEN	8
ABSTRACT	9
INTRODUCCIÓN	14
Problema	14
Justificación	14
Objetivos:	16
Objetivo general:	16
Objetivos específicos:	16
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO	17
1.1 Psicología	17
1.1.1 Concepto de psicología	17
1.1.2 El ser humano como ente biopsicosocial	17
1.2 Estrés	18
1.2.1 Concepto y definición	18
1.2.2 Tipos y clasificación	18
1.2.3 Origen y manifestaciones del estrés	20
1.3 Burnout académico	21
1.3.1 Definición	21
1.3.2 Dimensiones	21
1.4 Adaptación al medio	22
1.5 Resiliencia	22
1.6 Carrera de pedagogía de las artes y las humanidades	23
1.6.1 Misión	23
1.6.2 Visión	23

1.6.3	Objetivo de la carrera	23
1.6.4	Asignaturas impartidas	24
1.6.5	Perfil de salida	24
1.7	Sobre la carrera de pedagogía de los idiomas nacionales y extranjeros	25
1.7.1	Misión	25
1.7.2	Visión	25
1.7.3	Objetivo de la carrera	26
1.7.4	Asignaturas impartidas	26
1.7.5	Perfil de salida	27
CAPÍTULO II: MATERIALES Y MÉTODOS		28
2.1	Tipos de investigación	28
2.2	Métodos, técnicas e instrumentos	28
2.2.1	Métodos	28
2.2.2	Técnicas	28
2.2.3	Instrumentos	29
2.3	Preguntas de investigación e informes	29
2.4	Matriz de operacionalización u operacionalización de variables	29
2.5	Población y muestra	30
CAPÍTULO III: DISCUSIÓN Y RESULTADOS		32
3.1	Diagnostico de burnout y resiliencia	32
3.1.1	Niveles de burnout académico.....	33
3.1.2	Niveles de resiliencia.....	36
3.2.	Correlaciones entre género y dimensiones de burnout y resiliencia.....	37
3.2.1	Agotamiento emocional.....	37
3.2.2	Apatía por los estudios	37
3.2.3	Eficacia académica	38
3.2.4	Resiliencia	39
3.3	Demostración de hipótesis.....	40
3.3.1	Agotamiento emocional.....	40
3.3.2	Apatía por los estudios	40
3.3.3	Eficacia académica	41
3.3.4	Resiliencia	42

CAPÍTULO IV: PROPUESTA	43
GUIA	43
Presentación.....	44
Objetivos.....	45
Contenidos de la guía	46
Revive tu esencia: Explorando emociones a través del arte.....	46
Domina el conocimiento: Estrategias para eficacia académica.....	47
Despierta tu pasión por el conocimiento: estrategias para combatir la apatía en los estudios	48
Domina la adversidad: estrategias para desarrollar resiliencia.....	49
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RESULTADOS	50
Conclusiones.....	50
Recomendaciones	51
REFERENCIAS	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Medidas de tendencia central y niveles por dimensiones.....	32
Tabla 2. Tabla cruzada género y agotamiento emocional ordinal.....	37
Tabla 3. Tabla cruzada de género y apatía por los estudios ordinal.....	37
Tabla 4. _ Tabla cruzada de género y eficacia académica ordinal.....	38
Tabla 5. _ Tabla cruzada género y resiliencia ordinal.....	39
Tabla 6. _ Prueba de chi cuadrado. Agotamiento emocional.....	40
Tabla 7. _ Prueba de chi-cuadrado Apatía por los estudios.....	40
Tabla 8. _ Prueba de chi-cuadrado de eficacia académica.....	41
Tabla 9. _ Prueba de chi-cuadrado Resiliencia.....	42

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. _ Agotamiento emocional.....	33
Figura 2. _ Apatía por los estudios.....	34
Figura 3. _ Eficacia académica.....	35
Figura 4. _ Resiliencia.....	36

INTRODUCCIÓN

La motivación para investigar sobre el burnout en estudiantes universitarios surge del interés en analizar y comprender la posible existencia de este síndrome en esta población y abordar un problema que les puede afectar de manera significativa. El burnout, también conocido como el síndrome del quemado, es una realidad cada vez más presente en el ámbito académico debido a la gran cantidad de factores y condiciones socioculturales actuales. Esto se refleja en la deserción estudiantil, trastornos depresivos y de ansiedad, así como en el consumo de sustancias. Incluso se han registrado casos de suicidio, lo que repercute significativamente en la vida de los estudiantes.

Problema

Muchos jóvenes universitarios se ven expuestos a condiciones estresantes que generan agotamiento mental, el cual impacta significativamente en su vida diaria y su adaptabilidad al entorno. Estas exposiciones sin duda pueden tener repercusiones notables en su estado mental, físico y social; existen varias causas que intervienen en este problema, entre las cuales se pueden mencionar: la baja habilidad para afrontar situaciones cotidianas y adaptarse al cambio, así como la falta de reacciones asertivas ante circunstancias adversas, negativas u opuestas a sus planes, lo cual resulta como un limitante al progreso en el medio en el que se desenvuelven afectando así su vida diaria, además, el manejo de responsabilidades, la mala organización y la falta de orientación en la realización de tareas son factores que contribuyen a la exposición del estrés en los estudiantes. La carga académico-social y laboral también incide en este problema, dependiendo de la situación socioeconómica en la que se encuentren los estudiantes; es evidente que muchos jóvenes universitarios se ven impulsados a buscar medios para cubrir sus gastos y necesidades, lo que conlleva una fuerte carga de responsabilidades y deberes. Bajo la premisa que toda causa conlleva efectos, podemos destacar que: el bajo rendimiento, alta carga de tareas, independencia económica y en ciertos casos maternidad limitan el manejo de una vida académica óptima y estable. La escasa capacidad intra e interpersonal se manifiesta en la forma en que los estudiantes se relacionan con los demás incluyendo a sus compañeros de trabajo, grupo social, familia y docentes, esto se debe a los cambios radicales de ánimo derivados de la exposición a altos niveles de estrés, como en situaciones de Burnout. El debilitamiento de las capacidades de autorrealización, como consecuencia los estudiantes se ven expuestos a altos índices de frustración y sentimientos de impotencia que limitan el logro de las metas planteadas.

Justificación

Es de nuestra comprensión que los seres humanos encuentran sentido a su existencia a través del cumplimiento de diversos propósitos que se plantean a medida que evolucionan en la sociedad. “Nuestra condición humana se define por la dependencia de bienes y servicios, a lo que llamamos necesidad” (Elizalde, Martí, Martínez, 2006, p. 2). Por lo tanto, diversas disciplinas científicas y estudiosos que constatan el comportamiento humano basan sus afirmaciones en la teoría propuesta por Maslow, donde se sostiene que la motivación humana se centra en la satisfacción de deseos.

En base a lo mencionado, para que un individuo alcance el más alto nivel de autorrealización, es necesario tomar en cuenta una variable que influye de manera significativa en su vida social y laboral. El burnout, en sí mismo, implica alteraciones a nivel personal, motivacional y de calidad de vida, presentando problemas en la satisfacción de necesidades y el cumplimiento de metas. Estas consecuencias se manifiestan a través del estrés agudo, ansiedad, frustración, despersonalización, malas relaciones y deterioro en la calidad de vida. El no ser consciente de las condiciones y situaciones a las que los jóvenes se enfrentan pueden convertir estas consecuencias en inevitables.

De acuerdo con los puntos considerados, este proyecto beneficiará directamente a los estudiantes de las carreras de: pedagogía de las artes y las humanidades y pedagogía de los idiomas nacionales y extranjeros. Mediante la realización de este texto se espera que sean conscientes de los problemas y obstáculos que limitan el desarrollo óptimo de su vida académica y, de manera indirecta, en otros aspectos de su vida cotidiana. También se busca beneficiar a jóvenes estudiantes lectores e interesados en comprender cómo el burnout puede afectar directamente a gran parte de la población estudiantil, brindándoles conocimientos sobre un tema que no está ajeno a su realidad. Por último, a los estudiantes de otras facultades y carreras de la universidad técnica del norte también será beneficiarios de la realización de este proyecto de investigación pues el contenido aquí expuesto tiene un enfoque que existe bajo sus necesidades y tiene como fin exponer estrategias que los oriente a no ser víctimas de Burnout académico y mejoren su adaptación y desenvolvimiento en el medio en el que se encuentran.

Además, la redacción de esta investigación favorecerá de forma indirecta a cierto grupo de personas de entre las cuales se encuentra inmiscuidas: la Universidad Técnica del Norte en calidad de beneficiario y como parte significativa de la investigación por permitir dirigir este proyecto a su población universitaria y tendrá la libertad de obtener los resultados aquí expuestos, lo que le a su vez, logrará que la corriente de educación humanista en la que se inclina la universidad sea afianzada y reforzada por su preocupación e interés en sus estudiantes. El personal del cuerpo docente se encontrará con jóvenes interesados, motivados y dispuestos a formar parte del mundo laboral. La sociedad en la que estamos recibirá profesionales dispuestos a trabajar por ella con empeño y ética pues no es ajeno a nuestra comprensión como sociedad que, si se minorizará la frustración, desmotivación, decepción y se trabajará en el manejo de estas y formas de adaptación a situaciones adversas de la vida diaria que repercuten negativamente en nuestro medio y, fomentaría la participación de profesionales con actuar ética, moral y respeto profesional. El presente proyecto permitirá a la Universidad Técnica del Norte guiar a sus estudiantes para una formación académica estable, a su vez, afianzará los métodos humanistas en los cuales rige, espera también, ser una herramienta útil para la visualizar factores y niveles de estrés que pueden alterar la forma de vida académica y social de la población universitaria y así poder obrar en el bienestar de los estudiantes, como consecuencia permitirá a la Universidad Técnica del Norte ser una de las universidades visionarias con el más alto índice de estudiantes moldeados y preparados

para su vida laboral, esto con el fin de egresar el mayor número de estudiantes éticos, profesionales, funcionales y visionarios.

Objetivos:

Objetivo general:

Analizar las dimensiones del Burnout y la resiliencia en estudiantes de las carreras de Pedagogía de las artes y las humanidades y pedagogía de lo idiomas nacionales y extranjeros de la facultad de la FECYT en la Universidad Técnica del Norte.

Objetivos específicos:

- ❖ Diagnosticar o identificar el nivel de estrés y capacidad de resiliencia que tiene los estudiantes de las carreras de Pedagogía de las artes y las humanidades y pedagogía de lo idiomas nacionales y extranjeros de la facultad de la FECYT en la Universidad Técnica del Norte.
- ❖ Correlacionar el síndrome de Burnout y resiliencia con el género de los estudiantes de las carreras Pedagogía de las artes y las humanidades y pedagogía de lo idiomas nacionales y extranjeros de la facultad de la FECYT en la Universidad Técnica del Norte.
- ❖ Diseñar estrategias, sobre la base del diagnóstico que permita disminuir los niveles de estrés y aumentar la capacidad de resiliencia en los estudiantes de las carreras de Pedagogía de las artes y las humanidades y pedagogía de lo idiomas nacionales y extranjeros de la facultad de la FECYT en la Universidad Técnica del Norte.

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

1.1 Psicología

1.1.1 Concepto de psicología

Epistemológicamente hablando la psicología divide su significado de dos partes que conforman la palabra misma, así pues, *psico* o *psique* proviene del griego alma, mente u espíritu y *logia* que significa ciencia, de este modo entendemos puedes a la psicología como el estudio de la mente humana. Anteriormente el alma era la interpretación que antiguos filósofos le otorgaban la mente, pues muchos de ellos creían que el centro de las emociones, sentimientos, pasiones y conductas del ser humano estaban motivadas por el alma dejando de lado al órgano cerebral, conexiones neuronales y procesos cognitivos que influyen en el comportamiento humano considerándolo, así como una estructura de masa ineficaz, a raíz de esto nacen posiciones respecto a la relación mente-cuerpo. La primera se caracteriza por argumentar que la materia y la mente son entes iguales (son una sola cosa), la contraposición por su parte defiende la existencia de un dualismo entre la materia y la mente; es decir que ambas son dos sustancias de distinta clase (López, 2014).

Históricamente el estudio de la mente y la conducta humana ha sufrido varios cuestionamientos lo que surgió en el aparecimiento de distintos pensamientos, corrientes y teologías de estudio centradas en este tema que, como consecuente puntualizó a la psicología como una ciencia, con el pasar de los años ha cumplido con ciertos aspectos para ser considerada como tal, bajo este contexto Cepeda (2014) nos menciona “El conocimiento para que sea científico, debe tener la característica de certeza, es decir de veracidad, y además debe ser un conocimiento sometido a la reflexión de la razón”, en este sentido; teorías, investigadores, datos y experimentos científicos del estudio de la conducta han logrado conceptualizar a la psicología de forma más amplia y especializada como aquella ciencia que se encarga del estudio de la conducta humana, regida bajo procesos científicos en el que se enfrasan todos los procesos fisiológicos y psíquicos que tienen lugar como reflejo de acciones y acontecimientos que se presentan en el diario vivir humano en cualquiera de sus ámbitos sea este social, familiar, laboral u otro.

1.1.2 El ser humano como ente biopsicosocial

Al ser la psicología una ciencia conductual enmarca aspectos que le influyen de forma directa o indirecta al ser humano y las características del espacio en el que se desenvuelve las cuales son relevantes y significativas, debido a esto George L. Engel planteó el modelo biopsicosocial en el que defiende que el ser humano es un ente integral, por lo tanto, su estado no puede depender solo y únicamente de un factor, sino que inmiscuye factores biológicos, psicológicos y sociales, aunque actualmente nuevos estudiosos afirman que existen factores más allá por ejemplo el factor cultural y religioso, de este modo definen el ser humano como un ente biopsicosocial cultural y religioso, aunque estos dos últimos términos según otros autores estaría inmerso en los aspectos ya mencionados por Engel, “el modelo bio-psico-social rechaza la pretensión de comprender y tratar la enfermedad mental desde un punto de vista puramente biologicista. Niega, por tanto, una posición unilateral y acepta un enfoque multifactorial” (Ramos, 2015, p. 515).

El modelo biopsicosocial presente en el campo de la psicología y la psicoterapia. Se trata de un enfoque que demuestra que, detrás de las enfermedades, trastornos y discapacidades hay diversos factores que afectan el desarrollo y el bienestar de una persona. Estos factores, como sugiere el nombre del modelo, se presentan en tres categorías, los biológicos, es decir se encuentran relacionados con la herencia y la genética, los psicológicos relacionados al comportamiento, emociones, pensamientos y los factores sociales que están relacionados a las oportunidades educativas y pobreza, etc (Ruiz, 2020).

Por otro lado, los autores Alonso Palacio y Escorcía de Vásquez (2003) dicen que, el ser humano es un ser integral que se desenvuelve dentro de un ambiente; en él influye un sinnúmero de características biológicas, psicológicas, sociales y espirituales. Está dotado de conciencia, inteligencia, voluntad, intencionalidad, afectividad y creatividad, en síntesis, de una personalidad que obedece a su ubicación temporal (momento histórico) y espacial (lugar donde habita). Como hemos expresado bajo este concepto el individuo se transforma en complemento, imposible de separar en factores individualizados, ya que el estudiarlo individualmente conllevaría a sesgos y escases de datos que para este serían significativos.

1.2 Estrés

1.2.1 Concepto y definición

El cuerpo humano tiene formas de rechazar estímulos que no le resultan positivos o que le generan alguna amenaza, de este modo, el ser humano tiende a reaccionar de distintas formas a distintas situaciones que se le presentan; una persona puede quedarse inmóvil ante algo que le causa miedo o bien puede correr de forma despavorida, cabe destacar que la gravedad de la reacción no siempre puede ser “proporcional” al estímulo (Guzmán, 2020).

En el caso puntual del estrés, se lo considera como un conjunto de reacciones fisiológicas que tiene el organismo a estímulos ajenos a él, estos pueden ser amenazantes o simplemente alejarse de su normalidad del individuo más sin embargo tiene notoriedad en cuanto a su bienestar. “La respuesta al estrés es nuestra particular forma de afrontar y adaptarnos a las diversas situaciones y demandas que nos vamos encontrando, es una respuesta que aparece cuando percibimos que nuestros recursos no son suficientes para afrontar los problemas” (Regueiro, s.f, p. 1).

El estrés es la respuesta de lucha o huida de un organismo ante una amenaza a la supervivencia o a la autoestima de un individuo. En otras palabras, se refiere a los resultados de las exigencias que impone el entorno, como resultado, el estrés puede ocurrir tanto en condiciones positivas como negativas (Barrio et al., 2006).

1.2.2 Tipos y clasificación

El cuerpo es una estructura que, en sus “imperfecciones” está creado de forma tan impresionante que responde incluso contra la voluntad del mismo individuo cuando sus sistemas detectan la presencia de elementos anormales, emitiendo información que es liberada por los distintos aparatos por medio de reacciones químicas, estas respuestas son

denominadas fisiológicas, y, como ya se mencionó anteriormente factores genéticos, mentales y sociales que presente el individuo se efectuaran en estas respuestas. El estrés como tal se manifiesta mediante: fatiga, alteración del sueño, rigidez muscular, taquicardia, cefaleas, hipoxia, afectaciones en el sistema digestivo, dilatación pupilar, trastornos emocionales, conductuales y sociales (Gardner, 2001).

El cerebro identifica un factor estresante, es cuando inmediatamente, el cerebro envía un mensaje a la glándula pituitaria para iniciar la liberación de una hormona, la cual activa a varias otras glándulas para producir adrenalina. El resultado es la inducción de un estado general de alerta en todo el organismo. Los indicadores más notorios de la activación de los sistemas de respuesta incluyen un ritmo cardíaco acelerado, “aumento de la transpiración, fuertes palpitations, contracción del estómago, tensión en brazos y músculos de las piernas, respiración rápida y entrecortada, firmeza en el apretón de los Dientes, mandíbulas cerradas, incapacidad para permanecer quieto y experimentación de emociones intensas” (Naranjo, 2009, p. 5).

Al hablar del estrés se debe tener en consideración algunos aspectos, como que, al este ser un tema que puede aquejar al individuo en distintos ámbitos del diario vivir también afecta en distintos aspectos al ser humano, por ello, la autora Araujo (s.f) en su artículo “El estrés ¿Qué es y cómo manejarlo?” de la tipología del estrés, menciona los siguientes:

- **Estrés físico.** - Se manifiesta cuando una persona enfrenta dificultades para desempeñarse adecuadamente debido a cambios en el entorno o en la rutina diaria, pudiendo interferir en el funcionamiento normal del organismo. Si persiste, tiene el potencial de causar daños significativos a la salud o agravar situaciones ya delicadas.
- **Estrés psíquico.** - Surge de las exigencias autoimpuestas para cumplir con ciertas tareas, generando estrés que, lejos de mejorar el rendimiento, lo empeora y elimina el sentido de superación personal.
- **Distress.** - Hace referencia a un estrés negativo en el cual las demandas son excesivas y la respuesta del organismo no facilita la adaptación al factor estresante, sino que la dificulta.
- **Eustress.** - Se produce cuando la respuesta del organismo favorece la adaptación al factor estresante. Representa un estrés positivo que actúa como estímulo para mejorar y superarse.

A su vez se puede encontrar clasificaciones del estrés acorde al tiempo de duración de la respuesta del individuo ante el estímulo, tales como; agudo, subagudo y estrés crónico como lo indica Barrio et al. (2006).

- **Agudo:** Se presenta cuando el cuerpo requiere una respuesta intensa y de corta duración, como frenar bruscamente el coche ante la aparición de un animal en la carretera.
- **Subagudo:** La respuesta es moderada, pero se extiende a lo largo de un período de tiempo más prolongado, como experimentar congestión de tráfico al conducir en la ciudad.

- **Crónico:** La respuesta es leve, pero persiste durante un extenso período, como conducir diariamente.

1.2.3 Origen y manifestaciones del estrés

Diferentes circunstancias pueden ser el nudo causal de llegar a sufrir estrés, tales como la forma de vida, la forma de afrontar la cotidianidad, la capacidad adaptativa, la personalidad, etc. Capdevila y Segundo (2005) mencionan las siguientes situaciones que se pueden presentar en los estudiantes:

- **Consumo de drogas.** _ El consumo de drogas alucinógenas y medicinales puede llevar a que se presentes síntomas de ansiedad debido a los efectos secundarios o al síndrome de abstinencia. Entre ellas se incluyen la cafeína, el alcohol, la nicotina, los descongestionantes, los antidepresivos tricíclicos, la cocaína y las anfetaminas.
- **Dieta deficiente.** _ Una dieta deficiente también puede contribuir al estrés con bajos valores de vitamina B 12.
- **Situaciones específicas.** _ Hacer frente a situaciones como los exámenes, presentaciones en público, etc., puede llegar a producir ansiedad o comportamientos anormales.
- **Estrés postraumático.** _ El estrés postraumático (PTSD) es un trastorno que se desarrolla después de una situación traumática como una guerra, una agresión física o sexual o un desastre natural.
- **Estrés alérgico.** _ La alergia es una fuente de estrés que requiere de una mayor actividad del sistema inmunológico.
- **Estrés por enfermedad.** _ Cualquier desequilibrio en el organismo, como una infección o una dolencia, puede originar situaciones de estrés.
- **Estrés por cambio ambiental.** _ El clima frío o cálido, la altitud y la contaminación pueden también originar estrés.
- **Estrés por sobreesfuerzo.** _ La lucha por mantenerse sano con un desgaste energético excesivo puede ser una gran fuente de estrés para el cuerpo.

Estrés laboral. _ El estrés laboral se define como un estado psicológico que se manifiesta a través de respuestas emocionales, cognitivas, fisiológicas y de comportamiento. Además, se clasifica como una reacción o respuesta física, emocional, cognitiva y psicológica frente a situaciones laborales desafiantes que superan los recursos laborales y personales disponibles. Este tipo de situaciones, sobre las cuales no se tiene control efectivo, puede generar impactos en la salud de los trabajadores (Patlán, 2019).

Estrés emocional. _ El estrés emocional puede originarse en diversas situaciones o surgir a partir de pensamientos que generan frustración, ansiedad y, en ocasiones, un sentimiento dominante de ira en el individuo. En otras palabras, el estrés emocional se vincula a una de las experiencias más desafortunadas vividas por el individuo (Bravo & Oviedo, 2020).

Estrés en la educación. _ El estrés académico es un proceso sistémico principalmente psicológico y adaptativo que se manifiesta cuando los estudiantes se enfrentan a una serie

de exigencias en un entorno educativo que les resulta estresante; Estos factores estresantes crean un desequilibrio sistémico o situación de estrés que se manifiesta a través de diversos síntomas o indicadores de desequilibrio (Berrío & Mazo, 2011).

1.3 Burnout académico

1.3.1 Definición

El síndrome de burnout o síndrome del quemado es una condición en la que el individuo se ve afectado por el estrés debido a sobrecarga de responsabilidades que tiene y en cuanto a las capacidades que puede o no ejecutar esto en conjunto con algunos otros factores que serían un complemento a este malestar. Existe consenso general en que, el síndrome de burnout se manifiesta como una respuesta al estrés crónico en el trabajo, acumulativo a lo largo del tiempo, con repercusiones negativas tanto a nivel individual como organizacional (Martínez, 2010).

En la misma línea es importante comprender al burnout académico como una consecuencia al estrés crónico relacionado a la actividad y el contexto académico, respuesta la cual es, de carácter maligno, insidioso y que puede afectar el desarrollo, el compromiso y la satisfacción de los estudiantes con su formación y vida académica, además de su salud psicosocial (Caballero, 2012 citado en Caballero et al., 2015). En estudiantes universitarios, el burnout surge de la exposición prolongada a estresores crónicos originados en el contexto social-familiar, el entorno organizacional-académico y la escasez de recursos personales (Escuderos et al., 2017).

1.3.2 Dimensiones

Agotamiento (Agotamiento emocional). _ esta dimensión es un componente clave, ya que se presenta como la sensación abrumadora de no poder dar más de sí mismo, tanto física como emocional (Bresó, 2008 citado en Hederich y Caballero, 2016).

Sentimientos de cansancio físico y mental, aburrimiento que experimentan los empleados cuando se enfrentan a una carga de trabajo abrumadora o exigencias excesivas por parte de sus superiores. La falta de energía y el aburrimiento aumentan la insensibilidad, la inadaptación y el mal humor, lo que lleva a la falta de interés en el trabajo y al desempeño desmotivado (Maslach y Jackson, 1981 citado en Tello, 2010).

Se puede mencionar que, esta variable se expresa con sentimientos de cansancio físico y mental que experimentan los estudiantes ante la presión que les genera el cumplimiento de las responsabilidades académicas, sin mencionar que existen factores fuera del ámbito académico como; el factor económico, que limitan al estudiante a cumplir con sus responsabilidades e influyen en esta variable.

Cinismo (Apatía por los estudios). _ El cinismo en el contexto de la apatía por los estudios se refiere a una actitud de desconfianza, escepticismo o desinterés hacia el proceso educativo, se observa la presencia de una actitud negativa de desvalorización y pérdida del interés por el estudio, lo cual influye en el valor del aprendizaje (Bresó, 2008 citado en Hederich y Caballero, 2016).

Se trata de una respuesta adversa de los trabajadores hacia sus superiores, evidenciada a través de una carencia de sensibilidad, desaliento e indiferencia. Esta actitud no solo provoca distanciamiento con los empleadores, sino también con los compañeros de trabajo, ya que se atribuye a estos últimos la falta de interés y rendimiento laboral (Tello, 2010 citado en Banda et al., 2021).

Esta variable se manifiesta en los estudiantes con la falta de interés ante la realización de las tareas, se muestran indiferentes ante la búsqueda de estrategias que les ayude a cumplir con sus responsabilidades académicas, así como escasez de comunicación entre compañeros, docentes o medios y les permita cumplir con sus responsabilidades.

Eficacia académica. _ este factor se refiere a la capacidad del sistema educativo, el programa o estrategia para obtener resultados positivos en el proceso de enseñanza, sin embargo, cuando esta se encuentra comprometida, se presentan dudas acerca de la propia capacidad para realizar el trabajo académico por parte del estudiante (Bresó, 2008 citado en Hederich et al., 2016). Es decir que existe una sensación de incapacidad y frustración ante la destreza académica empleada y no cumplir las expectativas esperadas respecto a la realización de tareas.

1.4 Adaptación al medio

El planeta se encuentra en constante cambio y con esté todo lo que lo conforma y el ser humano al formar parte de este se ve forzado a adecuarse, este proceso se lo conoce como adaptación, para Piaget, la adaptación biológica implica que una persona constantemente busca mantener un equilibrio, ajustándose cuando percibe un desequilibrio entre sí misma y el entorno, a través de procesos como la asimilación y la acomodación, puede formar estructuras que son más o menos estables y que pueden cambiar según el desarrollo de un nuevo ciclo adaptativo. Mientras que, Darwin menciona que se refiere a un procedimiento en el cual, mediante el mecanismo de selección natural, ciertas especies son favorecidas en términos de supervivencia en comparación con otras. Ambos autores concuerdan en que la adaptación implica una interacción continua e intercambio recíproco entre el individuo y su entorno (Builes et al., 2017)

Cuando el ser humano conformante del medio cambiante niega, evita o esquivo estos procesos se expone a ser expulsado directa e indirectamente de este, puesto que existirán un sinnúmero de factores que harán de su presencia difícil o imposible de sobrellevar de acuerdo con su realidad, pues quien no se adapta está condenado a perecer. Para que el proceso de adaptación se lleve a cabo el individuo está obligado a encontrar punto de equilibrio como menciona Lopera (2016 citado en Builes et al., 2017) la adaptación se puede entender como un proceso para resolver tensiones que no pueden ser solucionadas exclusivamente desde la mente individual, sino que implica una continua interacción y modificación mutua entre el sujeto y su entorno.

1.5 Resiliencia

La resiliencia es un concepto que enmarca aquella capacidad que tiene el individuo de afrontar situaciones que se le presentan en su vida cotidiana que, generalmente, salen de

su normalidad, situaciones que desde algunas perspectivas se considerarían difíciles de sobrellevar, adversas o incontrolables (Rodríguez, 2009).

La palabra "resiliencia" proviene del latín, específicamente de "resilio" (re salio), que implica volver a saltar, rebotar o recuperarse. Este término se utiliza en campos como la ingeniería civil y la metalurgia para describir la capacidad de ciertos materiales para recuperarse o regresar a su posición original después de haber soportado cargas o impactos específicos. De manera más amplia, la resiliencia puede entenderse como la deformación experimentada por una pelota lanzada contra una pared y su habilidad para rebotar de nuevo (Uriarte, 2005).

Desde este punto de vista debemos tener en cuenta que se debe de valorizar las situaciones particulares que una determinada persona pueda vivir, la concepción de resiliencia encuentra el sentido en aquel individuo capaz de superar situaciones aparentemente desfavorables para sí mismo, dicha superación es alcanzada para este mediante alternativas y cualidades propias de superación como: autonomía, inteligencia emocional, autoconocimiento, tolerancia a la frustración, control de impulsos, perseverancia, entre otras (García & Domínguez, 2013).

Cabe recalcar que, cada persona en su singularidad total siente, piensa y actúa de forma individual por lo cual, aunque algunas personas tienen la capacidad superar circunstancias que se perciben para la mayoría como adversas no es la realidad de todos los individuos. De manera opuesta determinados estímulos percibidos para algunos como pasajeros pueden llegar a ser significativos, estresantes y dolorosos para cierto porcentaje de personas (Área Humana, 2018). Por lo que, es importante tener en cuenta que ser resiliente no es solamente una capacidad innata y solitaria de superar las adversidades, ser resilientes también es característico de individuos con la capacidad de buscar alternativas que los ayude a crecer ante estas circunstancias.

1.6 Carrera de pedagogía de las artes y las humanidades

1.6.1 Misión

Formar profesionales idóneos para la educación, gestión, investigación y transferencia de saberes, en las manifestaciones de la pedagogía de las artes que contribuya al desarrollo de la región y del país (UTN, 2023).

1.6.2 Visión

Para el año 2020 ser un referente regional y nacional en la formación de profesionales de la educación artística, con capacidades pedagógicas, creativas e investigativas que aporten al desarrollo artístico, cultural y científico, educativo con pertinencia social acorde al Plan Nacional del Buen Vivir (UTN, 2023).

1.6.3 Objetivo de la carrera

Formar docentes en Pedagogía de las Artes que impulsen la formación artística tanto a nivel de producción como de la reflexión crítica, atendiendo al desarrollo de conceptos y criterios estéticos diversos, al estímulo del talento creativo, a la identidad y a la capacidad del arte como potente factor de transformación social, educativa, cultural para cubrir las

necesidades del desarrollo local, nacional e internacional, contribuyendo de esta manera al cumplimiento de los fines del Buen Vivir (UTN, 2023).

1.6.4 Asignaturas impartidas

- Filosofía de la Educación
- Sociología de la Educación
- Realidad Nacional
- Configuración del color y la forma
- Teoría del Arte
- Pedagogía
- Educación Inclusiva
- Técnicas pictóricas y lenguajes artísticos
- Museografía educativa
- Taller estructural de representación de objetos
- Didáctica General
- Psicología Evolutiva
- Emprendimiento
- Creatividad en el Aula
- Historia del Arte
- Diseño Curricular
- Psicología del Aprendizaje
- Tecnologías de Información y Comunicación
- Modelado 3D
- Didáctica de la Educación Artística I
- Estadística
- Ética
- Taller de arte digital
- Gestión y patrimonio Cultural
- Didáctica de la Educación Artística II
- Investigación Científica
- Administración Educativa
- Entornos virtuales de Aprendizaje
- Didáctica de la expresión Musical
- Taller de teoría y análisis musical
- Legislación Educativa
- Medios artísticos inclusivos para el aula
- Didáctica de las artes de la representación
- Taller de las Artes de la representación
- Trabajo de Titulación I
- Producción de imagen, fotografía y cine
- Producción de la enseñanza del cine
- Didáctica de la Danza
- Taller de danza artística y cultural
- Trabajo de Titulación II

1.6.5 Perfil de salida

El futuro profesional de Pedagogía de las Artes tendrá dominio del conocimiento en el área pedagógica como en las diferentes áreas del Arte acorde a (UTN, 2023), estará en la capacidad de:

- Identifica y comunica de forma oral y escrita con claridad problemas complejos referentes a la especialidad con herramientas metodológicas en proyectos artísticos, y técnicos de cada lenguaje artístico.
- Reflexiona y contextualiza sobre los contextos y lenguajes específicos del arte y la cultura con un enfoque pedagógico y autónomo en interacciona con grupos multidisciplinares aportando los conocimientos propios del área de las Artes.

- Identifica y propone modelos pedagógicos y artísticos que orientan la práctica para adaptarse a nuevos entornos y situaciones en relación con el aprendizaje artístico.
- Utiliza recursos de comunicación y TIC para desarrollar proyectos artísticos con iniciativa y perseverancia con metodologías heurísticas en la resolución de problemas encontrados en el aula.
- Diseña ambientes de aprendizaje que posibilitan comprender de manera crítica la evolución de los valores estéticos, históricos, materiales, y conceptuales del arte en los diferentes lenguajes artísticos y digitales con una reflexión analítica y crítica sobre el propio trabajo en la diversidad artístico-cultural.
- Organiza, interpreta, construye aprendizajes de forma crítica e integradora orientando a la práctica y a la metacognición para aplicar criterios de valoración artístico-cultural del patrimonio.
- Genera comunidades de aprendizaje inclusivas y colaborativas, pertinentes con su contexto de la representación mediante la estadística aplicada para insertarse en las prácticas profesionales mediante las implicaciones de los proyectos artísticos y culturales.
- Promueve y organiza talleres de práctica docente a través de procesos de gestión de aprendizaje en entornos culturales y de movimiento artísticos con adaptaciones curriculares que permiten comunicar de forma fluida los contextos de gestión cultural.
- Lidera procesos educativos mediante la práctica e investigación de los problemas del sistema educativo, para reflexionar e interpretar con criterio el pensamiento de los artistas a través de sus obras con el uso de las herramientas y recursos necesarios para documentar y explicar la propia obra artística.

1.7 Sobre la carrera de pedagogía de los idiomas nacionales y extranjeros

1.7.1 Misión

La carrera de Inglés de la Universidad Técnica del Norte prepara profesionales competentes en el área de la enseñanza del inglés para que alcancen la suficiencia del idioma, excelencia académica en pedagogía, destrezas de investigación, dominio de la tecnología y liderazgo; contribuye a una formación humanística con el objetivo de entregar a la sociedad profesionales que sean agentes activos de cambios regionales y nacionales (UTN, 2024).

1.7.2 Visión

La carrera de inglés busca ser líder local y nacional en la preparación de profesores de inglés innovadores, humanistas, sustentables y reflectivos, quienes posean suficiencia en el idioma, se involucren en investigación, la innovación, el emprendimiento y la vinculación con la comunidad, que posean principios éticos y morales orientados a contribuir con una transformación educativa en la enseñanza del idioma inglés (UTN, 2024).

1.7.3 Objetivo de la carrera

Al finalizar sus estudios, acorde a UTN (2024) los estudiantes deberán:

- Realizar investigaciones socioeducativas para abordar fenómenos socioeducativos
- Identificar y aplicar los enfoques, métodos y técnicas utilizados en los procesos de enseñanza-aprendizaje.
- Diseñen ambientes de aprendizaje que permitan el desarrollo de diferentes lenguajes con capacidad de interpretar mensajes simbólicos, orales, corporales, estéticos en diferentes contextos.
- Analizar los fundamentos y estructuras del currículo de lenguas extranjeras como medio para diseñar propuestas educativas pertinentes e innovadoras.
- Utilizar las herramientas de comunicación y las TIC para ampliar las fuentes de información y las interacciones socioeducativas para generar ambientes de aprendizaje democráticos, interculturales e incluyentes en el campo de la enseñanza del inglés como lengua extranjera.
- Cultivar valores, actitudes y cualidades para el Buen Vivir que promuevan la ética y la responsabilidad ciudadana en su trayectoria profesional

1.7.4 Asignaturas impartidas

Las asignaturas impartidas acorde a la Universidad Técnica del Norte (2022) en su malla curricular, están las siguientes:

- Sociología de la Educación
- Realidad Nacional
- English Language Skills Development Reading and Writing I
- English Language Skills Development Listening and Speaking I
- Psicología Evolutiva
- Filosofía de la Educación
- English Language Skills Development Reading and Writing I I
- English Language Skills Development Listening and Speaking II
- Psicología del Aprendizaje
- Pedagogy
- Phonetics
- English Language Skills Development Reading and Writing III
- English Language Skills Development Listening and Speaking III
- Ethics
- General Didactics
- Emprendimiento
- English Language Skills Development Reading and Writing IV
- English Language Skills Development Listening and Speaking IV
- Estadística
- Information and Communication Technologies
- Phonology

- English Language Skills Development Reading and Writing V
- English Language Skills Development Listening and Speaking V
- Scientific Research
- Curricular Planning
- Inclusive Education
- English Language Skills Development Reading and Writing VI
- English Language Skills Development Listening and Speaking VI
- Administración Educativa
- Morphosyntax
- English Language Skills Development VII Reading and Writing VII
- English Language Skills Development VII Listening and Speaking VII
- Methodology I: Teaching Methods and Approaches
- Graduation work I
- Psychology for Language Teachers
- English Language Skills Development VII Reading and Writing VIII
- English Language Skills Development VII Listening and Speaking VIII
- Methodology II: Teaching the four skills
- Graduation Work II

1.7.5 Perfil de salida

El perfil de egreso acorde a lo especificado por la Universidad Técnica del Norte (2024) están los siguientes:

- El graduado llevará a cabo procesos académicos de enseñanza aprendizaje del idioma inglés con eficiencia y calidad.
- El graduado diseñará, planificará y evaluará cursos e instrumentos micro curriculares estandarizados para el desarrollo de los estudiantes, las visiones de las comunidades de aprendizaje y de los objetivos planteados en el currículo
- El graduado aplicará e innovará estrategias, recursos didácticos y metodológicos para realizar su labor educativa con flexibilidad en la diversidad de contextos y ambientes de aprendizaje del idioma inglés.
- El graduado liderará con responsabilidad social a partir de la conciencia y respeto de sí mismo y de los demás como seres perfectibles, histórico-cultural y socialmente diversos mediante el cumplimiento de las normas legales vigentes.
- El graduado identificará problemas socio educativos del país considerando estrategias estandarizadas de la enseñanza del idioma inglés para su intervención.

CAPÍTULO II: MATERIALES Y MÉTODOS

2.1 Tipos de investigación

El presente proyecto fue una investigación mixta de carácter cuantitativo-cualitativo. En el marco del paradigma cuantitativo tiene un alcance descriptivo porque analizó y diagnosticó los niveles de estrés y capacidad de resiliencia. Pero también fue correlacional porque con un estadístico predeterminado, determinó el nivel de relación que existe entre el género y Burnout y la capacidad de resiliencia “permite conocer la realidad de una manera más imparcial, ya que se recogen y analizan los datos a través de los conceptos y variables medibles” (Neil y Cortes, 2018, p. 69). Además, la investigación es de diseño no experimental, y en el marco de esta es transversal porque “observa el hecho tal y como se presenta en su contexto real” (Rocha, 2015, p. 73). En el marco del paradigma cualitativo el proyecto fue una investigación acción porque sobre la base de lo analizado en los niveles de burnout y resiliencia, se aporta con una solución al problema detectado mediante el diseño de una guía de estrategias para manejar el estrés académico y resolver conflictos. Se aclara que la aplicación de esta guía será responsabilidad de la institución a la que se entregará a la misma.

2.2 Métodos, técnicas e instrumentos

2.2.1 Métodos

- **Inductivo.** _ Este método se aplicó básicamente en el capítulo de resultados y discusión, ya que sobre la base de los indicadores o elementos particulares analizados se llegó a plantear conclusiones de carácter general.
- **Deductivo.** _Este método fue utilizado en el desarrollo del marco teórico ya que se partió de concepciones teóricas generales sobre Burnout y resiliencia para plantear y analizar elementos más particulares de estos temas, en el marco del contexto de los estudiantes universitarios de las carreras de pedagogía de las artes y humanidades y pedagogía de los idiomas nacionales y extranjeros de la facultad de la FECYT de la Universidad Técnica del Norte.
- **Analítico-sintético.** _ Método general que se aplicó fundamentalmente en el diseño de la guía de estrategias para evitar el Burnout y fomentar la capacidad de resiliencia ya que para estructurarla fue necesario entender y analizar sus componentes para luego ser estructurados en base a síntesis teórico-prácticas.

2.2.2 Técnicas

Las técnicas utilizadas en la presente investigación fueron las encuestas de burnout Maslach-Burnout Inventory-General Survey (MBI- GS) (Schaufeli, Leiter, Maslach y Jackson, 1996) el cual está compuesto de tres dimensiones; agotamiento emocional, apatía por los estudios y eficacia académica, mismo que contiene quince ítems, y el test de resiliencia Connor-Davidson Resilience Scale compuesto por 10 ítems (Campbell y Stein, 2007 citado en Riveros et al., 2017).

2.2.3 Instrumentos

El instrumento utilizado fue el test de Burnout, Maslach-Burnout Inventory-General Survey (MBI- GS) de Schaufeli, Leiter, Maslach y Jackson (1996) y la encuesta de resiliencia Connor Davidson Resilience Scale (10-item CD-RISC).

2.3 Preguntas de investigación e informes

Para lograr el primer objetivo específico planteado la guía o cursor investigativo se formuló la siguiente pregunta: ¿Cuál es el nivel de estrés y la capacidad de adaptación que tiene los estudiantes de las carreras de Pedagogía de las artes y las humanidades y pedagogía de lo idiomas nacionales y extranjeros de la FECYT en la Universidad Técnica del Norte?

Para el segundo objetivo específico se trabajará con una hipótesis investigativa:

H¹: Existe una relación significativa entre el género, el Burnout y la resiliencia.

Para lograr el tercer objetivo específico planteado se considera la siguiente pregunta de investigación: ¿Se puede diseñar una guía de estrategias que permita disminuir los niveles de estrés y aumentar la capacidad de resiliencia en los estudiantes de las carreras de Pedagogía de las artes y las humanidades y pedagogía de lo idiomas nacionales y extranjeros de la facultad de la FECYT en la Universidad Técnica del Norte?

2.4 Matriz de operacionalización u operacionalización de variables

Objetivo	Variable/ dimensión	Subdimensiones	Indicador	Técnica	Fuente de información
Analizar la relación entre el Burnout y la resiliencia respecto al en académico en estudiantes	Burnout	Agotamiento Emocional	Agotamiento	Test Maslach-Burnout Inventory-General Survey (MBI-GS) de Schaufeli, Leiter, Maslach y	Estudiantes de las carreras de pedagogía de las artes y las humanidades y pedagogía de los
			Exhausto		
			Cansado		
			Agotado		
			Tensión		
		Cinismo	Interés		
			Entusiasmo		
			Distanciado		
			Importancia		
			Eficacia		

de las carreras de pedagogía de las artes y las humanidades y pedagogía de los idiomas nacionales y extranjeros de la facultad de la FECYT de la UTN		Efectivamente	Jackson (1996)	idiomas nacionales y extranjeros.
		Eficaz		
		Resolver		
		Conseguir		
		Aprendido		
	Resiliencia	Adaptarme		
		Situación		
		Positivo	Test Connor-Davidson	
		Presión	Resilience Scale (10-item CD-RISC)	
		Contratiempo		
		Metas		
		Tensión		
		Desanimo		
	Fuerte			
	Sentimientos			

Nota. Elaboración propia.

2.5 Población y muestra

La población o universo motivo del presente estudio son dos carreras de la facultad de educación, ciencia y tecnología FECYT de la Universidad Técnica del Norte correspondientes a; pedagogía de las artes y las humanidades con 240 estudiantes y pedagogía de los idiomas nacionales y extranjeros con 258 estudiantes, en un total de 498 personas, de estas el 61.6 % respondió la encuesta, lo equivalente a 307 estudiantes.

El 70,6% (217 estudiantes) de la población corresponde al género femenino, con 99 estudiantes de pedagogía de las artes y las humanidades y 118 estudiantes de pedagogía de los idiomas nacionales y extranjeros. El 29,3% (90 estudiantes) corresponde al género masculino, de los cuales 52 estudiantes pertenecen a pedagogía de las artes y las humanidades y 38 estudiantes a pedagogía de los idiomas nacionales y extranjeros.

Los 307 participantes de este estudio se encuentran distribuidos en ocho semestres, en la carrera de pedagogía de las artes y las humanidades: 1° semestre: 30 estudiantes, 2° semestre: 0 estudiantes, 3° semestre: 24 estudiantes, 4° semestre: 0 estudiantes, 5°

semestre: 15 estudiantes, 6° semestre: 26 estudiantes, 7° semestre: 24 y 8° semestre: 22 estudiantes. La carrera de pedagogía de los idiomas nacionales y extranjeros cuenta con: 1° semestre: 27 estudiantes, 2° semestre: 24 estudiantes, 3° semestre: 24 estudiantes, 4° semestre: 13 estuantes, 5° semestre: 17 estudiante, 6° semestre: 20 estudiantes, 7° semestres: 20 estudiantes, 8° semestre: 11 estudiantes.

Por otra parte, de los 307 participantes en este estudio el 0,3% se autodefine con la etnia blanca, 83, 8% etnia mestiza, 2, 28% etnia afrodescendiente, 13, 68% etnia indígena y el 0, 65 se autodefine con otra etnia.

CAPÍTULO III: DISCUSIÓN Y RESULTADOS

3.1 Diagnostico de burnout y resiliencia

Con la finalidad de terminar los niveles de cada dimensión de burnout y resistencia, con los puntajes totales de las dimensiones de 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 1.

Medidas de tendencia central y niveles por dimensiones

		Agotamiento. Emocional	Apatía por los Estudios	Eficacia Académica	Resiliencia
Media		14, 43	7, 21	21, 33	26, 75
Desviación Típica		4, 215	3, 423	4, 093	4, 430
Varianza		17, 768	11, 715	16, 756	19, 628
Valor máximo		25	20	30	40
Valor mínimo		5	4	6	12
Percentiles	33	13	5	19	25
	66	16	8	23	28
Niveles	Bajo	5-13	4-5	6-19	12-25
	Medio	14-16	6-8	20-23	26-28
	Alto	17-25	9-20	24-30	29-40

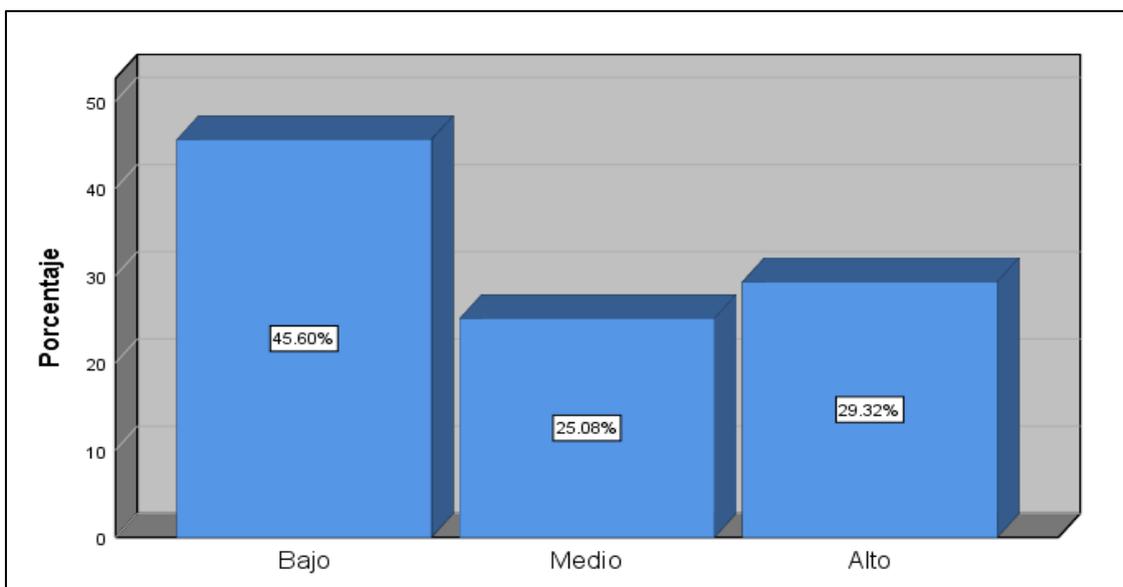
Nota. En la tabla se muestra los niveles de cada dimensión del Burnout y la resiliencia, los cuales han sido transformados en dimensiones ordinales con el fin de obtener los niveles a tomar en cuenta al momento de realizar la valoración. Elaboración programada SPSS 25.0

En la tabla se puede apreciar que, la media de Agotamiento Emocional es de 14,43, esto indica que el nivel promedio de agotamiento en la muestra es medio, ya que se debe considerar este valor como una referencia para evaluar las puntuaciones individuales están a la par del promedio general. La apatía promedio por los estudios es de aproximadamente 7.21, este valor sugiere el nivel medio de desinterés o falta de motivación hacia los estudios por parte de los estudiantes, es importante considerar que las puntuaciones individuales pueden compararse con esta cifra para entender su posición relativa. La eficacia académica promedio es de alrededor de 21.33 del grupo, lo que indica el nivel general medio de éxito académico en la muestra. Mientras que, sobre la resiliencia, el promedio es de aproximadamente 26.75, este valor representa el nivel

medio de resiliencia en la muestra. La resiliencia se refiere a la capacidad de recuperarse de situaciones difíciles, por lo que un valor más alto indica mayor resiliencia en el grupo. Lo que se sustenta con la investigación presentada por Osorio et al. (2020) quien indica que más de la mitad de los estudiantes de una universidad experimentaban niveles moderados a altos del síndrome de burnout donde el autor menciona la importancia de generar estudios sobre dicho fenómeno con el fin de establecer estrategias de intervención que sean efectivas.

3.1.1 Niveles de burnout académico.

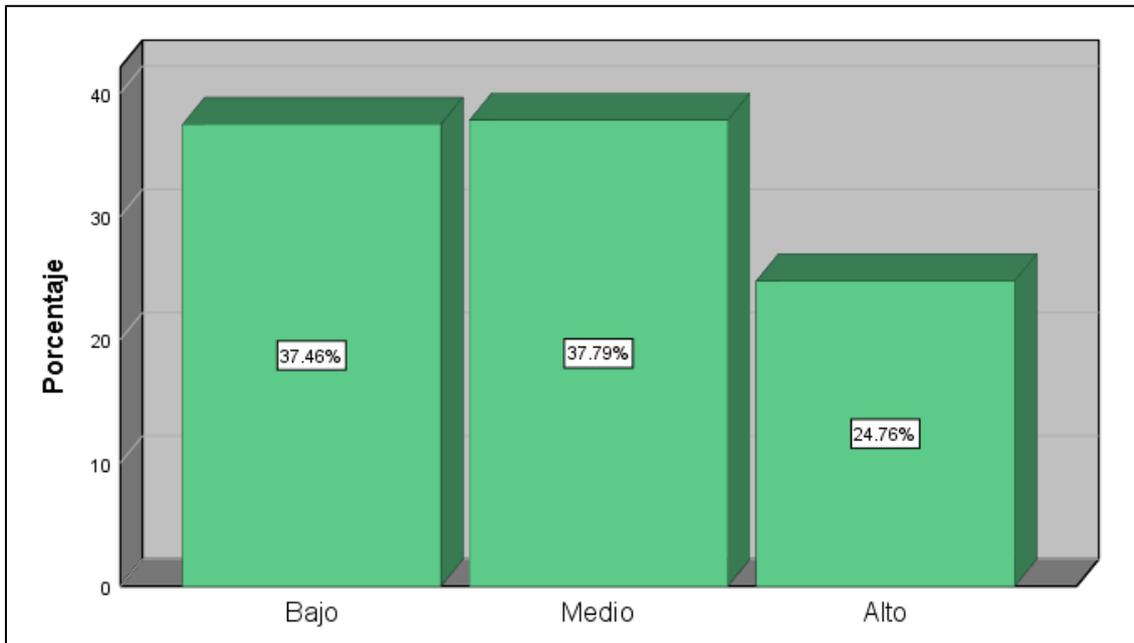
Figura 1. _
Agotamiento emocional



Nota. Elaboración propia. Fuente: encuesta, junio, 2023.

En la figura 1 se aprecia el bajo nivel de agotamiento emocional que presentó la mayoría de los estudiantes de estas carreras, esto permite visualizar que existen factores que les permiten equilibrar las actividades extracurriculares y lo que la carrera les exige, como resultado, les proporciona bienestar respecto a su proceso académico, estos resultados terminan siendo positivos pues, según autores como Barreto y Salazar (2021) el agotamiento emocional “disminuye la energía, genera en los estudiantes sentimientos de desgaste emocional y físico, asociados a una sensación de frustración y fracaso” (p. 56). Asimismo, en el estudio realizado por Herrera et al. (2016) que se llevó a cabo en la ciudad de Granada, España presenta que en los estudiantes universitarios que participaron en la investigación presentaron un nivel medio al cansancio emocional. Por otro lado, Barreto y Salazar (2021) a diferencia de lo encontrado, descubrió en los resultados de sus estudios, que los estudiantes muestran un elevado nivel de síntomas somáticos que se manifiestan a través de problemas osteomusculares, trastornos gástricos, cefaleas y alteraciones en los patrones de sueño. Estos síntomas son consecuencia del cansancio, agotamiento y fatiga que experimentan durante los períodos académicos.

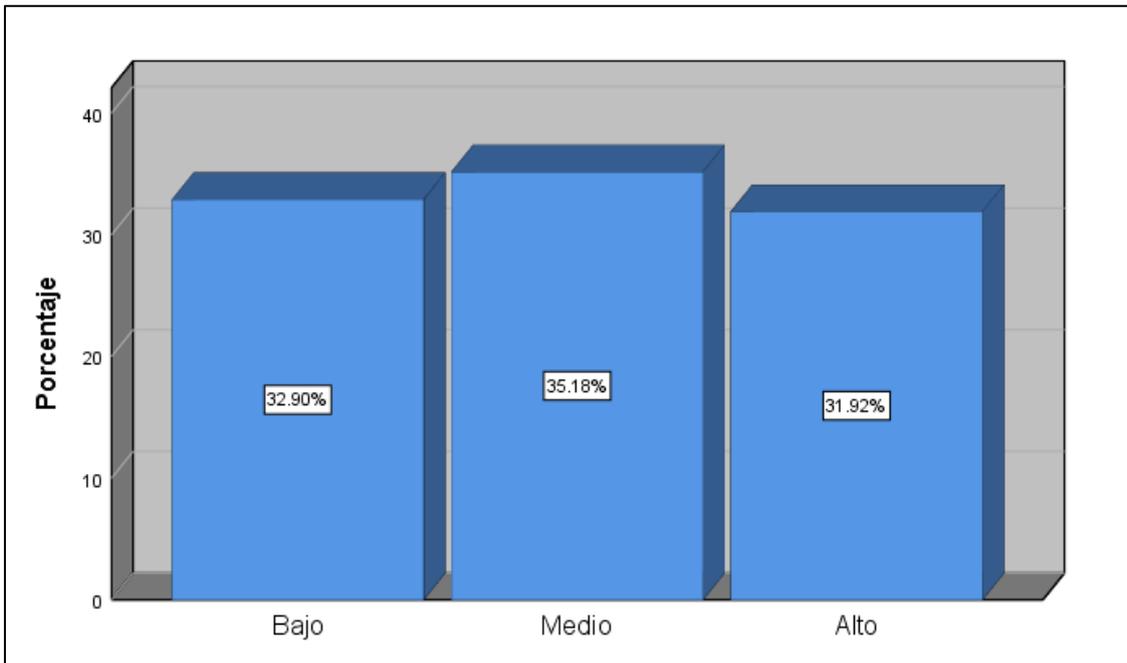
Figura 2. _
Apatía por los estudios



Nota. Elaboración propia. Fuente: encuesta, junio 2023.

En la figura 2, se manifiesta que la apatía es una representación correspondiente al interés académico por parte del estudiante y como se muestra; existe un nivel medio de apatía por los estudios, hay falencias que más allá de tener que ver con la preferencia del estudiante por su carrera corresponden a la interacción de muchos factores ajenos, tales como, exponerse a una metodología de estudio ineficaz, a circunstancias familiares conflictivas, a mantener una vida laboral, etc., que deben ser analizados ya que, pueden llegar a ser significativos. Es así como se observa de igual forma un porcentaje de 24.76% en alto, lo cual es relativamente bajo a las tendencias del grupo de estudio. Esto se sustenta en el aporte de Garavito y González (2017), quienes indica que, las conductas exhibidas por los estudiantes durante las clases están notablemente influenciadas por las características asociadas al fenómeno de la apatía, que se define como la falta de concentración o desinterés en las actividades escolares, este fenómeno surge principalmente debido a la escasa motivación por parte de los estudiantes. De igual forma, acorde a Álvarez y López (2021) indican que, el agotamiento relacionado con el síndrome de burnout implica experimentar un elevado nivel de estrés emocional, derivado de las circunstancias individuales de cada persona, dicho agotamiento está vinculado a diferentes situaciones del entorno, lo que implica enfrentar una intensa presión, que puede resultar en apatía y desconexión respecto al trabajo académico, así como en una dedicación limitada al estudio y un escaso interés en el proceso formativo.

Figura 3. _
Eficacia académica

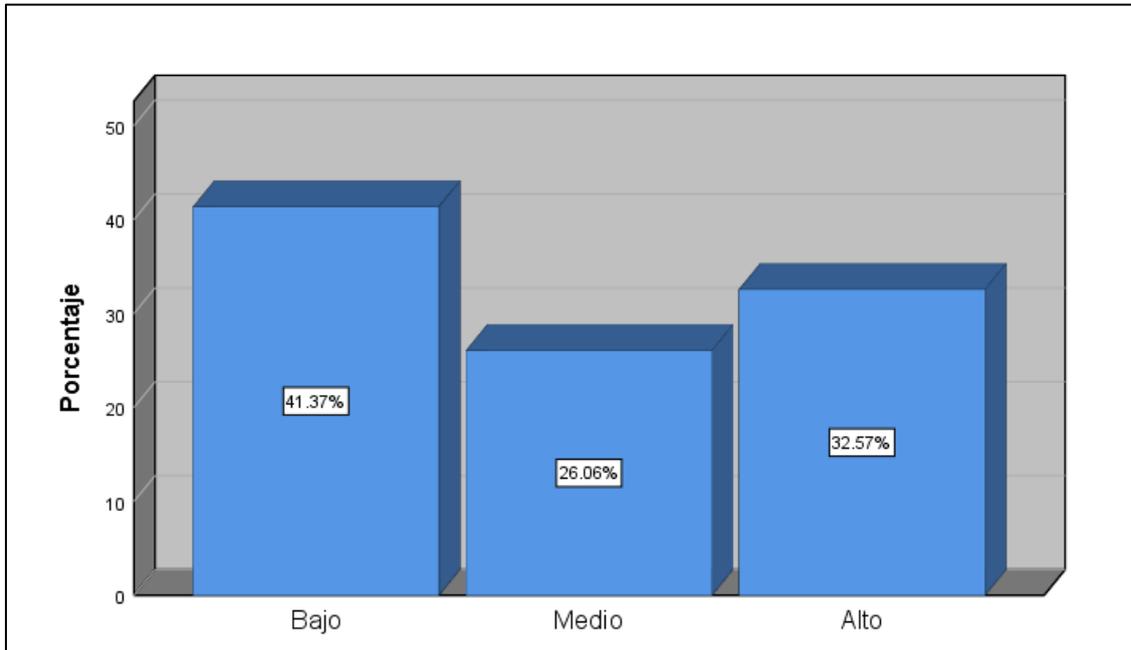


Nota. Elaboración propia. Fuente: encuesta, junio 2023.

En la figura 3, en lo que respecta a la dimensión de eficacia académica se evidencia que los alumnos que se perciben como eficaces e ineficaces solamente tiene distinción de 1% entre sí, esta distribución de resultados se puede atribuir a la existencia de factores académicos poco favorables para los estudiantes, para corroborar lo antes dicho investigaciones como la de Susuky et al. (2022) realizada en estudiantes universitarios de medicina y nutrición de México dan a entender que un factor poco favorable para que eficacia académica carezca también es el tipo de interacción con el maestro, el estudio arrojó que, las actividades de aprendizaje en las que los estudiantes exhiben una baja autoeficacia son aquellas en las que dudan en cuestionar al profesor cuando discrepan con la información presentada y tienen dificultades para concentrarse en el estudio sin distraerse con otras cosas. Por su parte, Álvarez y López (2021) indican que los estudiantes que experimentan un "burnout" durante su formación, ya sea porque no toleran la presión, enfrentan dificultades para cumplir con las demandas académicas o se sienten ineficaces en su aprendizaje, manifiestan niveles elevados en las dimensiones de agotamiento, cinismo y eficacia.

3.1.2 Niveles de resiliencia.

Figura 4. _
Resiliencia



Nota. Elaboración propia. Fuente: encuesta, junio 2023.

En la figura 4, se presenta al 41.37% de los estudiantes que tienen niveles de resiliencia bajo, mientras que, el 32.57% es alto lo que quiere decir que, no disponen de herramientas y capacidades de afrontamiento cuando están en presencia de acontecimientos académicos que están fuera de su control, por lo que mejorar este aspecto es clave para mejorar la resiliencia en el grupo, tal como lo respalda Caldera et al. (2016) realizado a estudiantes universitarios en México ponen de manifiesto que “Esta circunstancia puede deberse a la propia exigencia de los estudios de educación superior” (p. 6). Al igual que, Vizoso y Arias (2018) donde sus resultados indican la importancia de considerar el fomento de la resiliencia y el optimismo al planificar programas de prevención e intervención frente al burnout académico. Por lo tanto, al fortalecer la resiliencia en los estudiantes, se esperaría un aumento en sus niveles de eficacia, lo que, a su vez, podría reducir los niveles de burnout. De manera similar, promover el desarrollo del optimismo podría contribuir a la disminución de los niveles de agotamiento y, por ende, a la reducción del burnout. Lo antes descrito demuestra que efectivamente son una población vulnerable para sufrir carencias en este ámbito y solo permite observar la necesidad de hacerles llegar herramientas, técnicas y estrategias que les permitan afrontar esto.

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

3.2.1 Agotamiento emocional

Tabla 2.

Tabla cruzada género y agotamiento emocional ordinal

			Agotamiento emocional ordinal			
			Bajo	Medio	Alto	Total
Género	Femenino	Recuento	99	52	66	217
		% dentro de Género	45,6%	24,0%	30,4%	100,0%
	Masculino	Recuento	41	25	24	90
		% dentro de Género	45,6%	27,8%	26,7%	100,0%
Total		Recuento	140	77	90	307
		% dentro de Género	45,6%	25,1%	29,3%	100,0%

Nota. Elaboración programada SPSS 25.0

En la investigación realizada se observa que existe mayor prevalencia de agotamiento emocional en el género femenino con un porcentaje del 60,4 %, una diferenciación del 3.7% con la población masculina, esto puede deberse a factores sociales y contextuales que pueden contribuir a una mayor incidencia y manifestación del agotamiento emocional en las mujeres para entender esto autores como Estrada et al. (2018) en su estudio de cansancio emocional en estudiantes, indica que, las mujeres muestran niveles elevados de agotamiento emocional, mientras que en los varones predominaron tanto los niveles altos como moderados. Esta discrepancia podría atribuirse al hecho de que las mujeres tienden a experimentar con mayor frecuencia trastornos interiorizantes, como la depresión y la ansiedad, frente a situaciones estresantes. Además, tienen una propensión mayor a exteriorizar las manifestaciones emocionales y fisiológicas asociadas con estos trastornos.

3.2.2 Apatía por los estudios

Tabla 3.

Tabla cruzada de género y apatía por los estudios ordinal

			Apatía por lo estudios ordinal			
			Bajo	Medio	Alto	Total
Género	Femenino	Recuento	88	80	49	217
		% dentro de Género	40,6%	36,9%	22,6%	100,0%
	Masculino	Recuento	27	36	27	90
		% dentro de Género	30,0%	40,0%	30,0%	100,0%
Total		Recuento	115	116	76	307
		% dentro de Género	37,5%	37,8%	24,8%	100,0%

Nota. Elaboración programada SPSS 25.0

Se presenta un alto nivel de apatía por los estudios en el género masculino con el 30% a comparación del femenino con el 22,6%, ahora bien, existen ciertos factores que podrían contribuir a esta percepción, por ejemplo, que desde una edad temprana, a menudo se espera que las niñas adquieran habilidades de organización y cuidado en todos los

aspectos de su vida mientras que a los niños se les anima a participar en actividades más energéticas o se les permite más margen lo que puede ser un detonante para actitudes de quemeimportismo. De este modo Heredia (2000), nos dice que la apatía por los estudios, se distinguen por mostrar un comportamiento indiferente y apático hacia los estudios, demostrando desinterés y negligencia al no cumplir con las tareas escolares. Estos estudiantes apáticos muestran una falta de cuidado tanto en su apariencia personal como en el manejo de sus materiales escolares. Su actitud descuidada se refleja en la falta de atención hacia la organización de sus pertenencias, llegando al punto en el que resulta difícil determinar qué llevan consigo a la escuela y qué traen de vuelta a casa.

3.2.3 Eficacia académica

Tabla 4. _

Tabla cruzada de género y eficacia académica ordinal

			Eficacia académica ordinal			Total
			Bajo	Medio	Alto	
Género	Femenino	Recuento	68	86	63	217
		% dentro de Género	31,3%	39,6%	29,0%	100,0%
	Masculino	Recuento	33	22	35	90
		% dentro de Género	36,7%	24,4%	38,9%	100,0%
Total	Recuento	101	108	98	307	
	% dentro de Género	32,9%	35,2%	31,9%	100,0%	

Nota. Elaboración programada SPSS 25.0

En cuanto a esta dimensión de la escala de burnout podemos evidenciar mayor porcentaje de población masculina con alta eficacia académica con una diferenciación casi del 10%, es importante destacar que las diferencias entre varones y mujeres pueden variar según el contexto, la disciplina y otros factores. No se puede afirmar que los varones sean inherentemente más eficaces académicamente que las mujeres. De hecho, las mujeres han demostrado un rendimiento académico igual o superior en muchos estudios e investigaciones. Un estudio realizado por Blanco et al. (2012) resultados nos dicen lo siguiente “las mujeres, de acuerdo con los resultados obtenidos, se perciben significativamente con mayor necesidad de ser más autoeficaces en los tres factores estudiados: comunicación, atención y excelencia” y corrobora nuestro argumento de que esto puede variar según distintos contextos culturales, socioeconómicos, etc.

3.2.4 Resiliencia

Tabla 5. _
Tabla cruzada género y resiliencia ordinal

		Resiliencia ordinal			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
Género	Femenino	Recuento	97	64	56	217
		% dentro de Género	44,7%	29,5%	25,8%	100,0%
	Masculino	Recuento	30	16	44	90
		% dentro de Género	33,3%	17,8%	48,9%	100,0%
Total		Recuento	127	80	100	307
		% dentro de Género	41,4%	26,1%	32,6%	100,0%

Nota. Elaboración programada SPSS 25.0

La resiliencia está determinada por una combinación de factores individuales, sociales y contextuales. En esta investigación se pudo evidenciar que el género masculino tenía mayor población con nivel alto de resiliencia ; con un valor porcentual del 48, 9 %, pero estos factores incluyen características personales como la personalidad, los recursos internos, las habilidades de afrontamiento, la autoestima y la actitud hacia los desafíos, bajo este contexto González y Valdez (2013) en su estudio titulado Resiliencia., indica diferencias por edad en varones y mujeres mexicanos, exponen que “se ha encontrado que particularmente las mujeres puntúan más alto en el factor protector externo en las diferentes edades, mientras que los varones la puntuación es en el factor protector interno” esto nos refiere a las diferencias en las estrategias de afrontamiento y en la forma en que varones y mujeres buscan apoyo de acuerdo con sus características personales, esto puede deberse a que los varones por su papel en la cultura latinoamericana, se ha formado dentro de un contexto donde la residencia es clave para cumplir con su papel en la sociedad, lo que no pasa con frecuencia en las mujeres.

3.3 Demostración de hipótesis

3.3.1 Agotamiento emocional

Tabla 6. _

Prueba de chi cuadrado. Agotamiento emocional

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	,674 ^a	2	,714
Razón de verosimilitud	,672	2	,714
Asociación lineal por lineal	,119	1	,730
N de casos válidos	307		

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 22,57.

Nota. Elaboración programada SPSS 25.0

El valor del coeficiente de contingencias es: 0,04.

Hipótesis de investigador (H1): Existe relación significativa entre el género y el agotamiento emocional.

Hipótesis nula (H0): No existe relación significativa entre el género y el agotamiento emocional.

Debido a que el p valor (coeficiente de contingencia) equivale a 0,04 (menor a 0,05) se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador, lo que quiere decir que, existe relación significativa entre el género y el agotamiento emocional.

3.3.2 Apatía por los estudios

Tabla 7. _

Prueba de chi-cuadrado Apatía por los estudios

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	3,471 ^a	2	,176
Razón de verosimilitud	3,502	2	,174
Asociación lineal por lineal	3,380	1	,066
N de casos válidos	307		

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 22,28.

Nota. Elaboración programada SPSS 25.0

El valor del coeficiente de contingencias es: 0,10.

Hipótesis de investigador (H1): Existe relación significativa entre el género y la apatía por los estudios

Hipótesis nula (H0): No existe relación significativa entre el género y la apatía por los estudios.

Debido a que p valor (coeficiente de contingencia) equivale a 0,10 (mayor a 0,05) se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis del investigador, lo que quiere decir, que no existe relación significativa entre el género y la apatía por los estudios.

3.3.3 Eficacia académica

Tabla 8. _

Prueba de chi-cuadrado de eficacia académica

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	6,656 ^a	2	,036
Razón de verosimilitud	6,880	2	,032
Asociación lineal por lineal	,200	1	,654
N de casos válidos	307		

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 28,73.

Nota. Elaboración programada SPSS 25.0

El valor del coeficiente de contingencias es: 0,14.

Hipótesis de investigador (H1): Existe relación significativa entre el género y la eficacia académica.

Hipótesis nula (H0): No existe relación significativa entre el género y la eficacia académica.

Debido a que p valor (coeficiente de contingencia) equivale a 0,14 (mayor a 0,05) se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis del investigador lo que quiere decir que no existe relación significativa entre el género y la eficacia académica.

3.3.4 Resiliencia

Tabla 9.
Prueba de chi-cuadrado Resiliencia

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	15,743 ^a	2	,000
Razón de verosimilitud	15,335	2	,000
Asociación lineal por lineal	10,285	1	,001
N de casos válidos	307		

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 23,45.

Nota. Elaboración programada SPSS 25.0

El valor del coeficiente de contingencias es: 0,22.

Hipótesis de investigador (H1): Existe relación significativa entre el género y la capacidad de resiliencia.

Hipótesis nula (H0): No existe relación significativa entre el género y la capacidad de resiliencia.

Debido a que p valor (coeficiente de contingencia) equivale a 0,22 (mayor a 0,05) se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis del investigador lo que quiere decir que no existe relación significativa entre el género y la capacidad de resiliencia.

Dentro de este estudio, se evidencia que existe relación significativa entre el género y el agotamiento emocional únicamente, esto puede deberse a que los factores y la gestión de las emociones varían de persona a persona, así como del entorno al cual están expuestos, por lo que, es importante proporcionar estrategias de afrontamiento para el burnout académico independientemente del género.



CAPÍTULO IV: PROPUESTA

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
CARRERA DE PSICOLOGÍA

GUIA

“DESPERTANDO LA FORTALEZA INTERIOR: Una Odisea Resiliente para combatir el Burnout Universitario”

Cabezas Noguera Mayerli

2023

Presentación

En los estudiantes de estas carreras se observa un riesgo significativo de sufrir burnout, tal como se expone en el capítulo III de los resultados. La mayoría de estos estudiantes muestran un nivel medio de apatía y eficacia académica, lo que los sitúa en una posición delicada entre la baja eficacia académica y la alta apatía hacia los estudios, también respecto a la resiliencia se evidenció que la gran parte de la población investigada carece de capacidades resilientes, lo que eleva sus probabilidades de sufrir este síndrome. En cuanto al agotamiento emocional, un alto número de la población estudiada presenta un nivel bajo de agotamiento emocional, lo que genera esperanza en cuanto a la salud mental de estos estudiantes. Sin embargo, el problema radica en que la línea entre la incidencia y la no incidencia del burnout académico es muy fina y representa un riesgo importante en todas las dimensiones de este.

Bajo lo expuesto anteriormente, trabajar en el burnout permitirá enfrentar el estrés de manera efectiva en diversas situaciones cotidianas y futuras experiencias laborales y profesionales. Trabajar en el agotamiento emocional ayudará al manejo de emociones como la frustración y la desmotivación, mientras que mejorará la eficacia académica generará mayor satisfacción y reducirá la tasa de deserción estudiantil, combatir la apatía hacia los estudios ayudará a la clarificación de metas y el enfoque en los objetivos, lo cual contribuirá a la formación de estudiantes de calidad.

Por último, desarrollar la resiliencia permitirá a los estudiantes manejar De manera saludable y mejorar sus habilidades de afrontamiento y resolución de problemas lo que contribuirá a formar profesionales de calidad con un enfoque de enriquecimiento y bienestar mental.

Esta guía se realiza con el fin de brindar estrategias, métodos y herramientas a los estudiantes, los cuales serán abordados de forma general. Cabe mencionar que esta guía no garantiza inmunidad a los estudiantes, ya que pueden estar atravesando situaciones emocionales que requieren un tratamiento más extenso, el cual se garantiza mediante un proceso terapéutico adecuado a la realidad de cada individuo. Por otro lado, las estrategias expuestas en esta guía también pueden ayudar a los estudiantes a identificar cuándo necesitan asistencia específica de un profesional de la salud mental. Por último, las estrategias aquí mencionadas requieren compromiso al momento de su práctica para lograr cambios de conductas antes situaciones de estrés, y se desarrollaron con un enfoque conductual.



Objetivos

- Proporcionar a los estudiantes recursos para abordar de manera efectiva el estrés académico y prevenir el burnout, promoviendo un equilibrio saludable entre las demandas académicas y la salud mental.
- Ayudar a los estudiantes a gestionar emociones como la frustración y la desmotivación, mejorando así su bienestar emocional y reduciendo la incidencia de agotamiento emocional.
- Desarrollar estrategias para mejorar la eficacia académica de los estudiantes, generando mayor satisfacción y reduciendo la tasa de deserción estudiantil.
- Proporcionar herramientas para superar la apatía hacia los estudios, facilitando la clarificación de metas y el enfoque en los objetivos académicos.
- Fomentar el desarrollo de habilidades resilientes en los estudiantes, permitiéndoles enfrentar de manera saludable los desafíos académicos y mejorar sus habilidades de afrontamiento y resolución de problemas.



Contenidos de la guía

Revive tu esencia: Estrategias para vencer el agotamiento emocional (García Munuera, 2021).

Taller Creativo: “*Emo-Arte*”

La unidad "Revive tu Esencia" se centra en el poder terapéutico de la expresión artística para abordar el agotamiento emocional. Este taller permitirá a los participantes explorar y canalizar sus emociones a través de diversas formas de arte, promoviendo la autorreflexión y el autocuidado.

Objetivo

Desarrollar habilidades de afrontamiento emocional mediante técnicas artísticas, proporcionando a los participantes un medio para gestionar y regular sus emociones de manera efectiva.

Duración de la actividad

La actividad tiene un tiempo de aplicación de entre 30 a 45 minutos.

Materiales necesarios:

- Pinturas
- Láminas de colores
- Pinceles
- Lápices
- Esferos
- Cuadernos.

Descripción de la Actividad

Los participantes serán guiados a través de una sesión creativa donde podrán elegir entre diversas formas artísticas para expresar sus emociones. Pueden optar por la pintura, la escritura o la música. Se fomentará el reconocimiento y reflexión de las emociones asociadas al agotamiento emocional, y se alentará a compartir sus creaciones para crear un espacio de apoyo y comprensión mutua basado en el reconocimiento y manejo emocional.



Domina el conocimiento: Estrategias para eficacia académica

MindMirro: Reflexionando sobre el Proceso de Aprendizaje (Tesouro, 2005).

Actividad de metacognición: “MindMirro”

La unidad “Domina el conocimiento” se enfoca en el desarrollo de la conciencia metacognitiva para optimizar el proceso de aprendizaje. A través de la actividad “MindMirro”, los estudiantes reflexionarán sobre sus métodos de estudio, identificando fortalezas y debilidades para mejorar su eficacia académica.

Objetivo

Desarrollar la conciencia metacognitiva para comprender y mejorar los procesos de aprendizaje.

Duración de la actividad

Esta actividad se debe realizar después de la realización de cualquiera actividad académica, no requiere mucho tiempo del estudiante, pero puede tomarse de entre 5 a 10 minutos.

Materiales necesarios:

- Agenda
- Lápiz
- Esfero

Descripción de la Actividad

Los estudiantes serán guiados a reflexionar sobre sus propios métodos de estudio y aprendizaje. Utilizando sus agendas, registrarán brevemente la o las estrategias que utilizaron para realizar determinada tarea, después “calificarán” que eficiente fue. Se fomentará la autorreflexión para que identifiquen maneras de optimizar su enfoque académico e identificar que le es funcional.



Despierta tu pasión por el conocimiento: estrategias para combatir la apatía en los estudios

Ruta del Conocimiento: Explorando el tesoro del aprendizaje (Torres y Torres Perdomo, 2007).

Actividad de Caza del Tesoro: “Ruta del Conocimiento”

La unidad "Despierta tu Pasión por el Conocimiento" busca revitalizar el interés por los estudios a través de la actividad "Ruta del Conocimiento". Esta experiencia de caza del tesoro fomenta la exploración, el trabajo en equipo y renueva la curiosidad por el aprendizaje.

Objetivo

Estimular la exploración, el trabajo en equipo, fomentar el término de una actividad y renovar el interés por el aprendizaje.

Duración de la actividad

El tiempo planteado para esta actividad estima entre los 30 a 45 minutos, se puede realizar en equipos y el tiempo también puede variar dependiendo los participantes y los obstáculos que se interponen entre el jugador y el "tesoro".

Materiales necesarios:

- Láminas blancas
- Lápiz
- Colores.

Descripción de la Actividad:

Los estudiantes participarán en una emocionante búsqueda del tesoro relacionada con conceptos académicos clave. Trabajando en equipos, seguirán pistas y resolverán acertijos para encontrar "tesoros" ocultos. Esta actividad busca inyectar entusiasmo y curiosidad en su enfoque hacia los estudios. La representación del “tesoro” puede ser puntos académicos, pausas, o validación mediante el reconocimiento del estudiante.

Domina la adversidad: estrategias para desarrollar resiliencia

Resiliencia enredada: “Navegando el laberinto de desafíos” (Álvarez, 2022).

Actividad de Toma de Decisiones Resilientes: Resiliencia enredada

La unidad "Domina la Adversidad" se materializa en la actividad "Resiliencia enredada". Este desafío de laberinto físico les permite a los participantes practicar la toma de decisiones resilientes y experimentar las consecuencias de diferentes enfoques, fortaleciendo así sus habilidades para enfrentar desafíos.

Objetivo

Desarrollar habilidades de toma de decisiones resilientes y experimentar la superación de desafíos.

Duración de la actividad:

La actividad puede durar de 3 a 10 minutos por participante.

Materiales necesarios:

- Cinta adhesiva
- Tarjetas
- Colores
- Palos
- Esferos.
- Marcadores
- Cartulinas de colores.

Descripción de la Actividad:

Se construirá un laberinto en el suelo con cinta adhesiva, en donde el participante utiliza una ficha el color de su preferencia que lo identifica, cada sección contendrá tarjetas con situaciones desafiantes. Los participantes, al atravesar el laberinto, tomarán decisiones sobre cómo enfrentar cada desafío. Al terminar el manejador socializará las decisiones tomadas y su magnitud en la vida del participante. Se fomentará la reflexión sobre las elecciones y la adaptabilidad frente a obstáculos, fortaleciendo así sus habilidades resilientes.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RESULTADOS

Conclusiones

El estudio se basó en reconocer que el estudiante se encuentra altamente influenciado por distintos factores de su vida y son los mismos los que definirán la conducta y con esto su estado psicológico, es decir, reconocer al ser humano como un ente biopsicosocial.

Bajo los estudios realizados en esta investigación se concluye que los estudiantes de las carreras de pedagogía de los idiomas nacionales y extranjeros y pedagogía de las artes y de las humanidades no manifiestan señales de sufrir burnout académico, como se puede ver en las figuras 1, 2 y 3 del capítulo III (discusión y resultados), no hay presencia niveles preocupantes de agotamiento emocional, apatía por los estudios y eficacia académica, tomando en cuenta los resultados de estas 3 dimensiones se corrobora lo antes mencionado, no hay presencia de burnout académico.

Por otro lado, en cuanto a la resiliencia se puede evidenciar en la figura 4 del capítulo III (discusión y resultados) que existen una gran cantidad de estudiantes con baja capacidad de resiliencia lo que concluye que los estudiantes de las carreras de pedagogía de los idiomas nacionales y extranjeros y pedagogía de las artes y de las humanidades tienen poca capacidad de afrontar las adversidades que se presentan en la vida.

Como se observó en este mismo capítulo no existe correlación entre el género y sufrir del síndrome de burnout, pudimos evidenciar que solamente una de estas dos dimensiones (agotamiento emocional) distinguía siendo más elevado el agotamiento emocional en mujeres que en varones, pero este resultado puede estar directamente influenciado por el número más elevado de mujeres que de varones que había en la población de estudio, en cuanto a las otras dimensiones; en cuanto a la apatía por los estudios y eficacia académica, no existían correlación de género. Lo que nos lleva a concluir que este síndrome no tiene predisposición a ser más propenso en varones que en mujeres o viceversa. Lo mismo se concluye en cuanto a la capacidad de resiliencia.

Por último, la guía se realizó tomando en cuenta los temas aquí tratados; burnout en el cual se implementó una estrategia para cada dimensión y resiliencia, cabe mencionar que la aplicación de esta guía es responsabilidad únicamente de la institución universitaria, y que se la realizó de forma general, se tomaron en cuenta aspectos en cuando a las dimensiones que debían ser mejorados como; estrategia de afrontamiento emocional, descarga emocional, metacognición, etc.

Recomendaciones

- ❖ Se recomienda que las autoridades tomen en cuenta que los niveles bajos de resiliencia deben ser tratados por medio de talleres, charlas, etc. Y respecto al burnout que trabajen en su prevención.
- ❖ Repetir el estudio, en lo posible cada año, para ver la evolución de la sintomatología.
- ❖ Organizar un taller con el personal de Bienestar Universitario para socializar los resultados y la guía.
- ❖ Organizar un seminario taller con los estudiantes para socializar y poner en prácticas los contenidos de la guía.

REFERENCIAS

- Acosta, H. (2007). *Burnout y su relación con variables sociodemográficas, sociolaborales y organizacionales en profesores universitarios chilenos*. Castellón de la Plana-España: Universitat Jaume I. Recuperado el 13 de Noviembre de 2022
- Alonso Palacio, L. M., & Escorcía de Vásquez, I. (2003). El ser humano como una totalidad. *Salud Uninorte. Barranquilla*(17), 3-8. Recuperado el 16 de Julio de 2023
- Álvarez, P. R., & López, D. (2021). *El burnout académico y la intención de abandono de los estudios universitarios en tiempos de COVID-19*. Obtenido de Revista mexicana de investigación educativa vol.26 no.90: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662021000300663
- Álvarez, S. (2022). *Tecmiblog*. Recuperado el 27 de Diciembre de 2023, de Tecmiblog: <https://blog.tecmilenio.mx/articulos/consejos-mejorar-resiliencia-con-hijas-e-hijos>
- Araujo, T. G. (s/f). *El Estrés ¿Qué es y cómo manejarlo?* Recuperado el 16 de Julio de 2023, de Cuidando tu salud: https://www.insp.mx/images/stories/INSP/Docs/cts/cts_sep_oct.pdf
- Área Humana, C. C. (2018). *La resiliencia, ¿qué es y cómo poseerla?* Obtenido de Área humana: <https://www.areahumana.es/resiliencia/>
- Banda Guzmán, J., Robles Francia, V. H., & Lussier, R. (2021). Validación del Maslach Burnout Inventory en estudiantes universitarios de El Bajío mexicano. *Revista Iberoamericana para la investigación y el Desarrollo Educativo*, 12(23), 1-21. Recuperado el 16 de Julio de 2023
- Barreto, D. A., & Salazar, H. (2021). *Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios del área de la salud*. Obtenido de Universidad y Salud: <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/4644/7042>
- Barrio, J., García, M., Ruiz, I., & Arce, A. (2006). El Estrés Como Respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*(1), 37-48. Retrieved Julio 16, 2023, from <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>
- Becoña, E. (2006). RESILIENCIA: DEFINICIÓN, CARACTERÍSTICAS Y UTILIDAD DEL CONCEPTO. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11(3), 125-146. Recuperado el 19 de Noviembre de 2022
- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). *Estrés Académico*. Obtenido de Revista de Psicología Universidad de Antioquia vol.3 no.2: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006

- Blanco, R., Aguerro, I., Calvo, G., Cares, G., Cariola, L., Cervini, R., . . . Zorrilla, M. (2008). *Eficiencia escolar y factores asociados EN AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE*. Santiago-Chile: Oficina Regional de Educación de la UNESCO para América Latina y el Caribe y Laboratorio Latinoamericano de Evaluación de la Calidad de la Educación (LLECE). Recuperado el 20 de Mayo de 2023
- Bonilla, J. I. T. (2010). *Nivel de síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento en enfermeros de los Servicios Críticos del Hospital Nacional Daniel Alcides Carrión, 2009*. UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS.
- Bowen Chilán, V. E., & Pesántez Cobos., M. P. (2020). "Riesgo suicida y su asociación con el síndrome de Burnout en psicólogos clínicos de los CETADS de Cuenca". Cuenca-Ecuador: Universidad de Azuay. Recuperado el 13 de Noviembre de 2022
- Bravo, B. W., & Oviedo, A. D. (2020). *Estrés emocional debido al aislamiento social por la pandemia covid-19 en padres de familias vulnerables*. Obtenido de Revista Polo del Conocimiento Vol. 5, No 09: <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/download/1712/3296>
- Builes, I., Manrique, H., & Henao, C. M. (2017). *Individuación y adaptación: entre determinaciones y contingencias*. Retrieved from Nómadas. Critical Journal of Social and Juridical Sciences, vol. 51, núm. 2: <https://www.redalyc.org/pdf/181/18153284002.pdf>
- Caballero D., CC, Bresó, É., & González Gutiérrez, O. (2015). Burnout en estudiantes universitarios. *Psicología desde el Caribe*, 32 (3), 424-441.
- Capdevila, N., & Segundo, M. J. (2005). Estrés. *Offarm: farmacia y sociedad*, 24(8). Recuperado el 16 de Julio de 2023
- Caldera Montes, J. F., Aceves Lupercio, B. I., & Reynoso González, Ó. U. (2016). Resiliencia en estudiantes universitarios. Un estudio comparado entre carreras. *Psicogente*, 19(23), 227-239. Recuperado el 20 de Mayo de 2023
- Cepeda Armijos, G. (2014). *Psicología: ciencia de las ciencias*. Ecuador: Universidad Politécnica salesiana del Ecuador. Recuperado el 16 de Julio de 2023
- Dávila, F. A., & Nevado, N. (2016). Validación de Burnout screening inventory en personal de formación del área de la salud. *Educación Médica*, 17(4), 158-163. Recuperado el 13 de Noviembre de 2022
- Elizalde Hevia, A., Martí Vilar, M., & Martínez Salvá, FA (2006). Una revisión crítica del debate sobre las necesidades humanas desde el Enfoque Centrado en la Persona. *POLIS, Revista Latinoamericana*, 5 (15).
- Marengo Escuderos, A., Suárez Colorado, Y., & Palacio Sañudo, J. (2017). BURNOUT ACADÉMICO Y SÍNTOMAS RELACIONADOS CON PROBLEMAS DE

SALUD MENTAL EN UNIVERSITARIOS COLOMBIANOS. Psicología. Avances de la disciplina , 11 (2), 45-55.

- Estrada López, H. H., De la Cruz Almanza , S. A., Bahamón, M. J., Perez Maldonado, J., & Caceres Martelo, A. M. (2018). Burnout académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Espacios*, 39(15), 1-17. Recuperado el 08 de Noviembre de 2022
- Figueroa Pastrana, A., Plaza Gómez, M. T., & Hernández Riaño, H. E. (2019). Validación de instrumentos para la medición de Resiliencia y Síndrome de Burnout en estudiantes del programa de Ingeniería Industrial de la Universidad de Córdoba (Colombia). *Revista ESPACIOS.*, 40(2), 1-30. Recuperado el 06 de Noviembre de 2022
- Garavito, É. T., & González, M. d. (2017). *Metodología Docente: Incidencia En La Apatía De Los Estudiantes Hacia Las Ciencias Sociales*. Obtenido de Panorama 11(20): METODOLOGÍA DOCENTE: INCIDENCIA EN LA APATÍA DE LOS ESTUDIANTES HACIA LAS CIENCIAS SOCIALES
- García Munuera, F. (2021). *IDENTIFICACIÓN Y RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES A TRAVÉS DEL ARTE EN EDUCACIÓN INFANTIL*. Almería: Universidad de Almería. Recuperado el 25 de Diciembre de 2023
- García, M. C., & Domínguez, E. (2013). *Desarrollo teórico de la resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: una revisión analítica*. Obtenido de Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud Vol. 11 no. 1: <https://biblioteca.clacso.edu.ar/Colombia/alianza-cinde-umz/20140710045502/art.MariaCristinaGarciaV..pdf>
- Gardner, H. (2001). *Estructuras de la mente*. Fondo de cultura económica.
- González-Arratia López Fuentes, NI, & Valdez Medina, JL (2013). Resiliencia: Diferencias por edad en hombres y mujeres mexicanas. *Acta de Investigación Psicológica - Registros de investigaciones psicológicas* , 3 (1), 941-956.
- Gutiérrez Aceves, G. A., Celis López, M. Á., Sergio , M., Farias Serratos, F., & Suárez Campos, J. (2006). Síndrome de Burnout. *Arch Neurocien (Mex)*, 11(4), 305-309. Recuperado el 19 de Noviembre de 2022
- Guzmán, F. (2020). *El miedo, respuesta de sobrevivencia humana*. Obtenido de Gaceta UMAN: <https://www.gaceta.unam.mx/el-miedo-respuesta-de-sobrevivencia-humana/>
- Hederich-Martínez, C., & Caballero-Domínguez, CC (2016). Validación del cuestionario Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) en contexto académico colombiano. *CES Psicología*, 9 (1), i-xv.
- Heredia Chi, S. (2000). *"LA APATIA DEL ALUMNO POR LOS ESTUDIOS"*. Carmen-Campeche- México: Secretaria de educación pública deporte del estado de Campeche Universidad pedagógica nacional. Recuperado el 20 de Mayo de 2023

- Herrera, L., Mohamed, L., & Cepero, S. (2016). *Cansancio Emocional En Estudiantes Universitarios*. Retrieved from Revista De Educação E Humanidades, 9: <https://revistaseug.ugr.es/index.php/dedica/article/view/6888>
- Jaramillo Naranjo, LM y Simbaña Gallardo, VP (2014). LA METACOGNICIÓN Y SU APLICACIÓN EN HERRAMIENTAS VIRTUALES DESDE LA PRÁCTICA DOCENTE. *Sofía, Colección de Filosofía de la Educación* , (16), 299-313.
- Jaramillo Oyervide, J. A. (2010). *INSTRUMENTO DE MEDICIÓN DE RESILIENCIA*. Cuenca-Ecuador: Universidad de Cuennca. Recuperado el 07 de Noviembre de 2022
- Justo, C. F. (2012). Intervención sobre los niveles de burnout y resiliencia en docentes de educación secundaria a través de un programa de conciencia plena (mindfulness). *Revista Complutense de Educación* , 21(2), 271-288. Recuperado el 06 de 11 de 2022
- López, L. (2014). CONTRIBUCIÓN DE LA FILOSOFÍA PARA LA CONSTITUCIÓN DE LA PSICOLOGÍA. *Sophia, Colección de Filosofía de la Educación*,(16), 171-188. Recuperado el 16 de Julio de 2023
- Martínez Pérez, A., (2010). EL SÍNDROME DE BURNOUT. EVOLUCIÓN CONCEPTUAL Y ESTADO ACTUAL DE LA CUESTIÓN. *Academia Vivat* , (112), 42-80.
- Martínez, E. S., & Díaz, D. A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2), 11-22. Recuperado el 26 de Julio de 2023, de <https://www.redalyc.org/pdf/834/83410203.pdf>
- Naranjo, M. L. (2009). Una Revisión Teórica Sobre El Estrés Y Algunos Aspectos Relevantes De Éste En El Ámbito Educativo. *Educación*, 33(2), 171-190. Retrieved Julio 16, 2023, from [https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/download/511/527/786#:~:text=La%20respuesta%20al%20estr%C3%A9s&text=\(1989\)%2C%20se%20produce%20cuando,inicien%20la%20producci%C3%B3n%20de%20adrenalina](https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/download/511/527/786#:~:text=La%20respuesta%20al%20estr%C3%A9s&text=(1989)%2C%20se%20produce%20cuando,inicien%20la%20producci%C3%B3n%20de%20adrenalina).
- Neill, D. A., & Suárez, L. C. (2018). *Procesos y Fundamentos de la Investigación Científica*. UTMACH.
- Osorio, M., Parrello, S., & Prado, C. (2020). *Burnout académico en una muestra de estudiantes universitarios mexicanos*. Retrieved from Enseñanza e Investigación en Psicología Vol. 2 Núm. 1: <https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/86>
- Patlán, J. (2019). *¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo?* Obtenido de Revista Salud Uninorte, vol. 35, núm. 1, pp. 156-184: <https://www.redalyc.org/journal/817/81762945010/html/>

- Ramos Pozón, S. (2015). Una propuesta de actualización del modelo bio-psicosocial para ser aplicado a la esquizofrenia. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq.*, 511-526. Recuperado el 16 de Julio de 2023
- Regueiro, A. M. (s/f). *QUE ES EL ESTRÉS?* Universidad de Málaga. Recuperado el 13 de enero de 2024, de <https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>
- Riveros Munévar, F., Bernal Vargas, L., Bohórquez Borda, D., Vinaccia Alpi, S., & Margarita Quiceno, J. (2017). Análisis psicométrico de la Escala de Resiliencia Connor-Davidson (CD-RISC 10) en población universitaria colombiana. *Psicología desde el Caribe*, 34 (3), 161-171.
- Rocha, Z. (2015). *MARKETING DIGITAL PARA EL POSICIONAMIENTO DE TIENDAS VIRTUALES EMERGENTES*. Maracaibo: UNIVERSIDAD PRIVADA DR. RAFAEL BELLOSO CHACÍN. Recuperado el 20 de Noviembre de 2022
- Rodríguez, A. M. (2009). *Resiliencia*. Obtenido de Revista Psicopedagogia vol.26 no.80: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862009000200014
- Ruiz, L. (2020). *Modelo biopsicosocial: qué es y cómo entiende la salud mental*. Recuperado el 16 de Julio de 2023, de Psicología y mente: <https://psicologiaymente.com/psicologia/modelo-biopsicosocial>
- Saborío Morales, L., & Hidalgo Murillo, L. F. (2015). SÍNDROME DE BURNOUT. *Asociación Costarricense de Medicina Legal y Disciplinas Afines*, 5. Recuperado el 13 de Noviembre de 2022
- Susuky, M. M., Castañeda Delfín, J. C., & Rodríguez López, M. H. (2022). Estudio de autoeficacia académica en estudiantes universitarios de medicina y nutrición. *Revista. RELEP Educación y pedagogía en Latinoamérica*, 4(2), 21-30. Recuperado el 20 de Mayo de 2023
- Tesouro, M., (2005). La metacognición en la escuela: la importancia de enseñar a pensar. *EDUCAR*, 35 (), 135-144.
- Torres, C. M., & Torres Perdomo, M. E. (2007). *EL JUEGO COMO ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE EN EL AULA*. Trujillo, Colombia : Universidad de los Andes. Recuperado el 26 de Diciembre de 2023
- Uriarte, J. d. (2005). *La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo*. Obtenido de Revista de Psicodidáctica, vol. 10, núm. 2: <https://www.redalyc.org/pdf/175/17510206.pdf>
- UTN. (2023). *Misión, visión y valores*. Obtenido de <https://arteshumanidades.utn.edu.ec/index.php/pagina-ejemplo/mision-y-vision/>
- UTN. (2024). *Perfil de egreso*. Obtenido de <https://idiomas.utn.edu.ec/perfil-de-egreso/>
- UTN, I. N. (2024). *Misión, visión y valores*. Obtenido de <https://idiomas.utn.edu.ec/mision-y-vision/>

UTN, U. T. (2022). *Malla Curricular*. Obtenido de Carrera De Pedagogía De Los Idiomas Nacionales Y Extranjeros: <https://idiomas.utn.edu.ec/wp-content/uploads/2022/02/MALLA-PEDAGOGIA-DE-LOS-IDIOMAS-NACIONALES-Y-EXTRAJEROS-2.pdf>

Vizoso, C., & Arias, O. (2018). Resiliencia, optimismo y burnout académico en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology Vol. 11 N. 1*, 50. Recuperado el 13 de Noviembre de 2022, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6471760>