

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

CARRERA DE PSICOLOGÍA



TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

TEMA:

“Burnout y Resiliencia en Estudiantes de Pedagogía de las Ciencias Experimentales de la Universidad Técnica del Norte”

Modalidad: Presencial

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

Línea de investigación: Desarrollo social y del comportamiento humano

Autora: Ginna Samanta Vizcaíno Zambrano

Director: MSc. José Fernando Oñate Porras

Asesor: MSc. Marco Antonio Tafur Vásconez

Ibarra, 2024



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

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

| DATOS DE CONTACTO CÉDULA DE IDENTIDAD | | | |
|--|-----------|---------------------------------|------------|
| CÉDULA DE IDENTIDAD: | DE | 1724848658 | |
| APELLIDOS Y NOMBRES: | Y | Vizcaíno Zambrano Ginna Samanta | |
| DIRECCIÓN: | | Ibarra, Imbabura, Ecuador | |
| EMAIL: | | gsvizcainoz@utn.edu.ec | |
| TELÉFONO FIJO: | | TELF. MOVIL | 0963974768 |


| DATOS DE LA OBRA | |
|----------------------------------|--|
| TÍTULO: | “Burnout y Resiliencia en Estudiantes de Pedagogía de las Ciencias Experimentales de la Universidad Técnica del Norte” |
| AUTOR (ES): | Vizcaíno Zambrano Ginna Samanta |
| FECHA: AAAAMMDD | 23/01/2024 |
| SOLO PARA TRABAJOS DE TITULACIÓN | |
| PROGRAMA: | <input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO |
| TITULO POR EL QUE OPTA: | Licenciatura en Psicología |
| DIRECTOR: | MSc. Oñate Porras José Fernando |
| ASESOR: | MSc. Tafur Vásquez Marco Antonio |

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 24 días, del mes de enero de 2024.

LA AUTORA:



Firma.....

Nombre: Ginna Samanta Vizcaino Zambrano

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Ibarra, 24 de enero de 2024.

MSc. José Fernando Oñate Porras

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICA:

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



(f)
MSc. Oñate Porras José Fernando
C.C.: 171755489-1

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

El Tribunal Examinador del Trabajo de Integración Curricular “Burnout y Resiliencia en Estudiantes de Pedagogía de las Ciencias Experimentales de la Universidad Técnica del Norte”, elaborado por Ginna Samanta Vizcaíno Zambrano, previo a la obtención del título de Licenciada en Psicología, aprueba el presente informe de investigación en nombre de la Universidad Técnica del Norte:


().....
MSc. Oñate Porras José Fernando
C.C.: 171755489-1


().....
MSc. Tajur Vasconez Marco Antonio
C.C.: 100146121-7

DEDICATORIA

El presente trabajo lo dedico a mi hija Sarita, su afecto y cariño son los detonantes de mi felicidad, de mi esfuerzo, de mis ganas de buscar lo mejor para ti. Fuiste mi motivación más grande para concluir con éxito este proyecto. A mi familia, mi fuente inagotable de apoyo y amor. A mis padres, por su sacrificio y constante aliento a lo largo de este viaje académico. A todos aquellos que han sido parte de mi vida y han contribuido a mi crecimiento personal y profesional, esta tesis está dedicada a ustedes. Sus sonrisas y palabras de aliento han iluminado mis días y me han inspirado a alcanzar mis metas. Gracias por ser mi mayor fuente de inspiración y apoyo.

AGRADECIMIENTO

Mi principal agradecimiento a Dios, por haberme permitido llegar hasta este punto de mi vida y haberme dado salud para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor, por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de mi estudio.

Quiero expresar mi atento agradecimiento a la Universidad Técnica del Norte, en particular a la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología, así como a la carrera de Psicología. Agradezco la oportunidad que me han brindado para estudiar y adquirir conocimientos que han sido pertinentes en mi desarrollo profesional en los últimos años.

Mi profundo agradecimiento se extiende a mis padres, familiares, y todas las personas que estuvieron a mi lado en momentos cruciales y me motivaron a seguir en esta hermosa carrera. Les agradezco de corazón por su apoyo inquebrantable.

A mis maestros, quienes supieron guiarme en esta larga, a veces compleja, pero sin duda, amena travesía que es el aprendizaje. Les agradezco por transmitirme las herramientas necesarias para poner mis conocimientos y mis servicios a disposición de quienes lo necesiten.

No puedo pasar por alto el reconocimiento a mis compañeros y amigos más cercanos durante mi etapa universitaria, quienes siempre me hicieron sentir parte de otra familia. Valoro enormemente los momentos que compartimos juntos.

¡Gracias a todos!

RESUMEN EJECUTIVO

Dentro del contexto ecuatoriano y tras uno de los hechos con mayor incidente en nuestra contemporaneidad, como lo fue la pandemia, resulta pertinente observar las distintas problemáticas que se han suscitado en los estudiantes universitarios, tales como desregulación emocional, conflictos sociales, desgaste emocional y afectación en el rendimiento académico. El objetivo de esta investigación es analizar las dimensiones de burnout y la resiliencia en estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales y con ello determinar si existe una posible relación entre estas dimensiones y el género de los participantes. La presente es una investigación de tipo mixta de carácter cuantitativo-cualitativo, con un alcance descriptivo en el análisis de variables y correlación; la población estudiada corresponde al número de 240 estudiantes; la muestra a la que se aplicó la encuesta fue 198 estudiantes de los cuales el 44% son hombres y el 55% son mujeres. El cuestionario utilizado fue el MBI (Maslach Burnout Inventory) de Maslach y Jackson (1996) para evaluar el burnout. Mediante la utilización de la gráfica de barras se puede observar que los estudiantes presentan índices moderados en las dimensiones de burnout como: agotamiento emocional, apatía por los estudios y eficacia académica; asimismo como una incidencia moderada en la resiliencia. Empleando la prueba de hipótesis Chi Cuadrado se encontró que no hay relación entre el género con: apatía por los estudios, eficacia académica y resiliencia ($P > 0,05$). Por otro lado se encontró una relación entre género y agotamiento emocional ($P < 0,05$). Se concluye que con los datos obtenidos es importante la realización de una guía que permita elevar los niveles de solución de conflictos.

Palabras clave: resiliencia, burnout, burnout académico, estudiantes universitarios.

ABSTRACT

Within the Ecuadorian context and after one of the most incident events in our contemporaneity, such as the pandemic, it is pertinent to observe the different problems that have arisen in university students, such as emotional dysregulation, social conflicts, emotional burnout, and affectation in academic performance. The objective of this research is to analyze the dimensions of burnout and resilience in students of the Pedagogy of Experimental Sciences and thus determine if there is a possible relationship between these dimensions and the gender of the participants. This is mixed quantitative-qualitative research, with a descriptive scope in the analysis of variables and correlation; the population studied corresponds to 240 students; the sample to which the survey was applied was 198 students, 44% of whom are men and 55% are women. The questionnaire used was the MBI (Maslach Burnout Inventory) by Maslach and Jackson (1996) to evaluate burnout. Using the bar graph, it can be observed that the students present moderate indices in the burnout dimensions such as: emotional exhaustion, apathy for studies and academic efficacy; as well as a moderate incidence in resilience. Using the Chi-square hypothesis test, it was found that there is no relationship between gender and: apathy for studies, academic efficacy, and resilience ($P>0.05$). On the other hand, a relationship was found between gender and emotional exhaustion ($P<0.05$). It is concluded that with the data obtained, it is important to develop a guide to raise the levels of conflict resolution.

Key words: resilience, burnout, academic burnout, university students.

ÍNDICE

| | |
|--|-------|
| 1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA..... | II |
| 2. CONSTANCIAS..... | III |
| CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR . | IV |
| APROBACIÓN DEL TRIBUNAL..... | IV |
| DEDICATORIA | VI |
| AGRADECIMIENTO | VII |
| RESUMEN EJECUTIVO..... | VIII |
| ABSTRACT..... | IX |
| ÍNDICE..... | X |
| INTRODUCCIÓN | XV |
| 1. Planteamiento del Problema | XV |
| 2. Justificación | XVI |
| 3. Antecedentes..... | XVIII |
| OBJETIVOS | XX |
| Objetivo general..... | XX |
| Objetivos específicos | XX |
| 1. MARCO TEÓRICO..... | 1 |
| 1.1. Psicología..... | 1 |
| 1.1.1. Psicología Clínica Y De La Salud | 1 |
| 1.1.2. Psicología humanista | 3 |
| 1.2. Estrés..... | 3 |
| 1.2.1. Concepto..... | 3 |
| 1.2.2. Tipos de Estrés..... | 4 |

| | |
|---|----|
| 1.3. Síndrome de Burnout | 5 |
| 1.3.1. Síndrome de Burnout Académico | 7 |
| 1.3.2. Dimensiones del Burnout Académico | 10 |
| 1.3.2.1. Agotamiento Emocional | 10 |
| 1.3.2.2. Apatía por los Estudios | 11 |
| 1.3.2.3. Eficacia Académica..... | 12 |
| 1.4. Resiliencia..... | 12 |
| 1.5. Resiliencia y Estrés | 13 |
| 1.6. Carrera de Pedagogía Ciencias Experimentales | 14 |
| 2. MATERIALES Y MÉTODOS | 15 |
| 2.1. Tipo de Investigación..... | 15 |
| 2.2. Métodos, Técnicas e Instrumentos..... | 15 |
| 2.2.1. Métodos..... | 15 |
| 2.2.2. Técnicas | 16 |
| 2.2.3. Instrumento | 16 |
| 2.3. Preguntas de Investigación e Hipótesis..... | 18 |
| 2.3. Matriz de Operacionalización | 18 |
| Encuesta burnout..... | 19 |
| 2.3. Participantes | 22 |
| 2.4. Procedimiento | 23 |
| 3. RESULTADOS Y ANÁLISIS | 24 |
| 3.1. Diagnóstico de Burnout y Resiliencia..... | 24 |
| 3.1.1. Niveles de Burnout Académico | 24 |
| 3.1.2. Niveles de Resiliencia..... | 27 |
| 3.2. Correlaciones entre Género y Dimensiones de Burnout..... | 27 |
| 3.2.1. Tabla Cruzada Género y Agotamiento Emocional | 27 |

| | |
|---|----|
| 3.2.2. Tabla Cruzada Chi-cuadrado de Género y Agotamiento Emocional..... | 28 |
| 3.2.3. Tabla Cruzada Género y Apatía por los estudios..... | 29 |
| 3.2.4. Tabla Cruzada Chi-cuadrado de Género y Apatía por los Estudios | 29 |
| 3.2.5. Tabla cruzada Género y Eficacia Académica | 30 |
| 3.2.6. Tabla cruzada Chi-cuadrado de Género y Eficacia Académica..... | 31 |
| 3.2.7. Tabla Cruzada Género y Resiliencia..... | 31 |
| 3.2.8. Tabla Cruzada Chi-Cuadrado de Género y Resiliencia | 32 |
| CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES | 36 |
| Conclusiones | 36 |
| Recomendaciones | 36 |
| 4. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA | 37 |
| 4.1. Nombre de la propuesta: | 39 |
| Presentación de la propuesta..... | 40 |
| 4.2. Objetivo de la guía..... | 41 |
| 4.3. Contenidos de la guía..... | 41 |
| ESTRATEGIA N°1-Exhalando creatividad | 43 |
| ESTRATEGIA N°2-Mi mapa de valores | 44 |
| ESTRATEGIA N°3-Dominando mi tiempo..... | 46 |
| ESTRATEGIA N°4-Taller “Flexibilidad para superar desafíos” | 49 |
| Bibliografía | 53 |
| ANEXOS | 60 |

ÍNDICE DE FIGURAS

| | |
|--|----|
| Figura 1. Agotamiento Emocional..... | 24 |
| Figura 2. Apatía por los estudios | 25 |
| Figura 3. Eficacia Académica..... | 26 |
| Figura 4. Resiliencia | 27 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|--|----|
| Tabla 1. Interpretación de los valores de IMB..... | 17 |
| Tabla 2. Matriz de Operacionalización | 18 |
| Tabla 3. Encuesta burnout..... | 19 |
| Tabla 4. Encuesta resiliencia..... | 21 |
| Tabla 5. Medidas de tendencia central y niveles por dimensiones | 24 |
| Tabla 6. Género y Agotamiento emocional | 28 |
| Tabla 7. Prueba de chi-cuadrado de género y agotamiento emocional..... | 28 |
| Tabla 8. Género y apatía por los estudios. | 29 |
| Tabla 9. Prueba de chi-cuadrado de género y apatía por los estudios. | 29 |
| Tabla 10. Género y eficacia académica | 30 |
| Tabla 11. Prueba de chi-cuadrado de género y eficacia académica..... | 31 |
| Tabla 12. Género y resiliencia. | 31 |
| Tabla 13. Prueba de chi-cuadrado de género y resiliencia..... | 32 |

INTRODUCCIÓN

1. Planteamiento del Problema

El concepto burnout como fenómeno psicológico se asocia al proceso de deterioro en los ciudadanos y en la atención profesional a los usuarios de las organizaciones de servicios. Actualmente, se lo describe como un síndrome tridimensional de agotamiento emocional, despersonalización y pérdida de realización personal en el trabajo (Schaufeli et al., 2002). Existen tres dimensiones que conforman este síndrome como son: el agotamiento emocional, la despersonalización y la realización personal.

La dimensión de agotamiento emocional se caracteriza por sentimientos de desgaste y agotamiento de los recursos emocionales, es un sentimiento de que nada se puede ofrecer a los demás (Extremera et al., 2007). La despersonalización se refiere al sentimiento de endurecimiento emocional, desapego, desarraigo, pérdida de la capacidad de contacto y a la adopción de actitudes negativas, frías, distanciadas hacia los receptores de los servicios (Schaufeli y Salanova, 2007). Por último, la falta de realización personal corresponde a la aparición de sentimientos negativos de inadecuación, falta de competencia y eficacia profesional, disminución de las expectativas personales que implica una autoevaluación negativa donde se puede desarrollar rechazo a sí mismo y hacia los logros personales, así como sentimientos de fracaso y baja autoestima (Martínez y Marqués, 2005).

El burnout es un síndrome de naturaleza psicosocial estrechamente vinculado con las condiciones negativas de la actividad y la organización laboral (Uribe et al., 2014). De esta manera, es necesario reflexionar con respecto al concepto de trabajo y su extrapolación de la actividad laboral/asistencial a la actividad académica en estudiantes universitarios, para una mejor comprensión de la naturaleza y de los factores de riesgos y también mecanismos de afrontamiento relacionados al burnout académico en estas poblaciones (Melita et al., 2008).

A nivel práctico, existen discrepancias en torno a qué actividades se pueden considerar trabajos y cuáles no. De hecho, hay tareas que tradicionalmente, y hasta hace poco, no eran consideradas trabajos propiamente dichos; tal es el caso de la limpieza del hogar, el cuidado de los niños, de los ancianos y/o de los enfermos; todas estas actividades, con el transcurrir de los años, se han considerado exclusivamente del ámbito doméstico (Caballero et al., 2015). No obstante, las necesidades de las sociedades actuales han determinado que hoy en día sean consideradas reales actividades laborales, si no es que profesionales, con todas las consecuencias contractuales,

económicas y psicosociales que ello conlleva (Rosales y Rosales, 2013). Es decir, las transformaciones y las necesidades ocupacionales emergentes de la sociedad son las que determinan cuáles actividades serán consideradas trabajo, y cuáles no, de esta manera se puede determinar que lo que se considera trabajo depende del contexto social que lo envuelve (Price, 1985).

El acercamiento en estos nuevos entornos nos acerca a la realidad del contexto universitario, que, a su vez, conlleva a dimensionar el rol del estudiante universitario, determinando su actividad académica como consistente con la concepción de trabajo; si bien es cierto que los estudiantes universitarios no son trabajadores en un sentido formal, desde un punto de vista psicológico y social, por su labor muchas de las actividades que realizan son comparables a las que lleva a cabo un trabajador además de no contar con una retribución económica (Rosales y Rosales, 2013). Como cualquier empleado, forman parte de una organización donde desempeñan un rol determinado, realizan tareas que requieren un esfuerzo, tienen objetivos que cumplir, y su rendimiento es constantemente evaluado y recompensado por sus profesores quienes ejercen una función análoga a la de un supervisor en el ámbito laboral (Putwain, 2007).

Al igual que los trabajadores formales, los estudiantes universitarios pueden llegar a encontrarse en condiciones de padecer riesgos y daños psicosociales ante estresores y demandas concurrentes, excesivas o inapropiadas, crónicamente irresueltas o de forma inadecuada, dependientes de los contextos organizacionales universitarios del trabajo académico de los estudiantes y ante recursos psicológicos personales no favorables, a lo cual puede dar respuestas no adaptativas y perniciosas como el llamado burnout con riesgos y consecuencias para su bienestar psicológico o su salud psicosocial, para su desempeño académico, deteriorando su satisfacción con los estudios y, eventualmente, llevando a que deserten de los mismos (Salanova, et al., 2005).

2. Justificación

El estrés y el agotamiento son problemas reconocidos entre los estudiantes universitarios. El agotamiento psicológico en la comunidad académica puede llevar a un afrontamiento inadecuado. Además, los estilos de afrontamiento también pueden influir en el nivel de estrés y de agotamiento. Sin embargo, la investigación sobre la información de estos componentes en los estudiantes que cursan carreras de ciencias experimentales es todavía un campo poco desarrollado (Ariño y Hernández, 2016).

Si un estudiante tiene un problema de afrontamiento, a la larga puede quemarse porque la atención y la concentración disminuyen, el rendimiento se deteriora y uno se siente despersonalizado, que son las consecuencias reales del síndrome de Burnout (Folkman y Lazarus, 1980). Al identificar la presencia de Burnout y su relación con los estilos de afrontamiento, también puede haber respuestas relacionadas con la identificación del comportamiento de búsqueda de ayuda entre los profesionales de los servicios humanos, las actitudes hacia la búsqueda de ayuda pueden estar influenciadas por el grado de Burnout y los estilos de afrontamiento (Caballero, 2012).

El estudio del Burnout en los estudiantes universitarios es un área de investigación innovadora y muy joven. Los estudios relacionados pretendían confirmar la presencia del síndrome de Burnout en estas muestras preprofesionales (Comella et al., 2021). El objetivo de este estudio es investigar la relación entre el Burnout académico en relación con los niveles de estrés, los estilos de afrontamiento y las actitudes hacia la búsqueda de ayuda psicológica profesional. Se hipotetizó que el Burnout está relacionado con estilos de afrontamiento inadaptados, centrados en la emoción y evasivos, y que los participantes que son más propensos a utilizar estos estilos de afrontamiento son menos propensos a buscar ayuda cuando se ven afectados por el Burnout (Arias y Vizoso, 2018).

Además, el interés del presente trabajo radica no sólo en considerar sus aportaciones a la mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje, sino también en la promoción de la salud mental a través de planes de autocuidado y estrategias de afrontamiento que pueden adaptarse al contexto de los alumnos mediante la psicoeducación (García del Castillo et al., 2016). La relación entre las dimensiones del Burnout y el rendimiento es una cuestión importante, así como la relación con otras variables académicas como las expectativas de éxito o el nivel de compromiso con los estudios y la propensión al abandono (Durán et al., 2006). Si se encuentra una relación directa entre los niveles de Burnout y las variables académicas, surge la necesidad de investigar los antecedentes del Burnout, ya que sería posible actuar sobre ellos para reducir la incidencia del Burnout y así mejorar el rendimiento, aumentar las expectativas de éxito y reducir la tendencia al abandono (Moos y Schaefer, 1993).

El trabajo tiene una ventaja metodológica en el sentido de que las futuras investigaciones podrían realizarse sobre la base de metodologías compatibles para permitir análisis conjuntos, comparaciones poblacionales determinadas por contextos sociales y períodos de tiempo

específicos, así como la socialización y la prevención del síndrome expuesto, lo que también ayuda a llenar un vacío en la investigación que aborda el Burnout (Marengo et al., 2017).

Llenar un vacío en la investigación examinando la relación entre el Burnout, los estilos de afrontamiento y el comportamiento de búsqueda de ayuda (Montoya y Moreno, 2012).

3. Antecedentes

Aunque inicialmente este síndrome se estudió sólo en un grupo limitado de profesiones, con el tiempo se extendió también a los estudiantes, lo que dio lugar a la aparición del concepto de síndrome de burnout académico (Saborio y Hidalgo, 2015).

En la actualidad la teoría más aceptada es que el estrés crónico es el detonador principal del Síndrome de Burnout y del Burnout académico; además, se ha logrado un consenso entre los especialistas para determinar que el Burnout es un síndrome tridimensional compuesto por: agotamiento emocional, despersonalización y pérdida de realización personal (Durand, 2022).

Este síndrome representa un problema de salud pública y de salud laboral, ya que se relaciona con un aumento en la tasa de accidentes laborales, generando ausentismo laboral, que se traduce en pérdidas económicas para las instituciones (Ávila , 2014). El síndrome de burnout es una respuesta al estrés laboral crónico que se manifiesta a través del agotamiento emocional, despersonalización, actitudes hostiles y agresivas con sus compañeros y usuarios del servicio, que desemboca en un sentimiento de mala realización personal (Rosales y Rosales, 2013).

Se ha determinado que algunas de las características de la personalidad pueden llevar más fácilmente a la persona sometida a un exceso de estrés a desarrollar un estado de burnout. Estas características son: sensibilidad a los sentimientos y necesidades de los otros, dedicación al trabajo, idealismo, personalidad ansiosa y elevada autoexigencia (Moreno, 2009).

Algunos factores desencadenantes del burnout son el exceso de trabajo, ocupación y el estudio poco estimulante, la escasa o nula participación en la toma de decisiones, la falta de recursos para realizar el trabajo, la excesiva burocracia, la pérdida de identificación con el trabajo y la escasa percepción de reconocimiento y aprecio (Buunk, 2005).

La necesidad de autodefinición del burnout académico se basa en las peculiaridades que se dan en el mundo de los estudiantes. Estudiar puede considerarse como una actividad laboral, ya que existen responsabilidades y deberes comparables a los de cualquier actividad laboral, pero el síndrome de burnout en un entorno estudiantil tiene peculiaridades que deben ser debidamente definidas y estudiadas (Escuderos et ál., 2017).

Las variables del Síndrome de Burnout en el contexto organizacional pueden ser homologadas al ámbito académico, Salanova (2005) ya destacaba como las y los universitarios eran afectados por lo que denominaba “obstáculos” o “facilitadores”, los obstáculos eran todas las situaciones en el ambiente estudiantil que impedían a las y los estudiantes obtener un buen rendimiento académico, mientras que los facilitadores eran los que permitían a las y los estudiantes obtener un buen rendimiento académico o mitigar los obstáculos.

OBJETIVOS

Objetivo general

Objetivos específicos

- Diagnosticar el nivel de estrés y la capacidad de resiliencia que tienen los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales.
- Correlacionar el síndrome de Burnout y la resiliencia con el género de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales.
- Diseñar estrategias sobre la base del diagnóstico que permitan bajar los niveles de estrés y aumentar la capacidad de resiliencia en los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales.

CAPÍTULO I

1. MARCO TEÓRICO

1.1. Psicología

La psicología es la ciencia académica que abarca el análisis de procesos mentales y comprensión de la conducta humana, a su vez, estudia los procesos psíquicos, cognitivos, sociales, culturales que ocurren en la mente del ser humano y su entorno; constituye un campo amplio de conocimientos de alta complejidad que se centran en la salud mental y el procesamiento de emociones (Maisto et al., 2011).

Las experiencias humanas y la mente están correlacionadas por lo que el estudio científico se hace presente mediante la psicología desde diferentes perspectivas con el empleo del método científico enfocándose en el objeto de estudio de un individuo o población; esto se logra por medio de la comprensión del comportamiento humano a través de las conductas, describiendo experiencias o problemas (Estevez, 2020). Con la finalidad de distinguir comportamientos en función de la capacidad de respuesta de las personas hacia estímulos, prever pensamientos, acciones, predecir comportamientos subyacentes a las acciones, y controlar el problema. Por lo tanto, proponiendo soluciones como ayuda para modificar patrones que puedan empeorar condiciones que puedan afectar la calidad de vida (Covarrubias, 2023).

Cepeda (2014) menciona que el enfoque colectivo como individual permite la comprensión de alteraciones mentales que influyen en nuestra cognición, conducta, memoria y emociones. La psicología como disciplina versátil, tiende a influir cambios significativos y positivos en el individuo para su mejoría y la resolución de conflictos que se enfocan en el análisis de las conductas humanas; generando nuevos conocimientos que permiten modificar pensamientos y sentimientos por lo que tiene relación con la salud (Atencia et al., 2020).

1.1.1. Psicología Clínica Y De La Salud

La psicología clínica es rama de la psicología que aborda la investigación de la alteración del equilibrio psíquico o alteraciones del estado mental de salud normal de un individuo, siendo el objetivo principal intervenir en el estudio, tratamiento o prevención de afecciones que afectan el pensamiento, comportamiento, sentimientos o estado de ánimo (Maisto, 2011).

Esto, se relaciona según lo emitido por la OMS (2017) al definir a la salud como un estado pleno que toma en cuenta bienestar físico, psicológico y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades; es decir, que el equilibrio absoluto de bienestar subjetivo y objetivo repercuten en la salud en general del individuo. En este caso, la psicología se enfoca en el bienestar subjetivo del proceso de salud-enfermedad conteniendo un amplio conocimiento emergente de las ciencias de la salud que se centra en la modificación de variables ambientales, biológicas o psicológicas (Ávila , 2014).

La salud y la psicología se encuentran entrelazadas por la promoción de estilo de vida saludables y la prevención de enfermedades, así como su respectivo tratamiento y por último evaluación sanitaria y seguimiento, principalmente este se basa en la comprensión y análisis de los factores psicológicos, culturales y conductuales que pueden intervenir en la salud física (Lince y Díaz, 2010).

El estado psicológico de una persona está estrechamente relacionado con la salud, las emociones y pensamientos positivos o negativos que pueden influir en el bienestar físico y mental debido a que vienen siendo mediadores de las situaciones y respuestas humanas (Bambula y Gómez, 2016). El fin principal de la psicología clínica es tratar y mitigar el sufrimiento psicológico del ser humano, puede estar acompañado de la medicina conductual que aplica técnicas de investigación relacionadas con el comportamiento del individuo por su estado de salud física, estilos de vida saludable, por lo que, envuelve atribuciones de psicología por la variedad de condiciones que afectan a la salud (Reynoso y Seligson, 2005).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha identificado diversas condiciones que impactan tanto la salud física como emocional de un individuo que se encuentra expuesto de manera continua a situaciones de estrés y agotamiento emocional, resultado de un excesivo cansancio en contextos sociales, educativos o laborales. Estos factores se combinan y contribuyen a influir negativamente en el rendimiento y el bienestar global en el proceso de enseñanza-aprendizaje (Lince y Díaz, 2010).

1.1.2. Psicología humanista

Enfoque del existencialismo que considera al ser humano como un todo, que surge como un nuevo paradigma en Estados Unidos y Europa en los años 50 y 60, considerando al conductismo y el psicoanálisis de la conciencia humana, busca comprender al ser humano como un ser integral, por consiguiente, explicar la conducta humana, entendiendo que el comportamiento va de la mano con sentimientos, la persona misma y su autoimagen (Corporación Universidad de la Costa, 2020).

La psicología humanista interviene en la realización plena en todos los ámbitos de vida diaria que están sometidos al estrés, implicando abordar interacciones entre la situación que hace que puedan adquirir ciertas personas Síndrome de Burnout con sus diferentes desencadenantes, ya que el mantener el equilibrio de lo que nos sucede a diario repercute en el desenvolvimiento diario en el entorno y las relaciones interpersonales, siendo una condición multidimensional a nivel emocional (Riveros, 2014).

Según Riveros (2014) la conceptualización de este concepto humanista como pensamiento filosófico y psicológico nace para la comprensión del pensamiento y conducta, que termina siendo un aporte para la liberación personal a través del dialogo, convirtiendo a la psicología en una ciencia holística que permite homogeneizar el bienestar social alcanzando el desarrollo humano hacia la plenitud e igualdad. Dicho esto, se concibe al ser humano como un ser total y único que está en una sola unidad con el ambiente, por lo que esta ideología convierte al individuo en seres espirituales por lo que, si se ve afectado su pensamiento o percepción puede perder el equilibrio del ser, recobrando la subjetividad como indicador de comportamiento, cada persona es responsable de su autocrecimiento y autorrealización (García y Gómez, 2016).

1.2. Estrés

1.2.1. Concepto

El estrés es un fenómeno de cambios químicos que desencadenan reacciones como respuesta en nuestro cuerpo a una presión mental, física o emocional; de manera general estamos expuestos a una dosis mínima de estrés todo el tiempo ante determinadas situaciones, sin embargo, este puede incrementar de manera beneficiosa o negativa, este equilibrio dependerá de factores individuales como la situación biológica y psicológica de un individuo, por lo tanto, todas las

personas han tenido la sensación de estrés en algún momento de su vida ante situaciones de causa externa, una vez que se resuelve esta situación el estrés disminuye (Herrera et al., 2017).

La Organización Mundial de la Salud (2001) conceptualiza al estrés como un conjunto de reacciones fisiológicas cuya finalidad es preparar al organismo para la acción. Los mecanismos de defensa que implican esta reacción ante situaciones psicológicas o biológicas por una forma de brusca de afrontamiento hacen que se llegue a considerar una afección de salud, cuando el estrés se convierte en problema cuando se mantiene el factor estresor y este no desaparece, de esta forma el estrés nos impediría adaptarnos a las circunstancias (Vera, 2020). El estrés se llega a experimentar generalmente cuando no se puede sobrellevar una situación o pensamiento, en cada organismo va a ser diferente debido a que se relaciona con la percepción que tenemos para adaptarnos a los cambios (Pereyra et al., 2019).

Es importante resaltar que el estrés es también el mecanismo de reacción del cuerpo a los estímulos externos, y es bueno y saludable si está en el nivel adecuado, porque genera satisfacción, alegría, mejora el funcionamiento del corazón y del cuerpo. Inmunidad y actividad mental; en este caso, recibe el nombre técnico de “eustrés”. El problema surge cuando el estrés es una reacción a situaciones de conflicto, duelo, accidentes traumáticos, desilusión, pérdida del trabajo y muchas situaciones negativas (Herrera et al., 2017).

1.2.2. Tipos de Estrés

Es importante recalcar que el estrés no siempre va a conllevar consecuencias negativas, por lo que se lo llama estrés positivo, mismo que surge como respuesta inmediata para una situación que genera tensión en situaciones desafiantes que puede ser sobrellevada o dominadas como instinto de supervivencia (Lacosta, 2019).

El estrés positivo estimula y motiva a realizar tareas de manera asertiva fomentando la resolución de problemas, viéndolo así, como desafío para poder actuar, incluso puede llevar a sacar lo mejor de nosotros enfrentando circunstancias con sentimientos de valentía (Ávila, 2014). Por otra parte, hay un estrés negativo o también llamado distrés que es el desgaste gradual que percibe gran dificultad para la resolución de problemas, siendo una connotación negativa que supera nuestra capacidad para afrontar situaciones de estrés; por lo que cuando el nivel de estrés se

mantiene, puede ocasionar problemas emocionales desencadenando patologías que afectan el bienestar y la calidad de vida (Rica et al., 2009).

Según la autora Ávila (2014), manejar el estrés puede ser difícil y confuso porque existen diferentes tipos de estrés: estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico. Cada uno de ellos tiene sus propias características, síntomas, duración y métodos de tratamiento:

Estrés agudo: El estrés agudo es la forma más común de estrés. Es el resultado de las demandas y presiones del pasado reciente y las demandas y presiones esperadas del futuro cercano. El estrés agudo es excitante y fascinante en pequeñas dosis, pero en exceso es debilitante (Barrio et al., 2006).

Estrés agudo episódico: Hay personas que a menudo experimentan estrés agudo y cuyas vidas son tan caóticas que son estudios en caos y crisis. Siempre tienen prisa, pero siempre llegan tarde. Si algo puede salir mal, saldrá mal. Asumen demasiadas responsabilidades, tienen demasiadas manos y no pueden manejar las demandas y presiones que se imponen a sí mismos y que exigen su atención. Parecen estar constantemente bajo un estrés intenso (Cordero, 2019).

Estrés crónico: Si bien el estrés agudo puede ser emocionante, el estrés crónico no lo es. Es un estrés debilitante que desgasta a las personas día tras día, año tras año. El estrés crónico destruye el cuerpo, la mente y la vida. Se destruye debido al uso y desgaste prolongado. Es el estrés de la pobreza, familias disfuncionales, estar atrapado en un matrimonio infeliz o un trabajo o carrera que odia (APA, 2010).

1.3. Síndrome de Burnout

Una traducción literal de Burnout desde el inglés al español sería “quemado” y fue acuñado para referirse a la clínica de personas que manifiestan un estado avanzado de desgaste, pudiendo ser de índole profesional y/o emocional (Caballero et ál., 2010).

El término burnout fue introducido en primera ocasión al ser utilizado por el psiquiatra Herbert Freudenberger en el año 1974 mientras se desempeñaba como voluntario en una clínica para drogadictos en New York; sus primeras observaciones se centraron en el personal que trabajaba en dicha clínica, en donde notó que al cabo de un año la mayoría de ellos presentaban cambios en su actitud sobre su trabajo, junto con un notorio desgaste y disminución en el

desempeño de sus cargos (Durand, 2022). Para Freudenberger (1974) los principales cambios eran la paulatina disminución en la energía de las y los trabajadores, desmotivación por su trabajo y cambio en su proceder frente a las y los pacientes, esto se manifestaba en los comportamientos que presentaban con sus pacientes, afectando la sensibilidad y empatía y dándoles un trato apático. Además, se describió la aparición de síntomas y signos típicos de síndromes ansiosos y depresivos en el personal de la clínica psiquiátrica que participaban en el estudio (Bosqued, 2008).

El autor Gil-Monte (1999) conceptualiza al burnout como una reacción frente al estrés laboral crónico, continuo en actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja y hacia el propio rol profesional; donde además de la experiencia del agotamiento, estas definiciones coinciden en que esta condición se desencadena por una respuesta inadecuada al estrés crónico. La definición más aceptada es la describe como una forma inadecuada de afrontar el estrés crónico, cuyas principales características son el agotamiento emocional, la despersonalización y la reducción de la actividad personal (Aceves, 2006).

Dada la postura de los autores, el Síndrome de Burnout es un estado patológico asociado a un cuadro clínico de desgaste emocional, físico y mental como respuesta al estrés negativo crónico, que se desencadena etimológicamente por situaciones o sentimientos de sobrecarga que provoca tensión ya sea en el diario vivir, en lo laboral o académicamente (Bambula y Gómez, 2016). En el mismo contexto esto indica la cronicidad del estrés laboral el cual se manifiesta en un estado de agotamiento físico y psíquico que perdura en el tiempo y modifica la personalidad y la autoestima del trabajador, y se observa que un individuo que tenga Síndrome de Burnout se sentirá poco comprometido y puede llegar a aumentar ausentismo para compromisos, trabajo, estudio, lo que supone una falla para conseguir sus metas y cubrir sus necesidades básicas (Estrada et al., 2021).

Se enfatiza la importancia del estrés en el desarrollo del Síndrome de Burnout pero ahora se reconoce como un proceso multifactorial y muy complejo que (además del estrés) incluye variaciones como aburrimiento, crisis de desarrollo de carrera, malas condiciones económicas, carga de trabajo, falta de motivación, mala orientación profesional y aislamiento (Morales y Murillo, 2015).

Los autores Morales y Murillo (2015) describen los elementos que aumentan la probabilidad de enfrentar situaciones de conflicto, comenzando con aspectos de carácter personal;

donde además incluyen la edad, que está relacionada con las experiencias vividas; el género, con las mujeres mostrando una mayor habilidad para lidiar con situaciones conflictivas en el entorno laboral; factores familiares, como la armonía y la estabilidad en el hogar, que proporcionan un equilibrio importante en la gestión del conflicto; y la personalidad, que abarca desde la competitividad hasta rasgos impacientes, exigentes y perfeccionistas.

Además, se señalan diversas causas que pueden contribuir al surgimiento de situaciones conflictivas en el ámbito profesional, como por ejemplo: se destaca la falta de formación profesional adecuada, evidenciada por un desequilibrio entre conocimientos teóricos y habilidades prácticas, así como una carencia en el aprendizaje de técnicas de autocontrol emocional, y los factores laborales, como las condiciones físicas en el lugar de trabajo, el ambiente interpersonal, la estructura organizativa, la remuneración, la carga laboral y la ausencia de un trabajo en equipo efectivo, también son considerados elementos influyentes (García J. A., 2012).

Adicionalmente, se subraya la importancia de factores sociales, como la presión por mantener un estatus económico elevado y la necesidad de ganarse el respeto profesional a toda costa, como posibles desencadenantes de conflictos laborales, donde se resaltan los factores ambientales, como cambios significativos en la vida, como la pérdida de seres queridos, matrimonios, divorcios o el nacimiento de hijos, que pueden generar situaciones conflictivas en el ámbito laboral; siendo estos elementos los que ilustran la complejidad y diversidad de factores que pueden contribuir a tensiones y conflictos en el entorno profesional (Ros, 2006).

Tomando en cuenta lo anterior, algunos investigadores lograron aislar posibles factores de riesgo para el desarrollo de Síndrome de Burnout: personas jóvenes, tener hijos, jornada laboral > 60 horas a la semana, recibir muchas llamadas irregulares (Morales y Murillo, 2015).

1.3.1. Síndrome de Burnout Académico

El síndrome de Burnout, también conocido como síndrome del trabajador exhausto, fue descrito originalmente por Freudenberg (1974) en la década de 1970 y desarrollado por Maslach (1982) diez años después, se refiere a un tipo de cansancio o agotamiento causado principalmente por el trabajo de profesionales cuyo trabajo es relacionarse con personas, tales como maestros, médicos, policías, enfermeras, psicólogos, etc. Por ello, en las últimas décadas ha aumentado el interés por el estudio de esta variable debido a su efecto en la salud física y psicológica de las

personas, así como en su entorno familiar, laboral y social (Correa et al., 2019). El burnout es el impacto de la percepción de estrés sostenido durante años de trabajo, por una persona, que se refleja en el estado emocional, despersonalizándola, agotándola y reduciendo su percepción personal (García, 2006).

Sin embargo, el concepto de burnout se amplió a otros campos, porque se comprobó que puede ocurrir en cualquier situación, es decir, supera a otros contextos, uno de los cuales es el académico; esto se debe a que en el contexto estudiantil de la formación universitaria existen exigencias académicas (tareas, informes, exámenes, exposiciones, etc.) que pueden afectar negativamente la adaptación psicosocial de los estudiantes y por ende la salud mental, y que además la situación mental puede empeorar si las exigencias son excesivas y el alumno no ha desarrollado estrategias para afrontarlas (Estrada et al., 2020).

Por lo que se puede conceptualizar que el Síndrome de Burnout es un trastorno que afecta de manera prolongada la capacidad y motivación perjudicando todas las esferas de la vida cotidiana desencadenando afectaciones en el desempeño mental, académico e incluso físico del estudiante, donde pueden perder el interés en las actividades académicas provocando menor rendimiento e insatisfacción, incluso, se reduce el cumplimiento de expectativas y su plan de vida por sentimiento de incapacidad, con mayor tendencia a la desvinculación o deserción escolar (Puertas et al., 2020).

Así, el desgaste académico se definió como una consecuencia y reacción al estrés crónico y estaría relacionado con el trabajo, las actividades y el ambiente académico, de carácter negativo, nocivo y que puede afectar el desarrollo, identificación y aceptación de los estudiantes con su formación y profesorado, vida y salud mental (Barreto y Salazar, 2021). Lo anterior evidencia el agotamiento emocional de los estudiantes por las exigencias académicas, lo que a su vez provoca cinismo, actitudes apáticas y bajo compromiso con sus deberes académicos, así como creencias sobre la baja capacidad y autoeficacia de las actividades que emprenden (López et al., 2017).

El síndrome de Burnout es actualmente un problema social debido a que la alta competitividad y la precariedad laboral, las exigencias ambientales, los cambios en el estilo de vida y hábitos conducen a un aumento de la ansiedad, agotamiento emocional y trastornos físicos, psicológicos y sociales (Picasso et al., 2012). Las repercusiones emocionales negativas causan una sensación de estar exhausto todo el tiempo con reducción de energía, envuelto en la rutina y el

desinterés, sumado a la percepción de insuficiencia o incompetencia, sentimientos de duda, desvalorización (Osorio et al., 2020).

En el caso de los estudiantes, el burnout se debe a la exposición prolongada a estresores crónicos del contexto sociofamiliar, del contexto organizacional-académico y de la falta de recursos personales; puesto que el mantenimiento de estos factores de riesgo en el tiempo confiere al síndrome un carácter psicosocial, una entidad negativa e insidiosa que provoca problemas de salud mental (Marenco et al., 2017).

Las graves consecuencias del agotamiento, como las enfermedades cardiovasculares, los trastornos de salud mental, la hipertensión, los trastornos de salud mental y el insomnio, representan veces más morbilidad, lo que se ha demostrado que resulta en hospitalizaciones extensas y, en última instancia, conduce a la muerte del paciente quien lo padece (Sapólsky, 2008)

Como se puede apreciar, el agotamiento tiene alarmantes consecuencias negativas para la salud, especialmente la mental y la física, pero es necesario aclarar que las consecuencias negativas no son necesariamente las consecuencias únicas de la enfermedad mental, sino que se refieren a las consecuencias negativas de desórdenes mentales, y de tipo funcional del individuo en sí (Quintero y Carvajal, 2013).

En este sentido, se han observado diversos síntomas que apoyan la idea de las consecuencias del burnout sin estar directamente relacionadas con problemas de salud mental, entre ellas: impotencia, fracaso, frustración, desesperanza, ira, pesimismo, hostilidad, poca tolerancia, apatía, distracción; comportamiento paranoico y agresivo, comportamiento desadaptativo; desaparecen las expectativas; cambia la auto percepción y la orientación cognitiva; pérdida de autoestima, de sentido, de valores y de la creatividad; decisiones de elusión de responsabilidades, intención de interrumpir estudios; autosabotaje, desorganización; aumento del consumo cafeína, alcohol, tabaco, drogas; aislamiento o conflictos interpersonales; mal humor, agotamiento; problemas articulares, dolores de cabeza, trastornos del ritmo circadiano, trastornos digestivos y taquicardia (Sarzosa, 2019).

1.3.2. Dimensiones del Burnout Académico

Burnout, despersonalización y bajo rendimiento profesional se caracteriza por tres dimensiones: 1) sensación de falta de energía o agotamiento; 2) mayor distanciamiento mental del trabajo o sentimientos negativos o cínicos hacia el trabajo; y 3) sentimientos de ineficacia y falta de logros (Castro et al., 2011).

(Caballero y Bresó, 2015) realizan un estudio utilizando como herramienta un cuestionario sobre las dimensiones del desgaste académico, donde el Agotamiento Emocional: Califica la experiencia o sensación de estar física, mental y emocionalmente agotado y sentirse incapaz de dar más a las actividades académicas, Cinismo: valora actitudes negativas del alumno hacia los estudios que manifiesta autocrítica, desvalorización, pérdida de interés y del sentido y valor del aprendizaje. Autoeficacia académica: Evalúa la percepción del alumno sobre su competencia en la docencia.

El desgaste académico “se vuelve inútil por el uso excesivo” porque es una condición de desgaste producto de las diversas actividades que se realizan en el ámbito académico; el agotamiento se puede asociar con pereza, insomnio, dolores de cabeza, problemas digestivos, deterioro de los procesos cognitivos y falta de concentración, este es un término tridimensional que evalúa principalmente las variables de agotamiento, cinismo y eficiencia profesional; el agotamiento es la sensación de que ya no puede completar las tareas académicas, está agotado tanto física como mentalmente; el cinismo es una pérdida de interés en el aprendizaje, y la eficacia profesional es una duda en la capacidad de uno para completar tareas académicas (Borja et al., 2016).

1.3.2.1. Agotamiento Emocional.

La sensación de agotamiento que experimentan los estudiantes de salud a partir de sus responsabilidades académicas, lo que lleva posteriormente a una actitud negativa, bajo compromiso con sus actividades, creencias sobre la debilidad de la actividad; las manifestaciones ocurren a nivel físico y psicológico (González et al., 2011).

Las consecuencias físicas frecuentes y desagradables incluyen el agotamiento de los estudiantes que informan estar cansados, físicamente cansados, letárgicos, pesados; todo esto se debió a una agenda apretada, sobrecarga y exigencias académicas (Gil-Monte, 2001).

A nivel de consecuencias psicológicas está el agotamiento mental y emocional. La primera se debe a las diversas responsabilidades académicas de los estudiantes, lo que exige un constante esfuerzo mental elevado, que incluye la comprensión, el razonamiento, la memoria; aspectos que, si no se regulan, conducen a la falta de atención, errores de desempeño y dificultad para resolver problemas (Caldera et al., 2016).

Analizando las características sociodemográficas de los estudiantes universitarios de la salud en relación con la categoría de agotamiento emocional, estudios predominan al género femenino tiene más consecuencias psicológicas y fisiológicas (Barreto y Salazar, 2021).

1.3.2.2. Apatía por los Estudios.

La apatía puede ser definida como falta de concentración o abandono de las actividades escolares, es tal que se convierte en una de las conductas más sintomáticas. También se puede decir que la apatía por los estudios es la falta de concentración o falta de comprensión de las actividades escolares por parte de los estudiantes (Aguilar et al., 2015).

El autor Montes de Oca (2015) menciona, en su estudio que la apatía escolar se da por diferentes causas en general, las áreas que más apatía provocan están relacionadas con la vida familiar, las tareas escolares, los deberes, la actividad física, las decepciones, las agresiones, el ocio, la injusticia, la frustración y la inseguridad. La adolescencia es un período de transición en el que se producen importantes cambios físicos, conductuales, cognitivos y emocionales, que afectan las relaciones con los padres y compañeros y crean conflictos en las relaciones familiares, que, según los resultados obtenidos, pueden ser la causa principal de la apatía juvenil, gente a asuntos y actividades familiares que pueden facilitar o dificultar su libertad, especialmente si consideran dicha convivencia como una pérdida de tiempo que no es útil (D'Orazio et al., 2011). Al respecto, Greer considera que las dinámicas sociales actuales con una grave falta de fronteras sociales, demarcaciones confusas de normas y malos manejos del comportamiento de los niños

conducen a una desvalorización de la juventud, por su esfuerzo y el desprecio de sus padres (Aguilar et al., 2015).

1.3.2.3. Eficacia Académica.

La eficiencia académica es un indicador de evaluación cuya dimensión cuantitativa refleja aspectos cualitativos, desde la calidad de los sistemas educativos anteriores, las políticas de ingreso a la educación superior, y terminando con muchos factores que influyen en el proceso y la política educativa, acerca de los estudiantes, cuya dimensión refleja aspectos que van desde la calidad de los sistemas educativos anteriores, las políticas para el ingreso a la educación superior, temas multifactoriales en el proceso de aprendizaje y las políticas institucionales para garantizar la retención de los estudiantes en una unidad educativa (Rodríguez et al., 2015)

Se recalca la importancia de la evaluación de la calidad de las instituciones de educación superior, porque evalúa el comportamiento publicitario y el desarrollo del trabajo metodológico, ya que la investigación educativa se realiza en las escuelas con el objetivo de encontrar razones y factores que inciden negativamente en la eficacia del proceso de aprendizaje y la retención y graduación de los estudiantes; sin embargo, es conocido en la literatura nacional e internacional que las variaciones tienen diferentes significados y su cálculo no siempre se realiza correctamente, lo que amerita un espacio donde los autores pretenden explicar su uso correcto y adecuado, condiciones de validez y fiabilidad (Cano, 2015).

1.4. Resiliencia

La resiliencia es una habilidad mental que le brinda una gran oportunidad para superar situaciones estresantes, siendo una capacidad que tienen todos para superar el dolor emocional, una experiencia difícil, y volver a un estado emocional neutral; cuando se experimenta la pérdida de un ser querido, la violencia, física o psíquica, el rechazo, el fracaso, la pobreza, situaciones limitadas que son difíciles de superar (Caballero, 2012). Pero todos pueden crear factores biológicos, psicológicos o sociales para resistir estos ataques y crear dinámicas, como acceder a la durabilidad en de dos maneras diferentes. Por otro lado, está la perspectiva de “riesgo”, que se enfoca en aspectos que pueden desencadenar daños psicológicos, biológicos o sociales; su interés está en los factores de riesgo que rodean al individuo (García del Castillo et al., 2016).

Por otro lado, está el enfoque resiliente o también llamado "modelo de desafío", que se enfoca en aspectos protectores o escudos que pueden crear protección contra posibles daños o peligros derivados de los factores de riesgo mencionados y desencadenados por la capacidad de un individuo o capacidad para superar estas dificultades (Medina et al., 2020).

Las dimensiones de la resiliencia hablan de la persistencia que es la energía y fuerza que permite que las personas se esfuercen por alcanzar sus metas, superar los obstáculos y dificultades que aparecen en el camino, mientras aprendemos de los errores que cometen (Arias y Vizoso, 2018). Otra dimensión es la adaptabilidad es la capacidad de una persona para adaptarse o adaptarse, a los cambios que pueden ocurrir en su trabajo, consiste en ser flexible para que ocurra un cambio de la situación llegando a la orientación positiva (Caldera Montes et al., 2016).

1.5. Resiliencia y Estrés

Actualmente, se han realizado varios cambios en el concepto de resiliencia. La Asociación Americana de Psicología lo define como, el proceso de adaptarse a la adversidad, trauma, tragedia, peligro o estrés grave, donde se cree que se pueden aprender diferentes conductas, pensamientos y conductas. Este proceso ha sido descrito como una habilidad que es aprendida (Caldera et al., 2016).

La investigación sobre la resiliencia académica proporciona una mejor comprensión de los mecanismos por los cuales algunos escolares se recuperan de eventos adversos, mientras que el bienestar de otros disminuye, determinando que la resiliencia puede tener un efecto compensatorio positivo al considerar los efectos del estrés (Fínez y Morán, 2015)

Burnout, es un problema de salud epidémico, emergente, aun parcialmente oculto, con efectos que pueden convertirse en una amenaza potencial para los estudiantes, es así que una persona que padece este síndrome difícilmente es capaz de realizar sus actividades con la calidad necesaria, y por ello las exigencias y requerimientos son siempre mayores; puesto que los estudiantes son un blanco ideal para las situaciones adversas que afectan su vida causada por los síntomas y las consecuencias del propio síndrome (Vizoso y Arias, 2018).

1.6. Carrera de Pedagogía Ciencias Experimentales

La actividad pedagógica es fundamental en la búsqueda de la base teórica del conocimiento y del conocimiento práctico, y debe ser una aplicación constante en el trabajo de un pedagogo para que pueda cambiar el tamaño de su actividad, tratando de mejorar la enseñanza-aprendizaje y contribuir al desarrollo de la humanidad (Calzadilla, 2023)

Esta carrera examina los fundamentos filosóficos, pedagogía, psicología, sociología, demografía, didáctica, química, biología y la ética profesional para desarrollar la capacidad de planificar, implementar, evaluar, investigar y gestionar la enseñanza y el aprendizaje.

La carrera de Psicología realizó una encuesta como instrumento de investigación académica con el tema del Síndrome de Burnout y resiliencia misma que desarrollo en la Universidad Técnica del Norte a los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las ciencias experimentales, misma que consta con un total de 250 estudiantes, con su respectivo consentimiento informado.

CAPÍTULO II

2. MATERIALES Y MÉTODOS

1.1. Tipo de Investigación

El presente trabajo es una investigación de tipo mixta de carácter cuantitativo-cualitativo. En el marco del paradigma cuantitativo se puede observar un alcance descriptivo porque se analizan los niveles de estrés y la capacidad de resiliencia que tiene los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales de la facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte, así como también es correlacional porque con un estadístico predeterminado estableceremos el nivel de relación que existe entre el síndrome de burnout y la resiliencia con el género de los estudiantes de las carreras anteriormente mencionadas. En la actualidad, la investigación de naturaleza cuantitativa se refiere a un conjunto de pasos organizados de forma secuencial con el propósito de verificar determinadas hipótesis. La metodología cuantitativa es adecuada cuando deseamos calcular las dimensiones o frecuencia de los eventos y poner a prueba suposiciones (Hernández y Mendoza, 2018). Además, la investigación es de diseño no experimental, y el marco de esta es transversal porque utilizan una medición en un tiempo único.

En el marco del paradigma cualitativo el proyecto es una investigación-acción porque sobre la base de lo analizado en el síndrome de burnout y resiliencia se aporta con una solución al problema detectado mediante diseño de una guía de estrategias que permitan bajar los niveles de estrés y aumentar la capacidad de resiliencia en estudiantes de las carreras mencionadas, se aclara que la aplicación de dicha guía será únicamente de responsabilidad de la institución a la que se le entregará la misma (Montoya y Moreno, 2012).

2.2. Métodos, Técnicas e Instrumentos

2.2.1. Métodos

Los métodos seleccionados para el desarrollo del presente trabajo serán de tipo inductivo, deductivo y analítico sintético, donde Sampieri et al. (2000), mencionan lo siguiente:

Inductivo. - Este método será aplicado en el capítulo de resultados y discusión, ya que sobre la base de los indicadores o elementos particulares analizados se llegará a plantear conclusiones de carácter general (Cordero, 2019).

Deductivo. – Este método será muy utilizado en el desarrollo del marco teórico, ya que se partirá de concepciones teóricas generales sobre estrés y resiliencia para plantear y analizar elementos más particulares de estos temas en el marco del contexto de estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales de la Universidad Técnica del Norte (Castellano, 2017).

Analítico-Sintético. – Es un método general el cual será aplicado fundamentalmente en el diseño de la guía de estrategias de resolución de conflictos, ya que para estructurarla será necesario entender y analizar sus componentes para luego cada uno de ellos estructurarlos en base a una síntesis teórico-práctico (Anrango, 2023).

2.2.2. Técnicas

La técnica utilizada en la presente investigación será el cuestionario MBI (Maslach Burnout Inventory) de Maslach y Jackson (1996) para evaluar el burnout, que está compuesto de tres subescalas:

- La subescala de agotamiento emocional: 5 ítems
- La subescala de cinismo: 4 ítems
- La subescala de eficacia académica: 6 ítems

Así como también se usará La CD-RISC (Escala de resiliencia) de Connor-Davidson para evaluar la resiliencia, que está compuesta de diez ítems.

Los dos cuestionarios tienen una escala de respuesta tipo Likert con cinco y siete opciones de respuesta, en el caso del burnout oscila entre 0 (nunca) y 6 (siempre) y en el caso de resiliencia entre 0 (nunca) y 4 (siempre).

2.2.3. Instrumento

El síndrome de burnout es comúnmente evaluado mediante el uso de cuestionarios específicos diseñados para medir las dimensiones relacionadas con el agotamiento emocional, la despersonalización y la falta de realización personal en el ámbito laboral (Atencia et al., 2020). Uno de los instrumentos más utilizados para este propósito es el Maslach Burnout Inventory (MBI), desarrollado por Christina Maslach y Susan E. Jackson (1996), el cual está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su y su función es medir el desgaste profesional y se completa mediante una escala de Liker con valores de 0 a 6.

El MBI consta de tres subescalas principales que miden las siguientes dimensiones:

- Agotamiento Emocional (AE): Evalúa la sensación de estar emocionalmente agotado y abrumado por las demandas del trabajo (Correa et al., 2019).
- Despersonalización (DP): Mide la actitud negativa y despersonalizada hacia los demás, especialmente los compañeros de trabajo o clientes (Caballero et al., 2015).
- Falta de Realización Personal (FRP): Evalúa la percepción de falta de logro y éxito en el trabajo, así como sentimientos de incompetencia y desvalorización personal en el ámbito laboral (Estrada et al., 2021).

La puntuación en cada subescala proporciona una medida cuantitativa de la intensidad del síndrome de burnout, donde los individuos que obtienen puntuaciones elevadas en agotamiento emocional y despersonalización, así como puntuaciones bajas en realización personal, son considerados más propensos a experimentar burnout (Martinez, 2010).

El análisis de las dimensiones se realiza mediante la interpretación de las puntuaciones obtenidas en cada subescala como se indica en la **¡Error! No se encuentra el origen de la referencia.**, donde un puntaje alto en agotamiento emocional y despersonalización, junto con un puntaje bajo en realización personal, indica una mayor probabilidad de sufrir burnout (Caballero et al., 2015).

Tabla 1.
Interpretación de los valores de IMB

| Dimensión | Ítems | Puntaje | Nivel |
|------------------------|-----------------------|---------|-------|
| Agotamiento Emocional | 1-2-3-6-8-13-14-16-20 | ≤ 18 | Bajo |
| | | 19-26 | Medio |
| | | ≥ 27 | Alto |
| Despersonalización | 5-10-11-15-22 | ≤ 5 | Bajo |
| | | 6-9 | Medio |
| | | ≥ 10 | Alto |
| Realización personal | 4-7-9-12-17-18-19-21 | ≤ 33 | Bajo |
| | | 34-39 | Medio |
| | | ≥ 40 | Alto |
| Interpretación general | | ≤ 33 | Bajo |
| | | 34-66 | Medio |
| | | ≥ 67 | Alto |

El Análisis Psicométrico del Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC 10) es un proceso que busca evaluar la validez y confiabilidad de esta escala de medición de la resiliencia y consta de una escala de 10 ítems en formato tipo Likert con 5 opciones de respuesta, de 0 a 4

puntos según corresponda; la CD-RISC 10 es una versión abreviada de la escala original y se utiliza para medir la resiliencia en un formato más conciso (Riveros et al., 2017).

2.3. Preguntas de Investigación e Hipótesis

Para obtener el primer objetivo específico planteado, la guía o cursor investigativo es la siguiente pregunta:

¿Cuál es el nivel de estrés y la capacidad de resiliencia en estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales de la Universidad Técnica del Norte?

Para obtener el segundo objetivo específico se trabajará con la siguiente hipótesis interrogativa:

H1: Existe una relación significativa entre el género, el síndrome de burnout y la resiliencia.

Para el cumplimiento del tercer objetivo específico se considera la siguiente pregunta de investigación:

¿Se puede diseñar una guía que nos ayude a bajar los niveles de estrés y elevar la capacidad de resiliencia en estudiantes?

2.3. Matriz de Operacionalización

Tabla 2.

Matriz de Operacionalización

| OBJETIVO | VARIABLE | INDICADOR | TÉCNICA | FUENTE | D E INFORMACIÓN |
|---|-------------|-----------------------|----------|-------------|-----------------------|
| Identificar el nivel del síndrome de burnout y resiliencia en estudiantes de las carreras de comunicación y publicidad. | Burnout | Agotamiento emocional | Encuesta | Estudiantes | |
| | | Cinismo | Encuesta | Estudiantes | |
| | | Baja Eficiencia | Encuesta | Estudiantes | |
| | Resiliencia | | | Encuesta | Estudiantes |

Encuesta burnout

Tabla 3.
Encuesta burnout

| VARIABLE | ÍTEMS | ESCALA | | | | | | |
|----------------|---|--------------|---|---|---|---|---|----------------|
| | | 0 (nunca) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 (siempre) |
| BURNOUT | Las actividades académicas de mi carrera me tienen emocionalmente agotado. Me encuentro agotado físicamente al final de un día en la universidad. Estoy exhausto de tanto estudiar. Me siento cansado cuando me levanto por la mañana y tengo que afrontar otro día en la universidad. Estudiar o ir a clases todo el día es una tensión para mí. | | | | | | | |

He perdido interés
en la carrera desde
que
empecé l
a
universidad.
He
perdid
o
entusiasmo por
mi
carrera.
Me he distanciado
de mis estudios
porque pienso que
no serían
realmente útiles.
Dudo de
la
importancia y valor
de mis estudios.

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

Encuesta resiliencia

Tabla 4.

Encuesta resiliencia

| VARIABLE | ÍTEMS | ESCALA | | | | |
|----------|---|--------------|---|---|---|----------------|
| | | 0 (nunca) | 1 | 2 | 3 | 4 (siempre) |
| | Sé adaptarme a los cambios. Puedo manejar cualquier situación. Veo el lado positivo de las cosas. Me puedo manejar bien a pesar de la presión o el estrés. | | | | | |

RESILIENCIA

Después de un grave
contratiempo suelo
'volver a la carga'.

Consigo alcanzar mis
metas a pesar de las
dificultades.

Puedo mantener la
presión bajo tensión.

Difícilmente me
desanimo por los
fracasos.

Me defino como una
persona fuerte.

Puedo manejar los
sentimientos
desagradables.

2.3.Participantes

La población o universo motivo del siguiente estudio son los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales que dan un total de 240 estudiantes; la muestra a la que se aplicó la encuesta fue 198 estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales de 240 Estudiantes.

De los cuales el 44% son hombres y el 55% son mujeres.

Étnicamente se autodefinen, 1% como blancos, 81% como mestizos, 2% como afrodescendientes, 16% como indígenas, 1% como otros; el promedio de edad está entre 21 y 23 años.

Por las facilidades de aplicación del instrumento de manera virtual se ha tomado la decisión de no sacar una muestra, sino de hacer un censo, es decir aplicar el instrumento a toda población o universo.

$$n = \frac{N * d^2 * Z^2}{(N - 1)E^2 + d^2 * Z^2}$$

$$n = \frac{240 * 0,5^2 * 1,96^2}{(240 - 1)0,03^2 + 0,5^2 * 1,96^2}$$

2.4.Procedimiento

El test de burnout y la encuesta de resiliencia fueron adaptados al contexto cultural en el que se iban a aplicar, previa autorización de las máximas autoridades de las carreras de Artes Plásticas y Diseño Gráfico. Estos instrumentos se introdujeron en la plataforma Google Forms, junto con el correspondiente formulario de consentimiento informado. Tras aplicar estos cuestionarios a los estudiantes en febrero, los datos recopilados se transfirieron al software SPSS versión 25, donde se organizaron para su posterior análisis y discusión. En el proceso de análisis, se utilizaron tablas de contingencia, la prueba de chi-cuadrado para evaluar la relación entre las variables y el coeficiente de contingencia para medir la fuerza de dicha relación, conforme a los criterios estadísticos previamente establecidos para respaldar o refutar las hipótesis planteadas con antelación.

CAPÍTULO III

3. RESULTADOS Y ANÁLISIS

3.1. Diagnóstico de Burnout y Resiliencia

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

Tabla 5.

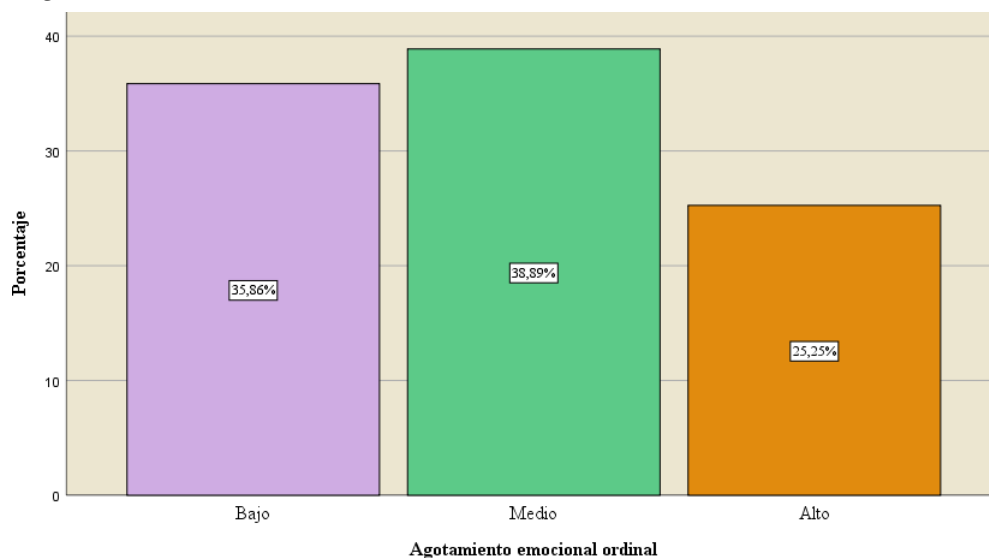
Medidas de tendencia central y niveles por dimensiones

| | | Agotamiento Emocional | Apatía por los estudios | Eficacia Académica | Resiliencia |
|-------------------|-------|------------------------------|--------------------------------|---------------------------|--------------------|
| Media | | 13,25 | 7,01 | 21,41 | 33,68 |
| Desviación típica | | 3,823 | 2,787 | 3,913 | 6,744 |
| Varianza | | 14,614 | 7,766 | 15,310 | 45,479 |
| Valor Máximo | | 25 | 17 | 30 | 50 |
| Valor Mínimo | | 5 | 4 | 12 | 14 |
| Percentiles | 33 | 11 | 5 | 20 | 30 |
| | 66 | 15 | 8 | 24 | 37 |
| Niveles | Bajo | 5-11 | 4-5 | 12-20 | 14-30 |
| | Medio | 12-15 | 6-8 | 21-24 | 31-37 |
| | Alto | 16-25 | 9-17 | 25-30 | 38-50 |

3.1.1. Niveles de Burnout Académico

Figura 1.

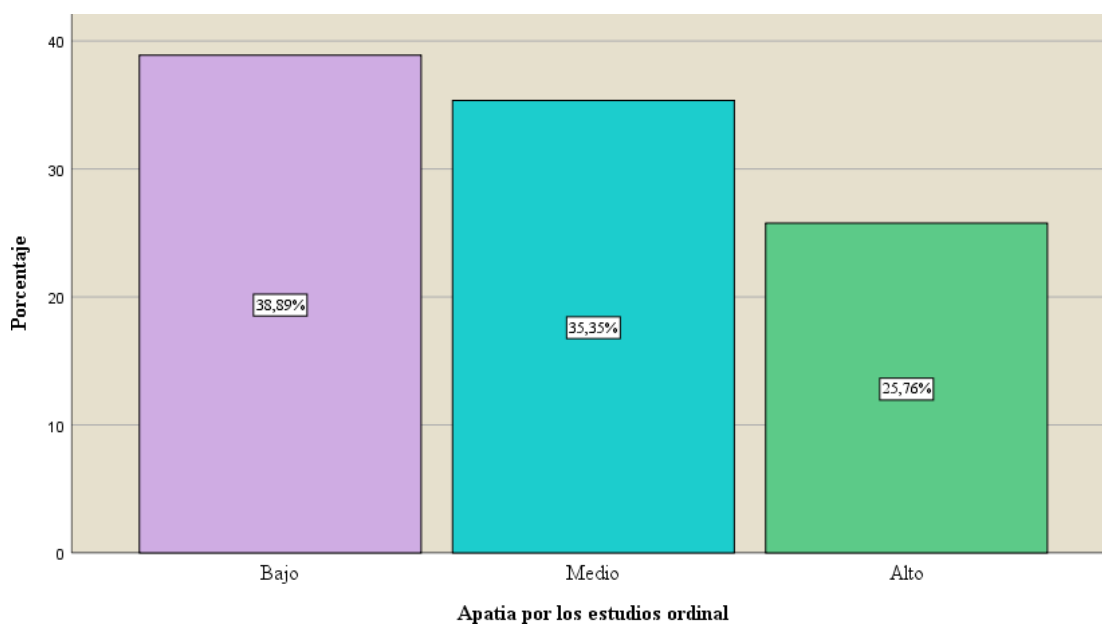
Agotamiento Emocional



En lo referente al porcentaje evidenciado en la tabla de resultados de los encuestados sobre agotamiento emocional en los diferentes niveles de burnout académico un 38.89% de estudiantes refleja tener un nivel medio, convirtiéndose en el porcentaje mayor del resultado, sin embargo, un 35,86% expresa un nivel bajo. Gómez Sánchez y otros, mencionan que el agotamiento emocional puede llegar a provocar la disminución de la capacidad de atención y aumentar el cansancio, por tanto, se evidencia que la mayor parte de los encuestados se encuentran en una etapa media del nivel de agotamiento emocional pudiendo afectar física y psicológicamente al estudiantado que lo padece, por lo que, si existe una carga progresiva acompañada de factores físicos, psicológicos y sociales que puedan agravar la situación del estudiante aumentando el riesgo de desencadenar el padecimiento del síndrome de burnout, teniendo una probabilidad más alta. Si, por el contrario, el estudiante aprende a reconocer, comprender y saber cómo actuar; su vida académica y su salud no se verán afectados (Gómez, 2019)

Figura 2.

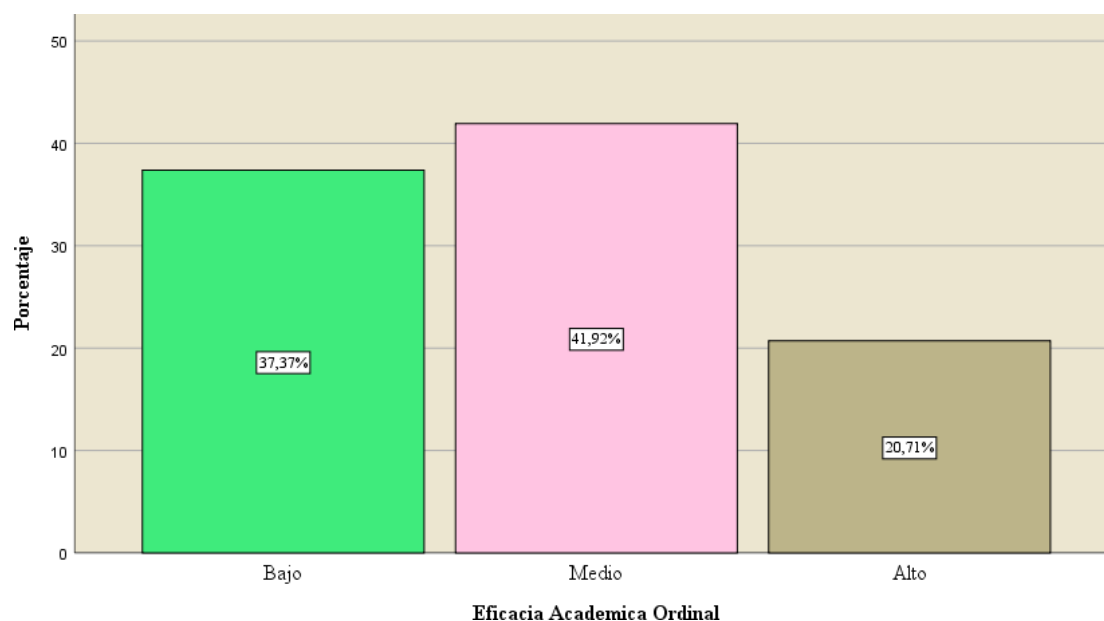
Apatía por los estudios



En los resultados del gráfico relacionado con la apatía por los estudios como nivel de burnout académico se observa una distinción de 38.89% en un nivel bajo y un 25.76% en un nivel alto, por lo que se evidencia que este porcentaje último a pesar de ser menor es preocupante porque puede ser indicativo de falta de interés académico, siendo la apatía por los estudios un referente esencial en las implicaciones del bienestar psicológico, por lo que este estudio

constituye una forma de identificar las diferentes posibilidades que aumentan o disminuyen la severidad de la sintomatología. Según Edelwich y Brodsky (1980), se distinguen cuatro etapas en el desarrollo del síndrome de burnout: la primera es el entusiasmo por una nueva etapa de la vida acompañada de altas expectativas; luego se produce el estancamiento por no cumplir con las expectativas; la tercera etapa es la frustración; y finalmente, la cuarta etapa es la apatía, que se debe a que el sujeto carece de recursos personales para afrontar la decepción. La apatía incluye sentimientos de fracaso, conductas evitativas y de obstrucción de la actividad profesional (Martínez, 2010)

Figura 3.
Eficacia Académica

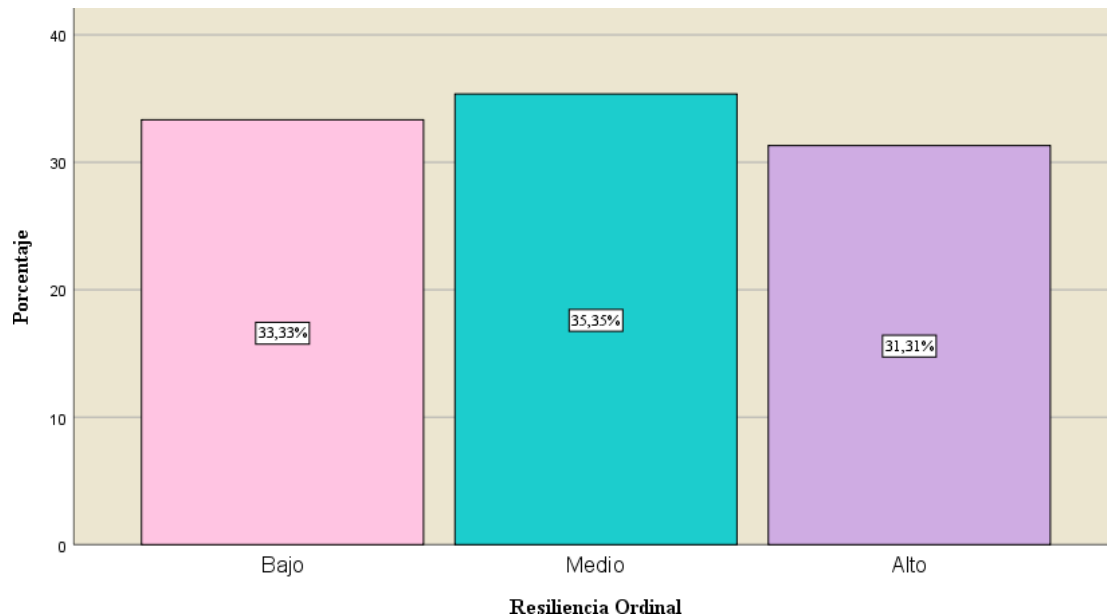


Se deduce que la eficacia académica en los niveles de burnout académico presentado en los estudiantes se puede ver afectada por diferentes variables de forma multidimensionalidad, por su parte, en el presente estudio se refleja un porcentaje de 37.37% con un nivel bajo en la eficacia académica. Karpiuk Chub., sustenta que una bajaprevalencia de los estudiantes en este nivel puede llegar a ser predictor clínico. Rodríguez (2015) se refiere como concepto de eficacia académica a qué tan efectiva se siente una persona con sus estudios para resolver problemas, contribuir y lograr metas. El síndrome de burnout constituye un problema de salud mundial, el autor Freudemberger (1974) reconoce y conceptualiza el término por primera vez definiéndose como estado de fatiga excesiva por sobrecarga de exigencias. En este contexto, hallazgos de estudios previos de la investigación presentan resultados de que la población estudiantil es propensa a desarrollar

sintomatologías características en los diferentes niveles del síndrome de burnout (Karpiuk et al., 2015).

3.1.2. Niveles de Resiliencia

Figura 4.
Resiliencia



En los sujetos de muestra de acuerdo con el nivel de resiliencia los resultados presentan un 31,31% nivel alto de resiliencia, mientras que un 33,33% presenta un nivel bajo del mismo. Partiendo de estos resultados, respecto a experiencia personal dentro del ámbito académico parte del estudiando padecen algún indicativo problema de los niveles de burnout académico en todas las carreras de la universidad, pudiendo afectar de manera significativa nuestro rendimiento académico e incluso aumentando las tasas de deserción escolar, sin embargo, la resiliencia es moderadora de la situación pudiendo llegar a disminuir significativamente el cansancio emocional. Tener la capacidad de desarrollar resiliencia debe ser considerada una meta a seguir siendo un factor clave para el agotamiento, en situaciones difíciles la resiliencia es un mecanismo modulador en situaciones adversas según García, convirtiéndose en un papel clave en el desempeño académico (Vera, 2021).

3.2. Correlaciones entre Género y Dimensiones de Burnout

3.2.1. Tabla Cruzada Género y Agotamiento Emocional

Tabla 6.
Género y Agotamiento emocional

| | | | Agotamiento emocional ordinal | | | Total |
|--------|-----------|--------------------|-------------------------------|--------|-------|--------|
| | | | Bajo | Medio | Alto | |
| Género | Femenino | Recuento | 36 | 35 | 37 | 108 |
| | | % dentro de Género | 33,3% | 32,4% | 34,3% | 100,0% |
| | Masculino | Recuento | 35 | 40 | 13 | 88 |
| | | % dentro de Género | 39,8% | 45,5% | 14,8% | 100,0% |
| | Otro: | Recuento | 0 | 2 | 0 | 2 |
| | | % dentro de Género | 0% | 100,0% | 0,0% | 100,0% |
| Total | | Recuento | 71 | 77 | 50 | 198 |
| | | % dentro de Género | 35,9% | 38,9% | 25,3% | 100,0% |

Con el análisis de la variable género y la variable agotamiento emocional en estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales de la Universidad Técnica del Norte, por medio de la aplicación de tablas cruzadas en un análisis descriptivo.

Como se puede observar en la **tabla 6** se deduce un porcentaje diferencial con respecto a las categorías de agotamiento emocional según el género, correspondiendo a valores de: 6,5% en la categoría agotamiento emocional bajo; 13,1% en la categoría de agotamiento emocional medio; 19,5% en la categoría de agotamiento emocional alto. Se puede deducir que existe una mayor implicación en la población femenina con respecto a la dimensión de agotamiento emocional, entendiéndose como un grupo que posiblemente carece de estrategias emocionales adaptativas en contraste con su contraparte masculina.

3.2.2. *Tabla Cruzada Chi-cuadrado de Género y Agotamiento Emocional*

Tabla 7.
Prueba de chi-cuadrado de género y agotamiento emocional

| | Valor | df | Significación asintótica (bilateral) |
|------------------------------|---------------------|----|--------------------------------------|
| Chi-cuadrado de Pearson | 13,150 ^a | 4 | ,011 |
| Razón de verosimilitud | 14,122 | 4 | ,007 |
| Asociación lineal por lineal | 4,668 | 1 | ,031 |

| | | | |
|--------------------|-----|--|--|
| N de casos válidos | 198 | | |
|--------------------|-----|--|--|

a. 3 casillas (33,3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,51.

El valor del coeficiente de contingencia es 0,250

Como se puede observar en la **tabla 7**, el P valor o significación asintótica ese de 0,011 ($P < 0,05$), por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis del investigador (H_1); es decir: Existe una relación entre el género y el agotamiento emocional en estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales de la Universidad Técnica del Norte. Lo que significa que entre géneros masculino y femenino existen diferencias estadísticamente significativas con respecto al control emocional.

3.2.3. Tabla Cruzada Género y Apatía por los estudios

Tabla 8.

Género y apatía por los estudios.

| | | | Apatía por los estudios ordinal | | | Total |
|--------|-----------|--------------------|---------------------------------|-------|--------|--------|
| | | | Bajo | Medio | Alto | |
| Género | Femenino | Recuento | 41 | 38 | 29 | 108 |
| | | % dentro de Género | 38,0% | 35,2% | 26,9% | 100,0% |
| | Masculino | Recuento | 36 | 32 | 20 | 88 |
| | | % dentro de Género | 40,9% | 36,4% | 22,7% | 100,0% |
| | Otro: | Recuento | 0 | 0 | 2 | 2 |
| | | % dentro de Género | 0,0% | 0,0% | 100,0% | 100,0% |
| Total | | Recuento | 77 | 70 | 51 | 198 |
| | | % dentro de Género | 38,9% | 35,4% | 25,8% | 100,0% |

Como se observa en la **tabla 8** se deduce un porcentaje diferencial con respecto a las categorías de agotamiento emocional según el género, correspondiendo a valores de: 2,9 en la categoría agotamiento emocional bajo; 1,2% en la categoría de agotamiento emocional medio; 4,2% en la categoría de agotamiento emocional alto. Se puede deducir que existe una mayor implicación en la población masculina con respecto a la dimensión de apatía por los estudios, entendiéndose como un grupo que posiblemente carece de estrategias adaptativas en contraste con su contraparte femenina.

3.2.4. Tabla Cruzada Chi-cuadrado de Género y Apatía por los Estudios

Tabla 9.

Prueba de chi-cuadrado de género y apatía por los estudios.

| | Valor | df | Significación asintótica (bilateral) |
|------------------------------|--------------------|----|--|
| Chi-cuadrado de Pearson | 6,271 ^a | 4 | ,180 |
| Razón de verosimilitud | 5,943 | 4 | ,203 |
| Asociación lineal por lineal | ,000 | 1 | ,989 |
| N de casos válidos | 198 | | |

a. 3 casillas (33,3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,52.

El valor del coeficiente de contingencia es 0,175

Como se puede observar en la **tabla 9**, el P valor o significación asintótica ese de 0,180 ($P > 0,05$), por lo tanto, se acepta la hipótesis nula (H_0); es decir: No existe una relación entre el género y la apatía por los estudios en la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales de la Universidad Técnica del Norte.

3.2.5. Tabla cruzada Género y Eficacia Académica

Tabla 10.

Género y eficacia académica

| | | Eficacia Académica Ordinal | | | Total | |
|--------|-----------|----------------------------|--------|-------|-------|--------|
| | | Bajo | Medio | Alto | | |
| Género | Femenino | Recuento | 44 | 47 | 17 | 108 |
| | | % dentro de Género | 40,7% | 43,5% | 15,7% | 100,0% |
| | Masculino | Recuento | 28 | 36 | 24 | 88 |
| | | % dentro de Género | 31,8% | 40,9% | 27,3% | 100,0% |
| | Otro: | Recuento | 2 | 0 | 0 | 2 |
| | | % dentro de Género | 100,0% | 0,0% | 0,0% | 100,0% |
| Total | | Recuento | 74 | 83 | 41 | 198 |
| | | % dentro de Género | 37,4% | 41,9% | 20,7% | 100,0% |

Al observar en la **tabla 10** se deduce un porcentaje diferencial con respecto a las categorías de agotamiento emocional según el género, correspondiendo a valores de: 8.9% en la categoría agotamiento emocional bajo; 2,6% en la categoría de agotamiento emocional medio; 11,6% en la categoría de agotamiento emocional alto. Por ende, se deduce que existe una mayor implicación en la población femenina con respecto a la dimensión eficacia académica, entendiéndose como un grupo que posiblemente carece de estrategias adaptativas en contraste con su contraparte masculinas.

3.2.6. Tabla cruzada Chi-cuadrado de Género y Eficacia Académica

Tabla 11.

Prueba de chi-cuadrado de género y eficacia académica.

| | Valor | df | Significación asintótica (bilateral) |
|------------------------------|--------------------|----|--|
| Chi-cuadrado de Pearson | 7,611 ^a | 4 | ,107 |
| Razón de verosimilitud | 8,175 | 4 | ,085 |
| Asociación lineal por lineal | 1,817 | 1 | ,178 |
| N de casos válidos | 198 | | |

a. 3 casillas (33,3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,41.

El valor del coeficiente de contingencia es 0,192

Como se puede observar en la **tabla 11**, el P valor o significación asintótica ese de 0,107 ($P > 0,05$), por lo tanto, se acepta la hipótesis nula (H_0); es decir: No existe una relación entre el género y la eficacia académica en la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales de la Universidad Técnica del Norte.

3.2.7. Tabla Cruzada Género y Resiliencia

Tabla 12.

Género y resiliencia.

| | | | Resiliencia Ordinal | | | Total | |
|--------|-----------|--------------------|---------------------|-------|-------|--------|-----|
| | | | Bajo | Medio | Alto | | |
| Género | Femenino | Recuento | 41 | 37 | 30 | 108 | |
| | | % dentro de Género | 38,0% | 34,3% | 27,8% | 100,0% | |
| | Masculino | Recuento | 24 | 32 | 32 | 88 | |
| | | % dentro de Género | 27,3% | 36,4% | 36,4% | 100,0% | |
| | Otro: | Recuento | | 1 | 1 | 0 | 2 |
| | | % dentro de Género | 50,0% | 50,0% | 0,0% | 100,0% | |
| Total | | Recuento | | 66 | 70 | 62 | 198 |
| | | | | | | | 8 |
| | | % dentro de Género | 33,3% | 35,4% | 31,3% | 100,0% | |

En la **tabla 12** se observa un porcentaje diferencial con respecto a las categorías de agotamiento emocional según el género, correspondiendo a valores de: 10,7 en la categoría agotamiento emocional bajo; 2,1% en la categoría de agotamiento emocional medio; 8,6% en la categoría de agotamiento emocional alto. Deduciendo que existe una mayor implicación en la población femenina con respecto a la dimensión eficacia académica, entendiéndose como un grupo que posiblemente carece de estrategias adaptativas en contraste con su contraparte masculinas.

3.2.8. Tabla Cruzada Chi-Cuadrado de Género y Resiliencia

Tabla 13.

Prueba de chi-cuadrado de género y resiliencia.

| | Valor | df | Significación asintótica (bilateral) |
|------------------------------|--------------------|----|--|
| Chi-cuadrado de Pearson | 3,788 ^a | 4 | ,435 |
| Razón de verosimilitud | 4,395 | 4 | ,355 |
| Asociación lineal por lineal | 1,786 | 1 | ,181 |
| N de casos válidos | 198 | | |

a. 3 casillas (33,3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,63.

El valor del coeficiente de contingencia es 0,137

Como se puede observar en la **tabla 13**, el P valor o significación asintótica ese de 0,435 ($P > 0,05$), por lo tanto, se acepta la hipótesis nula (H_0); es decir: No existe una relación entre el género y la resiliencia en la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales de la Universidad Técnica del Norte.

3. DISCUSIÓN

En un estudio realizado en la universidad de León se analizó a un grupo de estudiantes a los cuales se les aplicó el MBI-SS, la CD-RISC 10-item y el LOT-R, donde se obtuvo como resultado que existe una relación significativa entre el agotamiento académico y la resiliencia, así como el optimismo. Específicamente, se observa una correlación positiva entre la resiliencia y la eficacia, mientras que el optimismo se asocia positivamente con la eficacia, pero negativamente con el agotamiento. Asimismo, se encontró que la resiliencia predice la eficacia, mientras que el optimismo predice el agotamiento. Sin embargo, no se evidenció ninguna relación entre el cinismo y ni la resiliencia ni el optimismo (Vizoso y Arias, 2018). En estudiantes de enfermería se aplicaron los test MBI-GS y CD-RISC 10-item, dando como resultados que presentaban un nivel alto de cansancio emocional en el 28% de los estudiantes, y un nivel alto de despersonalización en el 19,7%, mientras que en la variable de resiliencia se encontró un 14,7% con bajos niveles de resiliencia, un 69,7% registró niveles medios y, finalmente, un 15,6% tuvieron niveles altos de resiliencia. Concluyendo que los estudiantes que mostraron un mayor nivel de resiliencia experimentaron un menor cansancio emocional y una mayor realización personal. Igualmente, la calidad de relación con el profesorado se relacionó con una mayor presencia del síndrome de Burnout (Rios et al., 2012). Estos estudios concuerdan con el nuestro, ya que el agotamiento emocional que presentan los estudiantes de pedagogía de las Ciencias experimentales de la Universidad Técnica del Norte puede afectar sus capacidades de atención afectando el rendimiento académico y a su vez provocando que se sientan cansados, aumentando los niveles de estrés y disminuyendo la resiliencia.

Al analizar la resiliencia, burnout y el fracaso académico en estudiantes de ingeniería de la Universidad de Córdoba se encontró que existen relaciones entre el síndrome de burnout y la resiliencia donde también se ve afectado el rendimiento académico, presentándose de la siguiente forma: a medida que se elevan el agotamiento académico y la despersonalización disminuyen la realización personal, la resiliencia y el rendimiento académico (Atencia et al., 2020). Con lo que respecta a nuestro estudio se presenta que la falta de interés en los estudios es considerada como un indicador de agotamiento académico, presentando valores de 38.89% en un nivel bajo y del 25.76% en un nivel alto. Esto revela que, aunque el último porcentaje es menor, es motivo de

preocupación, ya que podría señalar una carencia significativa de interés académico. La apatía hacia los estudios emerge como un elemento crucial en las implicaciones del bienestar psicológico. En la Universidad Autónoma de Chihuahua se realizó un estudio donde se analizó el Burnout académico en relación con el género, dando como resultado que las mujeres poseen índices más altos de burnout que los hombres, sintiéndose más agotadas emocionalmente, con menos interés, dudan en mayor medida sobre la importancia de sus estudios y menos entusiasmadas cuando alcanzan alguna meta académica (Rodríguez, 2019). De igual manera, en nuestro estudio se evidenció que las mujeres presentan niveles más altos de burnout que los hombres, en especial en la subdimensión del agotamiento emocional donde el 34% de las mujeres poseen un nivel alto mientras que en los hombres se presenta en un 14,18%. Para este fenómeno los autores Malach y Ronen (2016), lo justifican desde la perspectiva biológica, donde se abarcan teorías evolutivas y psicoanalíticas, que apuntan a las disparidades de género donde las mujeres presentan agotamiento de forma más intensa debido a las cargas hormonales. En cambio, desde la perspectiva social, que engloba teorías sobre la función y la construcción sociales, se observa que las diferencias de género en el agotamiento fluctúan en función de los contextos culturales.

Con referente a la motivación académica, se realizó un estudio en la Universidad Nacional de Mar del Plata de Argentina, donde, las mujeres obtienen puntuaciones más elevadas tanto en las escalas generales como en los elementos específicos relacionados con la Motivación Intrínseca, mientras que los hombres obtienen puntuaciones superiores tanto en las escalas generales como en los elementos específicos asociados con la Motivación Extrínseca. Concluyendo que existen diferencias significativas de género tanto en la subescala de desmotivación académica (López y Ledesma, 2006). En tanto a nuestro estudio se evidenció que no existe una relación entre el género y la apatía por los estudios, pero sin embargo existe una apatía alta en mujeres del 26,9% y en hombres del 22,7%, por lo que se evidencia que las mujeres presentan un poco más apatía académica que en los hombres. La apatía académica en universitarios puede estar influenciada por diversos factores, donde podría existir diferencias de género en este aspecto, pero estas a su vez pueden ser multifacéticas y variar de un individuo a otro. Entre estos factores pueden estar: las expectativas socio-culturales, el método de aprendizaje, la vocación y problemas psicológicos como la depresión, ansiedad o el autoconcepto (Peluffo et al., 2021).

La resiliencia ha sido objeto de extensas investigaciones en el ámbito de la psicología con el propósito de identificar a aquellos individuos que logran alcanzar el éxito a pesar de enfrentar

circunstancias adversas. Este estudio tuvo el objetivo de evaluar la relación entre la resiliencia y el rendimiento académico en jóvenes universitarios, considerando el factor de género. Los hallazgos indicaron una correlación positiva tanto entre la resiliencia y el rendimiento académico, como entre los niveles de resiliencia y el género. En última instancia, se observó que los estudiantes masculinos poseen niveles de resiliencia superiores a los de las femeninas; y en tanto al rendimiento académico también se ve relacionado positivamente con la resiliencia (Gómez et al., 2021). Por el contrario en nuestro estudio no se encontraron evidencias estadísticamente significativas que demuestren una relación entre el género y la resiliencia, sin embargo, existe un incidencia más pronunciada en la población femenina en lo que respecta a la dimensión de eficacia académica, sugiriendo que este grupo podría carecer de estrategias adaptativas en comparación con el género masculino.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- Tras finalizar con la investigación se concluye que los estudiantes de pedagogía de las ciencias experimentales en su mayoría poseen un agotamiento emocional medio, a la vez que una baja apatía por los estudios con una eficacia académica media y baja.
- Se concluye que la mayor parte de los estudiantes presentan niveles de resiliencia medio, pero también se evidenció que existen alrededor del 30% de los estudiantes con niveles de resiliencia bajos y altos respectivamente.
- Se concluye que existen diferencias significativas entre el género y el estrés, ya que el género femenino presenta índices más altos de agotamiento emocional que en el género masculino, esto puede deberse a factores fisiológicos propios de cada género.
- Se concluye que no hay evidencias estadísticamente significativas que demuestren que hombres y mujeres posean distintos niveles de resiliencia, ya que se encontraron índices similares de resiliencia en los dos géneros y en los tres diferentes niveles.
- Se concluye que las estrategias propuestas para contrarrestar el síndrome de burnout son fáciles de aplicar y que contribuirán al bienestar de los estudiantes, a su vez están enfocados en aumentar los niveles de resiliencia y la eficacia académica.

Recomendaciones

Se recomienda a los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales de la Universidad Técnica del Norte, que se ponga énfasis en el material didáctico presentado por medio de la guía y se lo lleve a un entrenamiento diario, con la finalidad de aminorar los síntomas de la dimensión de agotamiento emocional y disminuir sintomatología colateral de las siguientes dimensiones de burnout. De igual manera, si cabe la posibilidad de hacer notar esta información pertinente al coordinador/a de carrera y realizar un taller en conjunto con estudiantes de la carrera de Psicología para socializar y demostrar una mejor aplicación de las estrategias.

Se recomienda, además, realizar nuevamente el estudio en la periodización de un año para observar si existen variaciones en la sintomatología y los resultados obtenidos.

4. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

UTN
FACULTAD DE EDUCACIÓN
CIENCIA Y TECNOLOGÍA
FECYT
Psicología (Rediseño)



Guía de estrategias adaptativas frente al
burnout en estudiantes universitarios de la
carrera de pedagogía de las ciencias
experimentales

Autor: Vizcaíno Zambrano Ginna Samanta
Tutor: MSc. Oñate Porras José Fernando

Capítulo IV – Propuesta

4.1. Nombre de la propuesta:

Guía de estrategias adaptativas frente al Burnout en
estudiantes universitarios de la carrera de Pedagogía de las
Ciencias Experimentales

Presentación de la propuesta

En base a los resultados obtenidos de parte de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales de la Universidad Técnica del Norte, en la aplicación del el cuestionario MBI (Maslach Burnout Inventory) de Maslach y Jackson (1996) para evaluar el burnout, en donde se obtuvo un puntaje medio correspondiente a agotamiento emocional de 13,25; un puntaje medio de apatía por los estudios de 7,01; un puntaje correspondiente a 21,41 de eficacia académica; un puntaje correspondiente a 33,68 de resiliencia.

Dado los hallazgos y la incidencia que esta problemática tiene en las esferas de los contribuyentes, se resalta la importancia de generar estrategias que les permita afrontar las distintas dimensiones por las cuales se conforma el burnout, entre ellas podemos destacar el agotamiento emocional, la apatía por los estudios, la afectación en la eficacia académica y la resiliencia disminuida.

Esta guía actual explora una variedad de actividades diseñadas para ser divertidas, recreativas y dirigidas hacia la autonomía y autoevaluación. Todas estas actividades se centran en entrenamientos conductuales que permiten mejorar la capacidad de resolver problemas y fortalecer una serie de habilidades que hagan frente a las dimensiones de afectación del fenómeno burnout, con un enfoque especial en las siguientes habilidades principales: gestión de tiempo y recursos, gestión emocional y técnicas de relajación, clarificación de valores.

4.2. Objetivo de la guía

Mejorar la capacidad de adaptación frente al fenómeno burnout en los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales de la Universidad Técnica del Norte por medio de integración de estrategias proporcionadas por esta guía.

Disminuir las dimensiones de incidencia del fenómeno burnout por medio de:

- Disminuir el estrés como factor del agotamiento emocional.

- Aumentar la resiliencia y tolerancia al malestar por medio de técnicas de respiración.
- Aumentar la actividad global del individuo por medio de la reestructuración de valores.
- Aumentar los reforzadores positivos como estrategia para disminuir la apatía por los estudios.

4.3. Contenidos de la guía

El contenido de la guía se encuentra dividido por estrategias.

- Exhalando creatividad.

- Mi mapa de valores.
- Dominando mi tiempo.
- Flexibilidad para superar desafíos.

ESTRATEGIA N°1-Exhalando creatividad

Objetivos de la estrategia

Entrenar la capacidad de manejo del estrés por medio de la respiración consciente.

- Reforzar la concentración por medio de una actividad placentera.

Destrezas para desarrollar

- Respiración consciente.
- Gestión emocional.



Tiempo

20 minutos.

Recursos

Lienzo o cuaderno, pinturas, pinceles.

Evaluación

Aplicación de técnica de respiración consciente en diferentes momentos del día cotidiano.

ESTRATEGIA N°1-Exhalando creatividad

Desarrollo de la estrategia

- Cierra los ojos y comienza a concentrarte en tu respiración. Inhala profundamente por la nariz y exhala lentamente por la boca.
Haz esto varias veces para relajarte y centrarte.
- Una vez que te sientas más relajado, comienza a dibujar mientras sigues respirando conscientemente.
 - Con tu respiración guía tu trazo en el papel.
- Experimenta con diferentes patrones, líneas y formas mientras respiras.
- Concéntrate en la experiencia del dibujo y la conexión entre tu respiración y el movimiento de tu mano.
- Permítete fluir con el ritmo de tu respiración y dejar que se refleje en tu dibujo manteniendo la atención en los movimientos y sensaciones de tu mano.

Beneficios

Al enfocarte en tu respiración mientras dibujas, puedes experimentar una sensación de fluidez, relajación y liberación creativa.

Estas prácticas te ayudan a calmar la mente, reducir la rumiación mental y mejorar tu capacidad para manejar el estrés de manera más efectiva.



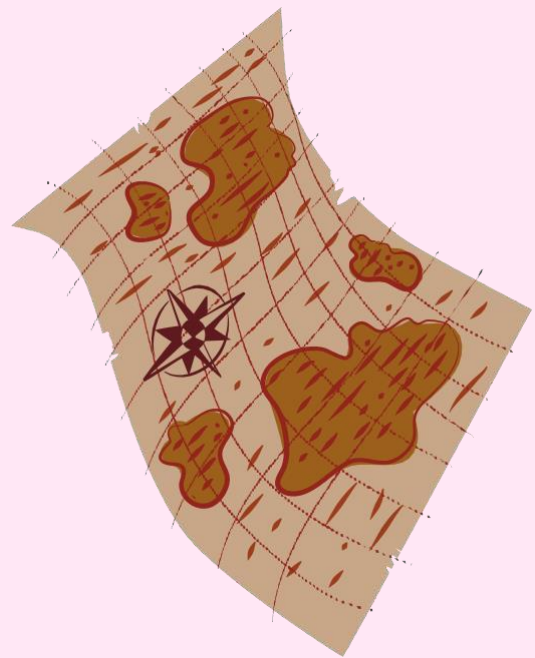
ESTRATEGIA N°2-Mi mapa de valores

Objetivos de la estrategia

- Psicoeducar sobre valores y metas.
- Analizar y estructurar actividades que nos acerquen a nuestros valores.

Destrezas para desarrollar

- Análisis de actividades.
- Autoevaluación activa y resiliencia.



Tiempo

20 minutos.

Recursos

Hoja en blanco, colores, lápices, bolígrafos, marcadores.

Evaluación

Evaluación de las actividades que hemos realizado y cuáles nos han hecho más sencillo acercarnos a nuestra meta semanal. Evaluar el mantenimiento en las actividades y la motivación de refuerzos positivos.

ESTRATEGIA N°2-Mi mapa de valores

Desarrollo de la estrategia

Preparar los materiales a utilizar.

- ◆ Psicoeducación sobre valores y metas.
- ◆ En la hoja en blanco dibujar un mar, islas, barco, y tesoro.
- ◆ El tesoro representa la meta semanal, las islas representan las diferentes acciones, por muy pequeñas que sean que nos acerquen a nuestra meta (tesoro).
- ◆ Ordenarlas de forma que nos lleven al tesoro.
- ◆ Analizar las actividades que nos hicieron más fácil el llegar a nuestro tesoro.
- ◆ Psicoeducar, la búsqueda de nuestros tesoros nos ayuda a mantenernos en el camino de nuestro valor.



Beneficios

Clarificar nuestros valores y desglosarlos en actividades nos ayudan a aumentar el sentido de responsabilidad y facilitar la activación en esas conductas.

ESTRATEGIA N°3-Dominando mi tiempo

Objetivos de la estrategia

Desarrollar la gestión del tiempo.

- ♦ Analizar y estructurar actividades académicas de forma que permita la efectividad.

Destrezas para desarrollar

- ♦ Capacidad para crear y seguir un horario ♦
Comprensión de la gestión del tiempo. ef

Tiempo

20 minutos.

Recursos

Hojas de trabajo con un horario semanal en blanco y una lista de tareas comunes.

Evaluación

Se evaluará la capacidad de los estudiantes para crear y seguir un horario de estudio efectivo, así como su comprensión de las estrategias de gestión del tiempo.

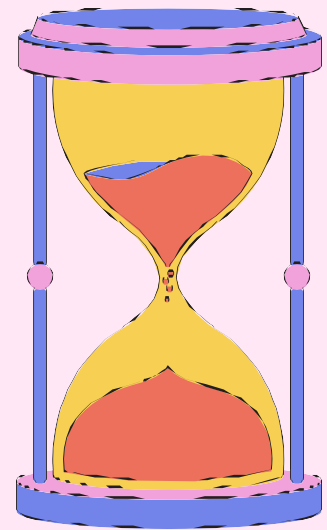


ESTRATEGIA N°3-Dominando mi tiempo

Desarrollo de la estrategia

- ♦ Presentar la importancia de una buena gestión del tiempo para mejorar la eficacia académica.

Explicar los conceptos básicos de la gestión del tiempo, como la importancia de establecer metas, la identificación de tareas prioritarias y la eliminación de distracciones.
- ♦ Introducir estrategias populares de gestión del tiempo, como la técnica Pomodoro, la matriz de Eisenhower y la planificación semanal.
- ♦ Proporcionar a los estudiantes hojas de trabajo con un horario semanal en blanco y una lista de tareas comunes.
- ♦ Pedir a los estudiantes que identifiquen sus actividades regulares, como clases, trabajo, comidas y tiempo libre.
- ♦ Incluir también tiempo dedicado específicamente al estudio y asignar bloques de tiempo para tareas académicas prioritarias.
- ♦ Reflexionar sobre cómo pueden evitar la procrastinación y hacer un uso efectivo de su tiempo.
- ♦ Discutir los desafíos comunes que enfrentan al gestionar su tiempo y las posibles soluciones.
- ♦ Destacar las ideas más efectivas y útiles para mejorar la gestión del tiempo.
- ♦ Reflexionar sobre la actividad y se crear un compromiso con implementar al menos una estrategia de gestión del tiempo que hayan aprendido.



Beneficios

La implementación de técnicas como laplanificación y la división por bloques ayudan a la gestión de tiempo y mejoran la eficacia.

El seguimiento de la rutina incrementa la eficacia de las actividades y la implementación del tiempo de ocio como reforzador disminuye el riesgo de estrés.

ESTRATEGIA N°4-Taller “Flexibilidad para superar desafíos”

Objetivos de la estrategia

- ◆ Psicoeducar sobre la capacidad de adaptación para lograr objetivos.
- ◆ Analizar e implementar una estrategia de adaptación para su día a día.

Destrezas para desarrollar

- Mejorar la capacidad de adaptación.
- Capacidad de reflexión y evaluación para la superación de obstáculos.

Tiempo

20 minutos.

Recursos

Hoja en blanco, lápices, bolígrafos.



Evaluación

Se evaluará la capacidad para trabajar en equipo, superar obstáculos y presentar soluciones creativas y adaptativas.

ESTRATEGIA N°4-Taller “Flexibilidad para superar desafíos”

Desarrollo de la estrategia

♦

Discutir brevemente la importancia de la adaptación en la vida cotidiana y académica, y cómo puede ayudar a superar los desafíos y cambios inesperados.

- ♦ Reflexionar sobre situaciones en las que hayan tenido que enfrentar cambios o adaptarse a nuevas circunstancias.
 - ♦ Escribir las respuestas de preguntas orientadoras como:
 - ¿Qué desafíos enfrentaste? ¿Cómo te sentiste al principio?
 - ¿Qué estrategias utilizaste para adaptarte? ¿Cuáles fueron los resultados? ¿Qué aprendiste de esas experiencias?
- ♦ Presentar estrategias de adaptación efectivas, como la búsqueda de apoyo social, la flexibilidad cognitiva, el establecimiento de metas realistas, la gestión del estrés y la capacidad de aprender de los errores, proporcionando ejemplos concretos y casos de éxito.
- ♦ Compartir sus propias estrategias de adaptación que hayan utilizado en el pasado.
- ♦ Realizar grupos y proporcionar a cada grupo una serie de escenarios desafiantes que requieran adaptación.
- ♦ Implementar las estrategias de adaptación presentadas en la resolución de esos escenarios.
- ♦ Compartir sus escenarios y las soluciones adaptativas propuestas.
- ♦ Reflexionar sobre las estrategias presentadas y realizar una elección personal.
- ♦ Escribir un breve plan de acción, estableciendo metas específicas y pasos concretos para implementar la estrategia elegida.



Beneficios

El trabajo en equipo fomenta la exposición a nuevos contextos y el trabajo de adaptación,

La exposición de estrategias personales, la puesta en escena y la visualización facilita la anticipación y la resolución de un posible problema incrementando la resiliencia

Bibliografía

- Aceves, G. A. (2006). Síndrome de burnout. *Archivos de Neurociencias*, 305-309.
- Aedo, E. R. (2014). La psicología humanista: sus orígenes y su significado en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de existencia. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*.
- Aguilar Montes de Oca, Y. P., Valdez Medina, J. L., González, N. I., López Fuentes, A., Rivera Argón, S., Carrasco Díaz, C., . . . Vidal Mendoza, S. (2015). APATÍA, DESMOTIVACIÓN, DESINTERÉS, DESGANO Y FALTA DE PARTICIPACIÓN EN ADOLESCENTES MEXICANOS. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 26-336.
- Anrango, E. J. (2023). Estrategias de resolución de conflictos en estudiantes del tercero de bachillerato de “La Unidad Educativa República del Ecuador. . *Tesis de Licenciatura*.
- APA. (2010). Los distintos tipos de estrés. *American Psychological Association Logo*.
- Arias, C., y Vizoso, O. (2018). Resiliencia, optimismo y burnout académico en estudiantes. *Carmen Vizoso-Gómez y Olga Arias-Gundín*, 7-59.
<https://doi.org/https://doi.org/10.30552/ejep.v11i1.185>
- Ariño, A., y Hernández, J. (2016). Actividad física y niveles de burnout en alumnos de la E.S.O. *Retos*, 95–99.
- Atencia, D., Plaza, M., y Hernández, H. (2020). Resiliencia, burnout y el fracaso académico en estudiantes de ingeniería de la Universidad de Córdoba - Colombia . *Revista Espacios*, 41(11), 23-30.
- Ávila , J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista CON-CIENCIA*.
- Bambula, F., y Gómez, I. (2016). LA INVESTIGACIÓN SOBRE EL SÍNDROME DE BURNOUT EN LATINOAMERICA ENTRE 2000 Y EL 2010. *Psicología desde el Caribe*.
- Barreto, D. A., y Salazar, H. A. (2021). Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. *Universidad y Salud*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.22267/rus.212301.211>
- Barrio, J., García, M., Ruiz, I., y Arce, A. (2006). EL ESTRÉS COMO RESPUESTA. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 37-48.
- Borja Granda, D., Yurani Henao, K., Bermúdez, K., Ramírez Trujillo, V., y Giraldo Guarín, K. A. (2016). Las dimensiones del síndrome de burnout académico (agotamiento, cinismo o eficacia profesional) que se presenta con mayor prevalencia en un grupo de 90 estudiantes de psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios Seccional Bello.

- https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/5168/1/TP_GranadaBorjaDaniela_2016.pdf
- Buunk, A. (2005). Procesos de la comparación social en pacientes que sufren de cáncer. *Psicodebate*, 29-44.
- Caballero, C. (2012). *El burnout académico: Prevalencia y factores asociados en estudiantes universitarios del área de la salud de la ciudad de Barranquilla*. Barranquilla: Universidad del Norte.
- Caballero, C., Bresó, É., y González, O. (2015). Burnout en estudiantes universitarios. *Psicología desde el Caribe*.
- Caldera Montes, J. F., Aceves Lupercio, B. I., y Reynoso González, Ó. U. (2016). Resiliencia en estudiantes universitarios. *Psicogente*.
<https://doi.org/http://doi.org/10.17081/psico.19.36.1294>
- Cano, E. (2015). Las rúbricas como instrumento de evaluación de competencias en Educación Superior: ¿Uso o abuso? *Universidad de Granada*.
- Castellano, B. (2017). Prieto Castellanos, Bayron José. "El uso de los métodos deductivo e inductivo para aumentar la eficiencia del procesamiento de adquisición de evidencias digitales. *Cuadernos de contabilidad*, 56-82.
- Castro Bastidas, C. d., Orlando, O., Ceballos, D., y Ortiz Delgado, L. (2011). SÍNDROME DE BURNOUT EN ESTUDIANTES DE PREGRADO DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO. *Revista Electronica de Psicología Iztacala*.
- Cepeda Armijos, G. (2014). PSICOLOGÍA: LA CIENCIA DE LAS CIENCIAS. *Sophia, Colección de Filosofía de la Educación*, 25-45. <https://www.redalyc.org/pdf/4418/441846097002.pdf>
- Comella, A., Casas, J., Comella, A., Galbany, P., Pujol, R., y Marc, J. (2021). Burnout y rendimiento académico: efecto de la combinación de la actividad laboral remunerada e iniciar los estudios de grado universitario. *Retos*, 844-853.
- Cordero, M. (2019). Tipos de estrés. *Psicología del desarrollo*.
- Corporación Universidad de la Costa. (2020). Enfoque humanista. *Corporación Universidad de la Costa*.
- Correa, L. E., Loayza-Castro, J. A., Vargas, M., y O. Huamán, M. (2019). ADAPTACIÓN Y VALIDACIÓN DE UN CUESTIONARIO PARA MEDIR BURNOUT ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA. *Medicina Humana*, 64-73.
<https://doi.org/10.25176/RFMH.v19.n1.1794>
- D'Orazio, A., D'Anello, S., Escalante, G., Benítez, A., Barreat, Y., y Esqueda, L. (2011). Síndrome de Indiferencia Vocacional: Medición y análisis. *Educere*, 429-438.

- Durán, A., Extremera, N., Rey, L., Fernández-Berrocal, P., y Montalbán, M. (2006). Predicting academic burnout and engagement in educational settings: Assessing the incremental validity of perceived emotional intelligence beyond perceived stress and general self-efficacy. *Psicothema*, 158-164.
- Estevez, A. (2020). LA CIENCIA COMO MEDIO EN EL DESARROLLO DE LA PSICOLOGÍA. *Consejo general de colegios oficiales de psicólogos* , 41(3), 184-190. <https://doi.org/https://doi.org/10.23923/pap.psicol2020.2945>
- Estrada, E. G., Gallegos, N. A., y Uchasara Mamani, H. J. (2021). Burnout académico en estudiantes universitarios peruanos. *Apuntes Universitarios*. <https://doi.org/https://doi.org/10.17162/au.v11i2.631>
- Extremera, N., Durán, A., y Rey, L. (2007). Inteligencia emocional y su relación con los niveles de burnout, engagement y estrés en estudiantes universitarios. págs. 239-256.
- Edelenwich, J. (1980): *Burnout: Stages of Disillusionment in the Helping Professions*. Nueva York: Human Sciences Press
- Fínez Silva, M. J., y Morán Astorga, M. C. (2015). LA RESILIENCIA Y SU RELACIÓN CON SALUD Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*,, 409-416.
- Folkman, S., y Lazarus, R. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 219-239.
- Freudenberger, H.J. (1976): *Burn-out*. Nueva York: Doubleday.
- García del Castillo, J., García del Castillo, Á., López, C., y Dias, P. (2016). CONCEPTUALIZACIÓN TEÓRICA DE LA RESILIENCIA PSICOSOCIAL Y SU RELACIÓN CON LA SALUD. *Salud y drogas*, 59-68.
- García, J. A. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista educación*, 1-24.
- García, M. A., y Gómez, :. A. (2016). Las emociones como componente de la racionalidad Humana. *Universidad Salamanca*.
- Gil Monte, P. (1999). Perspectivas teóricas y modelos interpretativos para el estudio del síndrome de quemarse por el trabajo. *Anales de Psicología*, 261-268.
- Gil-Monte, P. (2001). El síndrome de quemarse por el trabajo (síndrome de burnout): aproximaciones teóricas para su explicación y recomendaciones para la intervención. *Revista Electrónica Psicología Científica*.

- Gómez, D. A., Delgado, U., Martínez, F., Ortiz, M., y Avilés, R. (2021). Resiliencia, género y rendimiento académico en jóvenes universitarios del Estado de Morelos. *Revista ConCiencia EPG*, 6(1).
- González Cabanach, R., Souto Gestal, A., Fernández Cervantes, R., y Freire Rodríguez, C. (2011). Regulación emocional y burnout académico en estudiantes universitarios de Fisioterapia. *Revista de Investigación en Educación*, . 7-18. <https://revistas.uvigo.es/index.php/reined/article/download/1886/1797/3644>
- Gustavo Estrada, A. E., Antonio Gallegos, N., Ramos, H., y Mamani Uchasara, J. (2020). Burnout académico en estudiantes universitarios peruanos. *Apuntes Universitarios Polo del conocimiento*. <https://doi.org/https://doi.org/10.17162/au.v11i2.631>
- Gutiérrez, Y., Rodríguez, T., Navarro, A., Pena, R., y Sánchez, S. (2021). Comportamiento del síndrome de Burnout y la resiliencia en trabajadores de Cuidados Intensivos. *Medisur*, 978-985.
- Herrera Covarrubias, D., Coria Avila, G. A., Muñoz Zavaleta, D. A., y Mora, G. (2017). Impacto del estrés psicosocial en la salud. *Neurobiología*. [https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/Herrera/Herrera-Covarrubias-8\(17\)220617.pdf](https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/Herrera/Herrera-Covarrubias-8(17)220617.pdf)
- Lacosta, V. V. (2019). *El estrés laboral: Análisis y prevención*. Zaragoza: Prensas Universitarias de Zaragoza.
- Lince , V., y Díaz Facio , E. (2010). La psicología de la salud: antecedentes, definición y perspectivas. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922010000100005#:~:text=Se%20puede%20considerar%20que%20la,de%20la%20aten%20ci%C3%B3n%20en%20salud.
- López, A., y Ledesma, R. (2006). DIFERENCIAS DE GÉNERO EN MOTIVACIÓN ACADÉMICA PARA ESTUDIAR PSICOLOGÍA. UN ESTUDIO EN BASE A LA PARA ESTUDIAR PSICOLOGÍA. UN ESTUDIO EN BASE A LA ESCALA DE MOTIVACION ACADEMICA. *XIII Jornadas de Investigación y Segundo Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur*, 49-52.
- López, H. H., Estrada Almanza, S., De la Cruz, A., Bahamón, M. J., Maldonado, J., y Pérez Martelo, A. M. (2017). Burnout académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Espacios*. <https://www.revistaespacios.com/a18v39n15/a18v39n15p07.pdf>
- Maisto, M. y. (2011). *Introducción a la Psicología*. PEARSON.

- Malach Pines, A., y Ronen, S. (2016). Gender Differences in Burnout: A Literature Review, En *New Directions in Organizational Psychology and Behavioral Medicine*. Cooper, Antoniou A. S, 107-188.
- Marengo Escuderos, A., Suárez Colorado, Y., y Palacio Sañudo, J. (2017). Burnout académico y síntomas relacionados con problemas de salud mental en universitarios colombianos. *Psychologia*. <https://doi.org/10.21500/19002386.2926>
- Martinez, A. (2010). EL SÍNDROME DE BURNOUT. EVOLUCIÓN CONCEPTUAL Y ESTADO ACTUAL DE LA CUESTIÓN. *Vivat Academia*(12), 42-80.
- Medina, G., Lujano, Y., Aza, P., y Sucari, W. (2020). Resiliencia y engagement en estudiantes universitarios durante el contexto del COVID 19. *Revista Innova Educación*. <https://doi.org/https://doi.org/10.35622/j.rie.2020.04.010>
- Melita, A., Cruz, M., y Merino, J. (2008). Burnout en profesionales de enfermería que trabajen en centros asistenciales de la VII región, Chile. *Ciencia y enfermería*, 75-85.
- Montes de Oca, Y., Valdez, J., González, A., López, N., Rivera, S., Carrasco, C., . . . Vidal, S. (2015). APATÍA, DESMOTIVACIÓN, DESINTERÉS, DESGANO Y FALTA DE PARTICIPACIÓN. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 326-336.
- Montoya, P., y Moreno, S. (2012). Relación entre síndrome de burnout, estrategias de afrontamiento y engagement. *Psicología desde el Caribe*.
- Moos, R., y Schaefer, J. (1993). Coping resources and processes: current concepts and measures. *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*, 234–257.
- Morales Lachiner, S., y Murillo Hidalgo, L. F. (2015). Síndrome de Burnout. *Medicina Legal de Costa Rica*. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttextypid=S1409-00152015000100014
- Morales Saborío, L., y Hidalgo Murillo, L. F. (2015). Síndrome de Burnout. *Medicina Legal de Costa Rica*. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttextypid=S1409-00152015000100014
- OMS. (2017). Depression anther Common Mentaisorders: Global Health Estimates.
- Osorio Guzmán, M., Parrello, S., y Prado Romero, C. (2020). BURNOUT ACADÉMICO EN UNA MUESTRA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS MEXICANOS. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 27-37. <https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/86/67>
- Peluffo, L. I., Urueta, R. M., y Vélez, R. M. (2021). Contextualización de factores socioculturales en el aprendizaje escolar: didáctica pedagógica para trabajar con los estudiantes de sexto

- grado de la jornada de la tarde de la Institución Educativa Catalina Herrera. *Universidad de Cartagena*.
- Pereyra Girardi, C. I., Páez Vargas, N., Ronchieri Pardo, C., y Del Valle, A. D. (2019). Validación de la Escala de Autoeficacia para el Afrontamiento del Estrés en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 473-493. <https://doi.org/https://doi.org/10.18800/psico.201902.005>
- Picasso Pozo, M., Huillca-Castillo, N., Ávalos Marquez, J., Omori-Mitumori, E., Gallardo Schultz, A., y Salas Chavez, M. (2012). SÍNDROME DE BURNOUT EN ESTUDIANTES DE ODONTOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PERUANA.
- Puertas-Neyra, K., Mendoza, G., Cáceres, S., y Falcón, N. (2020). Síndrome de Burnout en estudiantes de Medicina Veterinaria. *Revista de Investigaciones Veterinarias del Perú*. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15381/rivep.v31i2.17836>
- Putwain, D. (2007). Researching academic stress and anxiety in students: Some methodological considerations. *British Educational Research Journal*, 207–219.
- Quintero, L., y Carvajal, M. C. (2013). Estado de salud mental y caracterización psicológica de personas víctimas de violencia intrafamiliar en la ciudad de Bucaramanga. *repository.upb*.
- Reynoso Erazo, L., y Seligson Nisenbaum, I. (2005). *Psicología clínica de la salud. Un enfoque conductual*. Guadalajara: El Manual Moderno.
- Rios, M. I., Carrillo, C., y Sabuco, E. (2012). Resilience and burnout syndrome in nursing students and its relationship with sociodemographic variables and interpersonal relationship. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 51(1), 88-95.
- Riveros, F., Bernal Vargas, L., Bohórquez Borda, D., Vinaccia Alpi, S., y Margarita Quiceno, J. (2017). Análisis psicométrico del Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC 10) en población universitaria colombiana. *Psicología desde el Caribe*, 34(3), 161-171.
- Rodríguez Niebla, K., Gutiérrez Maydata, A., Wong Orfila, T., y López Castellanos, D. (2015). Eficiencia académica: un indicador del que se requiere conocer más. *EDUMECENTRO*.
- Rodríguez, J. M. (2019). Academic Burnout Perceived in Mexican University Students Comparisons by Gender. *Scielo*, 12(5), 23-20.
- Ros, J. A. (2006). Análisis de roles de trabajo en equipo: un enfoque centrado en comportamientos. *Universitat autònoma de Barcelona*.
- Saborio, L., y Hidalgo, L. (2015). Revisión bibliográfica síndrome de burn out. *Medicina Legal de Costa Rica*.
- Sampieri, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2000). *Metodología de la Investigación*. México D. F: Mc Graw Hill.

- Sapólsky, R. M. (2008). *¿POR QUE LAS CEBRAS NO TIENEN ULCERA?: LA GUIA DEL ESTRES*. España: ALIANZA EDITORIAL.
- Sarzosa, M. J. (2019). El psicodrama como tratamiento para reducción de síntomas del síndrome de burnout académico. *Repositorio Digital USFQ*.
- Schaufeli, W., y Salanova, M. (2007). Efficacy or inefficacy, that's the question: burnout and work engagement, and their relationships with efficacy beliefs. *Anxiety, Stress and Coping*, 177-197.
- Schaufeli, W., Martínez, I., Marqués-Pinto, A., Salanova, M., y Bakker, A. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *J Cross Cult Psychol*, 464-481.
- Vera, A. (2020). ¿Qué son los mecanismos de defensa? *Psiquiatría general* .
- Vizoso, C., y Arias, O. (2018). Resiliencia, optimismo y burnout académico en estudiantes universitarios. *II(1)*, págs. 47-59.
- World Health Organization. (2001). The world health report: mental health: new understanding, new hope. *Switzerland: WHO Library Cataloguing in Publication Data*.

ANEXOS

Burnout y Resiliencia

CONSENTIMIENTO INFORMADO

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

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

Si tiene alguna pregunta sobre esta encuesta, comuníquese con la persona a cargo de esta investigación:
gsvizcainoz@utn.edu.ec

¡Gracias por ayudar a mejorar el proceso de enseñanza y aprendizaje de nuestra comunidad educativa!
Carrera de Psicología de la Universidad de la Universidad Técnica del Norte

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



Sincronice los resultados para Excel para la Web automáticamente y analice con más detalle y flexibilidad.



Abrir resultados en Excel

Vista previa



Resumen de resultados

Revisar respuestas

Publicar puntuaciones



1. Género: (0 punto)

[Más detalles](#)

| | |
|---|-----|
| ● Femenino | 108 |
| ● Masculino | 88 |
| ● Otro | 2 |



2. Edad: (0 punto)

[Más detalles](#)

196
Respuestas

Respuestas más recientes

"21"

"21"

"23"