



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**(UTN)**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

**(FECYT)**

**CARRERA: PSICOLOGÍA (Rediseño).**

**PLAN DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

**TEMA:**

**"BURNOUT Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA Y  
EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE"**

**Trabajo de titulación previo a la obtención de:**

**Línea de investigación:** Desarrollo Social y del Comportamiento Humano

**Autor:** Camila Beatriz Ordóñez Játiva.

**Director:** Msc. William Saud Yarad Salguero

**IBARRA, 2024**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA**

En cumplimiento del artículo 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte, para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

---

**DATOS DE CONTACTO**

---

<b>CÉDULA DE IDENTIDAD:</b>	0450061395		
<b>APELLIDOS Y NOMBRES:</b>	Ordóñez Játiva Camila Beatriz		
<b>DIRECCIÓN:</b>	Secundino Peñafiel y Ricardo Sánchez sector Yacucalle		
<b>EMAIL:</b>	<a href="mailto:cbordonezj@utn.edu.ec">cbordonezj@utn.edu.ec</a>		
<b>TELÉFONO FIJO:</b>	062292058	<b>TELF. MOVIL</b>	0984985250

---

---

**DATOS DE LA OBRA**

---

<b>TÍTULO:</b>	“Burnout y resiliencia en estudiantes de Educación Básica y Educación Inicial de la Universidad Técnica del Norte”.
<b>AUTORA:</b>	Ordóñez Játiva Camila Beatriz
<b>FECHA:</b>	2024-02-01
<b>SOLO PARA TRABAJOS DE TITULACIÓN</b>	
<b>PROGRAMA:</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>PREGRADO</b> <input type="checkbox"/> <b>POSGRADO</b>
<b>TÍTULO POR EL QUE OPTA:</b>	Licenciatura en psicología
<b>DIRECTOR:</b>	Msc. William Saud Yarad Salguero
<b>ASESOR:</b>	Msc. Jorge Edmundo Gordón Rogel

---

## 2 CONSTANCIAS

El autora manifiesta 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 la titular 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 06 días, del mes de febrero, de 2024.

**LA AUTORA:**

(f)   
.....  
**Camila Beatriz Ordóñez Játiva**  
**C.I.: 0450061395**

**CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE  
INTEGRACIÓN CURRICULAR**

Ibarra, 24 de enero de 2024.

MSc. William Saud Yarad Salguero

**DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

**CERTIFICA:**

Haber revisado el presente informe final del trabajo de integración curricular, el mismo que se ajusta a las normas vigentes de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología (FECYT) de la Universidad Técnica del Norte; en consecuencia, autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.

  
() .....  
MSc. William Saud Yarad Salguero  
C.C.: 100220974-8

## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

### APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

*El Tribunal Examinador del Trabajo de Integración Curricular “Burnout y Resiliencia en estudiantes de Educación Básica y Educación Inicial, de la Universidad Técnica del Norte”, elaborado por Camila Beatriz Ordóñez Játiva, 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. William Saud Yarad Salguero  
C.C.: 100220974-8



.....  
MSc. Jorge Edmundo Gordón Rogel  
C.C.: 1002742011

## **DEDICATORIA**

El resultado de este trabajo se lo dedico a los dos seres que me concedieron la dicha de vivir, a mi padre Ramiro Ordóñez y a mi madre Raquel Játiva, los cuales me apoyaron incondicionalmente para cumplir el sueño de ser una profesional, los mismos que son un ejemplo a seguir que siempre me enseñaron que nunca debo rendirme para cumplir mis sueños y metas.

A mis hermanas que siempre me dieron un aliento de ánimo para seguir adelante cuando sentía que me rendía y no podía seguir más con mis estudios. También dedico a mi hija Isabella quien ha sido mi mayor motor y motivación para nunca rendirme en los estudios y salir adelante y poder llegar a ser un ejemplo a seguir para ella.

## **AGREDECIMIENTO**

Me gustaría culminar esta labor agradeciendo; a Dios por darme siempre fuerzas para continuar a pesar de muchos obstáculos y adversidades, por guiarme hacia el camino del bien, la prudencia y la sabiduría para mejorar mis actividades labores, académicas y profesionales

Gracias a los principales motores de mis sueños los cuales son mis padres, gracias por confiar y creer en mí y en mis expectativas. Gracias por cada palabra alentadora, gracias por cada sacrificio que ustedes hicieron por mí y por cumplir este sueño.

A la Universidad Técnica del Norte, Facultad de Ciencia y Tecnología y los estudiantes de las carreras de Educación Básica y Educación Inicial que me ayudaron llenando el test correctamente y con su mayor sinceridad, para lograr dicho proyecto.

Gracias a los docentes de la carrera de Psicología Rediseño que con sus conocimientos aportaron a mi vida universitaria y posteriormente profesional.

## **RESUMEN EJECUTIVO**

El objetivo de esta investigación es identificar el nivel del síndrome de burnout y la resiliencia en estudiantes de las carreras de publicidad y comunicación de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte. El burnout académico, definido por la psicología como la presencia de agotamiento, cinismo e ineficacia, se caracteriza por la sensación de no poder dar más de sí mismo, tanto física como psíquicamente (Alegre, Bedregal y Rodrich, 2019), involucra una actitud negativa marcada por la crítica, la desvalorización, la pérdida de interés y la duda sobre la propia capacidad para enfrentar las exigencias académicas (Marenco, Suárez y Palacio, 2017).

El presente trabajo es una investigación de tipo mixta de carácter cuantitativo-cualitativo y correlacional, la población objetivo de este estudio comprende a los estudiantes de las carreras de Educación Básica y Educación Inicial, totalizando 516 individuos, distribuidos en 256 estudiantes de Educación Básica y 260 de Educación Inicial. Como instrumento de recolección de información se empleó dos cuestionarios tienen una escala de respuesta tipo Likert con cinco y siete opciones de respuesta. La investigación examinó la interrelación entre género, síndrome de burnout académico, eficacia académica y resiliencia en estudiantes de Educación Básica y Educación Inicial.

Los resultados destacaron una correlación significativa entre el género y el burnout académico, revelando que las mujeres experimentan niveles más altos de agotamiento emocional y apatía por los estudios. Asimismo, se encontró una asociación negativa entre el burnout académico y la eficacia académica, indicando que la fatiga emocional y la apatía impactan negativamente en el rendimiento estudiantil. Estos resultados ofrecen una comprensión más profunda de los factores que influyen en el bienestar emocional y académico de los estudiantes universitarios, proporcionando una base para implementar estrategias de apoyo y promoción de la resiliencia.

**Palabras clave:** burnout, estudiantes, resiliencia, género, correlación

## ABSTRACT

The aim of this research is to identify the level of burnout syndrome and resilience in students majoring in advertising and communication at the Faculty of Education, Science, and Technology of Universidad Técnica del Norte. Academic burnout, defined by psychology as the presence of exhaustion, cynicism, and inefficacy, is characterized by the feeling of not being able to give more of oneself, both physically and mentally (Alegre, Bedregal, and Rodrich, 2019). It involves a negative attitude marked by criticism, devaluation, loss of interest, and doubt about one's own ability to face academic demands (Marenco, Suárez, and Palacio, 2017).

This study follows a mixed quantitative-qualitative and correlational approach, targeting students in Basic Education and Early Childhood Education, totaling 516 individuals, with 256 students in Basic Education and 260 in Early Childhood Education. Two questionnaires with Likert-scale responses of five and seven options were employed as data collection instruments. The research examined the interrelationship between gender, academic burnout syndrome, academic efficacy, and resilience in students of Basic and Early Childhood Education.

Results highlighted a significant correlation between gender and academic burnout, revealing that women experience higher levels of emotional exhaustion and apathy towards studies. Additionally, a negative association was found between academic burnout and academic efficacy, indicating that emotional fatigue and apathy negatively impact student performance. These findings offer a deeper understanding of the factors influencing the emotional and academic well-being of university students, providing a basis for implementing support strategies and promoting resilience.

**Keywords:** burnout, students, resilience, gender, correlation

## ÍNDICE DE CONTENIDO

IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA .....	II
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL .....	5
DEDICATORIA .....	6
AGREDECIMIENTO .....	7
RESUMEN EJECUTIVO .....	8
ABSTRACT .....	9
ÍNDICE DE TABLAS .....	12
ÍNDICE DE ANEXOS .....	13
INTRODUCCIÓN .....	13
Problema .....	13
Descripción del problema .....	13
Delimitación del problema.....	14
Formulación del problema .....	15
Justificación de la investigación .....	15
Objetivos .....	16
Objetivo General.....	16
Objetivos Específicos .....	16
Problemas o dificultades .....	16
CAPITULO 1. MARCO TEÓRICO .....	17
1.1. Psicología.....	17
1.1.1. Definición De Psicología.....	17
1.1.2. Tipos de Psicología.....	17
1.2. Estrés.....	18
1.2.1. Definiciones De Estrés.....	18
1.2.3. Tipos De Estrés.....	19
1.2.4. Conceptualización de Estrés Académico .....	19
1.3.4. Burnout Académico .....	20
1.3.5. Dimensiones del Burnout Académico. ....	21
1.4. Adaptación al Medio.....	22
1.4.1. Desarrollo de la adaptación al medio.....	22
1.4.2. Dimensiones de la adaptación psicológica. ....	23
1.5. Resiliencia.....	24
1.5.1. Conceptos y Definiciones de Resiliencia.....	24

1.5.2. Resiliencia y Educación.....	25
1.6. Carrera de Educación Básica.....	25
1.6.1. Misión.....	25
1.6.2. Visión.....	26
1.6.3. Perfil de Egreso.....	26
1.7. Carrera de Educación Inicial.....	26
1.7.1. Misión.....	27
1.7.2. Visión.....	27
1.7.3. Perfil de Egreso.....	27
<b>CAPÍTULO II: MATERIALES Y MÉTODOS.....</b>	<b>28</b>
2.1. Tipo De Investigación.....	28
2.1.1. Cualitativos.....	28
2.2. Métodos, Técnicas e Instrumentos.....	28
2.2.1. Métodos.....	28
2.2.2. Instrumentos.....	28
2.2.3. Cuestionario.....	29
2.2.3.1. Preguntas de Investigación.....	29
2.2.3. Participantes.....	32
2.2.4. Procedimiento.....	32
<b>CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....</b>	<b>33</b>
3.1. Diagnóstico de Burnout y Resiliencia.....	33
3.1.1 Niveles de Burnout y Resiliencia.....	33
3.1.1.1. Agotamiento Emocional.....	33
3.1.1.2. Apatía por los Estudios.....	34
3.1.1.2. Eficacia Académica.....	34
3.1.1.2. Resiliencia.....	35
3.2. Correlación entre género y dimensiones de Burnout.....	35
3.2.1. Correlación entre Género y agotamiento emocional.....	35
3.2.2. Correlación entre Género y apatía por lo estudios.....	36
3.2.3. Correlación entre Género y eficacia Académica.....	38
3.2.4. Correlación entre Género y resiliencia.....	39
<b>CAPÍTULO IV: PROPUESTA.....</b>	<b>41</b>
4. Propuesta.....	41
4.1. Nombre de la propuesta.....	41
4.2. Presentación.....	41

4.3. Objetivos de la Guía .....	42
4.4. Contenido de la Guía .....	42
4.5 Estrategias .....	42
4.5.1. Estrategia N°1: No al agotamiento emocional.....	42
4.5.2. Estrategia N°2 Dile no a la apatía por los estudios.....	43
4.5.3. Estrategia N°3 Ineficiencia o incapacidad académica. ....	43
4.5.4. Estrategia N°4 Se una persona resiliente. ....	44
CONCLUSIONES.....	45
RECOMENDACIONES .....	46
REFERENCIAS .....	47
ANEXOS.....	50

### **ÍNDICE DE TABLAS**

Tabla 1. Matriz de Operacionalización.....	30
Tabla 2. Medida de tendencia central y nivel por dimensiones.....	33
Tabla 3. Nivel de agotamiento Emocional .....	33
Tabla 4. Nivel de apatía por los estudios.....	34
Tabla 5. Eficacia Académica.....	34
Tabla 6. Resiliencia .....	35
Tabla 7. Tabla cruzada de Género – Agotamiento emocional .....	35
Tabla 8. Pruebas de chi-cuadrado.....	36
Tabla 9. Tabla cruzada de Género – Apatía por lo estudios.....	37
Tabla 10. Pruebas de chi-cuadrado.....	37
Tabla 11. Tabla cruzada de Género – Eficacia Académica.....	38
Tabla 12. Pruebas de chi-cuadrado.....	38
Tabla 13. Tabla cruzada de Género – Resiliencia .....	39
Tabla 14. Pruebas de chi-cuadrado.....	40
Tabla 15. Actividades No al agotamiento emocional.....	42
Tabla 16. Actividades Dile no a la apatía por los estudios.....	43
Tabla 17. Actividades Ineficiencia o incapacidad académica. ....	43
Tabla 18. Actividades Se una persona resiliente .....	44

## ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Encuesta aplicada.....	50
---------------------------------	----

### INTRODUCCIÓN

#### Problema

El presente estudio toma como referencia una población estudiantil de la Universidad Técnica del Norte; la carrera de Educación Básica y Educación Inicial, para identificar el porcentaje de estudiantes que, debido a factores como la inestabilidad económica, falta de apoyo para cursar sus estudios entre otros, buscan su superación profesional costeándose sus gastos personales y estudiando a la vez. La situación se agudiza cuando los estudiantes no son de la ciudad de Ibarra, incluso ni de la provincia de Imbabura, por lo que los estudiantes viajan o pagan pensiones de vivienda, generando que de manera obligatoria busquen un ingreso económico para poder costear todos los gastos que le permiten estudiar. Todo esto generando un alto nivel de presión por realizar actividades estudiantiles y laborales simultáneamente, provocando desequilibrios físicos y mentales a lo que actualmente se conoce como síndrome de burnout.

Según Bianchini Matamoros (2007), el burnout académico ha existido desde la antigüedad, las altas presiones y la sobre carga académica siempre ha sido un factor de estrés para los estudiantes y son pocas o inexistentes las estrategias para reducirlo, por lo que en el presente estudio se hace énfasis sobre este síndrome, detectando la existencia de un alto nivel estrés y dificultades de adaptación que afectan la salud mental y física en los estudiantes de las carreras de Educación Básica y Educación Inicial de modalidad presencial en la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología (FECYT), de la Universidad Técnica del Norte.

#### Descripción del problema

Existen varias causas con respecto al problema citado de entre las cuales se puede mencionar:

- Tomando como referencia el trabajo de Nereyda, Armenta y Pineda (2018), la inquietud por los desafíos socioeconómicos afecta a un gran número de estudiantes, ya que no todos cuentan con una situación financiera estable ni reciben el respaldo económico necesario por parte de sus padres o familiares para llevar a cabo sus estudios. Esta problemática se torna más compleja al considerar que muchos estudiantes proceden de distintas provincias, lo que intensifica las dificultades asociadas a la adaptación a un entorno académico y social desconocido, sumado a las presiones económicas que puedan enfrentar al estar lejos de su lugar de origen. Es fundamental abordar estas cuestiones para garantizar un ambiente educativo inclusivo y equitativo, promoviendo estrategias

de apoyo financiero y orientación que contribuyan al bienestar integral de los estudiantes en su travesía académica.

- La dificultad para abordar conflictos es evidente, debido a que muchos estudiantes desconocen de la existencia de estrategias que les permitan evitar o mitigar el estrés académico. Esta limitación en la resolución de conflictos puede tener un impacto significativo en su bienestar general y desempeño académico (Brazier, 2021).
- Finalmente Gómez (2019), afirma que la sobrecarga académica y laboral es una realidad palpable en la vida de muchos estudiantes en la actualidad, muchos estudiantes se ven sometidos a la presión de conciliar sus responsabilidades laborales y académicas de manera simultánea. Esta situación, caracterizada por el equilibrio precario entre trabajo y estudio, conlleva a situaciones de agotamiento y colapso en diversas ocasiones. La gestión de estas múltiples demandas se convierte en un desafío constante, impactando negativamente en el bienestar y rendimiento de los estudiantes.

Partiendo del hecho de que todo problema tiene consecuencias podemos mencionar los siguientes efectos del problema antes mencionado:

- El bajo rendimiento académico, derivado de la saturación y sobrecarga de tareas y trabajos a los que se enfrentan los estudiantes a lo largo de su vida universitaria, se traduce en un agotamiento intelectual, emocional y físico. Esta situación puede tener varios efectos negativos sobre la salud mental de los estudiantes, generando problemas físicos y mentales a largo plazo (Guzmán et al., 2020).
- La falta de tiempo para el descanso y el autocuidado puede conducir a una espiral negativa donde el rendimiento académico disminuye, y con ello, la autoestima y la satisfacción con la vida (Domínguez et al., 2010).
- Alto riesgo de desencadenar situaciones de estrés crónico, ansiedad y depresión, siendo la sobrecarga constante, una situación que puede abrumar a los estudiantes, afectando su bienestar emocional (Caballero, et, al., 2009). Este desequilibrio entre las demandas académicas y la capacidad de afrontarlas puede generar consecuencias a largo plazo en la salud mental de los estudiantes, comprometiendo su calidad de vida y su capacidad para enfrentar los desafíos futuros.

### **Delimitación del problema**

El burnout académico, definido por la psicología como la presencia de agotamiento, cinismo e ineficacia, se caracteriza por la sensación de no poder dar más de sí mismo, tanto física como psíquicamente (Alegre, Bedregal y Rodrich, 2019). Involucra una actitud negativa marcada por la crítica, la desvalorización, la pérdida de interés y la duda sobre la propia capacidad para enfrentar las exigencias académicas (Marengo, Suárez y Palacio, 2017).

Este fenómeno será objeto de estudio en estudiantes de las carreras de Educación Básica y Educación Inicial de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología (FECYT) en la provincia de Imbabura, específicamente en el Cantón Ibarra de la ciudad de San Miguel de Ibarra, durante el periodo académico 2022-2023 en la Universidad Técnica del Norte, en este contexto específico, se buscará comprender las causas subyacentes del burnout académico en los estudiantes de estas carreras, identificar los factores que contribuyen a su desarrollo y analizar las posibles consecuencias en su bienestar y rendimiento académico.

### **Formulación del problema**

¿Los estudiantes de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte poseen un alto nivel estrés y dificultades de adaptación?

### **Justificación de la investigación**

En esta investigación, se abordó el síndrome de burnout y la resiliencia en el ámbito académico, específicamente en las carreras presenciales de Educación Básica y Educación Inicial. El propósito principal es contribuir al conocimiento de docentes y estudiantes de la Universidad Técnica del Norte, así como respaldar estudios previos sobre la relación entre estas variables. Se busca proporcionar una reflexión profunda sobre la carga académica y emocional que los estudiantes universitarios llevan consigo, identificándolo como síndrome de burnout. Este fenómeno, conocido comúnmente como agotamiento, puede afectar la motivación y la capacidad de estudio de manera mental y física. La Organización Mundial de la Salud (2018), define el síndrome de burnout como el resultado del estrés crónico en el lugar de trabajo que no se ha manejado con éxito.

En el ámbito académico, la presente investigación se enfocó en la controversia sobre las estrategias de afrontamiento empleadas por hombres y mujeres frente al estrés provocado por los retos educativos y su capacidad de afrontar los problemas que se presentan en el diario vivir. La diferenciación de género en las estrategias de afrontamiento revela patrones distintivos, siendo las mujeres más propensas a recurrir al apoyo social, mientras que los hombres tienden a buscar estrategias más vinculadas a la resolución de problemas o la implicación en otras actividades (Hidalgo, et. al., 2019). Además, se fundamenta en la necesidad de prevenir el síndrome de burnout entre los estudiantes y fomentar el desarrollo de estrategias de afrontamiento que sean efectivas. Comprender de qué manera los estudiantes afrontan el estrés académico y promover la resiliencia proporciona conocimientos valiosos que pueden ser aplicados en la implementación de programas de apoyo y orientación. Al brindar herramientas eficaces para abordar los desafíos académicos, se contribuye al fortalecimiento de habilidades que los estudiantes pueden emplear a lo largo de sus vidas, generando beneficios tanto en su experiencia universitaria como en su futuro profesional.

Finalmente, este estudio proporciona información valiosa para implementar estrategias de prevención y apoyo, con el objetivo de mejorar la calidad de la experiencia académica y promover la salud mental de los estudiantes en la Universidad Técnica del Norte.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

- Analizar las dimensiones de Burnout y la Resiliencia en estudiantes de las carreras de Educación Básica y Educación Inicial de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología en la Universidad Técnica del Norte.

### **Objetivos Específicos**

- Diagnosticar el nivel de estrés y la capacidad de resiliencia que tienen los estudiantes de las carreras de Educación Básica y Educación Inicial.
- Correlacionar el síndrome de burnout y resiliencia con relación al género en los estudiantes de las carreras Educación Básica y Educación Inicial
- Diseñar estrategias, sobre la base de diagnóstico, que permitan bajar los niveles de estrés y aumentar la capacidad de resiliencia en los estudiantes de las carreras de Educación Básica y Educación Inicial.

### **Problemas o dificultades**

Durante la ejecución de la investigación, se encontraron algunas dificultades, siendo la principal la relativa a la colaboración de los estudiantes de las mencionadas carreras. Se evidenció una falta de disposición o tiempo por parte de los estudiantes para responder las preguntas del test, lo que ocasionó una prolongación en el tiempo destinado a la realización y tabulación de los resultados.

# **CAPITULO 1. MARCO TEÓRICO**

## **1.1. Psicología**

La disciplina de la psicología, tal como la conocemos en la actualidad, tuvo sus inicios en un laboratorio en Alemania a finales del siglo XIX con los primeros experimentos realizados por Wilhelm Wundt. Posteriormente, la psicología experimentó una subdivisión en varias corrientes, siendo una de las más antiguas el estructuralismo, centrado en los elementos fundamentales de la mente, y el funcionalismo, orientado a explicar las razones detrás de nuestras acciones. William James, un destacado representante del funcionalismo, escribió el primer manual para esta disciplina, marcando su contribución significativa al campo (Myers, 2004).

### **1.1.1. Definición De Psicología.**

La psicología, según Hingard y Atkinson (2015), es definida como la ciencia que se ocupa del estudio del comportamiento humano y los procesos mentales. Gerrig y Zimbardo (2015), amplían esta perspectiva al afirmar que la psicología investiga las experiencias humanas, las funciones cerebrales y el entorno en el cual los individuos se desarrollan e interactúan. En su esencia, la psicología se centra en la exploración de las relaciones entre el cerebro y la conducta, así como entre el entorno y la conducta.

Según la Asociación Americana de Psicología (APA), la psicología se define como el estudio de la mente, abordando cómo funciona y cómo influye en nuestro comportamiento cotidiano (Brazier, 2021). Esta definición refleja el interés de la disciplina en comprender tanto los aspectos internos de la mente como su manifestación en la conducta diaria.

De acuerdo con Peña y Cañoto (2018), la psicología, en su alcance más amplio, busca descifrar los procesos mentales, comprender las interacciones entre el cerebro y la conducta, así como explorar la influencia del entorno en la configuración de nuestras acciones. La Asociación Americana de Psicología (APA, 2017), como entidad líder en la disciplina, destaca la importancia de estudiar la mente y su impacto en nuestra vida diaria, señalando la relevancia de entender cómo los procesos mentales influyen en el comportamiento humano. En conjunto, estas perspectivas definen a la psicología como una ciencia integral que busca descubrir los misterios de la mente y su relación intrínseca con nuestras acciones y experiencias diarias.

### **1.1.2. Tipos de Psicología**

#### **a) Psicología Organizacional**

La psicología del trabajo y de las organizaciones se centra en la investigación del comportamiento en el ámbito laboral, aportando al mejoramiento del bienestar de los individuos en una organización. El rol de un psicólogo organizacional abarca habilidades en la selección, desarrollo y capacitación del personal, con el objetivo de mejorar tanto el ambiente laboral como la salud ocupacional de los miembros de la empresa (Littlewood & Uribe, 2018).

### **b) Psicología Educativa**

La psicología educativa, según Macazana et al., (2021), se define como la rama de la psicología que se ocupa del estudio científico del aprendizaje humano, abordando perspectivas tanto cognitivas como conductuales. Esta disciplina permite a los investigadores analizar y comprender las variaciones individuales en aspectos como inteligencia, desarrollo cognitivo, motivación, autoestima, autoconcepto y afecto, así como su influencia en el proceso de aprendizaje. En su enfoque, la psicología educativa emplea métodos cuantitativos para evaluar, medir y mejorar las actividades educativas.

### **c). Psicología Social**

El concepto predominante para describir la psicología social, según Allport (2014), es "un esfuerzo por entender y experimentar cómo el pensamiento, el sentimiento y la conducta de las personas son afectados por la presencia real, imaginada o implícita de otros". La esencia de esta definición radica en la noción de que la conducta y los procesos psicológicos de las personas, como el aprendizaje, la percepción, el lenguaje, el pensamiento, la atención, la motivación y la memoria, pueden ser modelados, cambiados o influenciados por la presencia de otras personas (Gaviria, Cuadrado y López, 2020).

## **1.2. Estrés**

El estrés de acuerdo a Myers (2004), se ha transformado en una epidemia global en la actualidad, y experimentar estrés está emergiendo como una realidad cotidiana y uno de los problemas más significativos de la sociedad contemporánea. No debemos menospreciar el impacto del estrés, debido a que si permitimos que se intensifique y perdure, puede evolucionar hacia una condición crónica y provocar problemas concretos en nuestra salud física y mental.

### **1.2.1. Definiciones De Estrés**

La etimología de la palabra "estrés" proviene del latín "stringere", que significa oprimir, atar o apretar. En francés, evolucionó hacia "estrechar", denotando rodear con el cuerpo o apretar con fuerza los miembros, con connotaciones contradictorias. Este término implica sentimientos opuestos, estrechar a alguien en el corazón puede ir acompañado de sentimientos de sofocación, angustia, ansiedad y miseria, que oprimen el corazón y el alma, generando angustia. Otros significados de "stringere" incluyen

sentimientos de abandono, soledad e impotencia, especialmente durante situaciones penosas como el peligro o el sufrimiento (Stora, 1991).

Desde una perspectiva más contemporánea, el estrés se define como una reacción comportamental, psicológica y fisiológica que surge como resultado de un estímulo, situación o contexto considerado riesgoso o demandante. Orlandini (2012), amplía el concepto de estrés, abordándolo desde cinco perspectivas. Se refiere al agente o estímulo desencadenante como "estresor", a la respuesta biológica ante dicho estímulo, a la respuesta psicológica frente al estresor y también utiliza el término para describir las enfermedades corporales o psíquicas causadas por factores de estrés. Estos matices ilustran la complejidad y multidimensionalidad del concepto de estrés en diversas disciplinas (Lovo, 2020).

### **1.2.3. Tipos De Estrés.**

#### **a) Eustrés**

De acuerdo con Kloster y Perrotta (2019), el eustrés se refiere a una respuesta psicofisiológica que, en contraste con el distrés, es agradable, placentera o gratificante. Se caracteriza por generar una activación y estimulación con resultados positivos. La experiencia de eustrés ocurre cuando una persona se siente capaz de enfrentar situaciones estresantes que implican altas demandas, pero estas no superan sus capacidades, permitiendo así una adaptación y un impacto positivo en su bienestar. En resumen, el eustrés se manifiesta en respuestas beneficiosas ante desafíos y demandas, contribuyendo a un estado de activación positiva.

#### **b) Distres**

Se trata de una vivencia que experimenta el individuo y que generalmente resulta desagradable o frustrante. En esta situación, la persona se enfrenta a demandas que percibe como superiores a sus recursos, lo que desencadena sensaciones y sentimientos negativos, provocando malestar (Correa, Guzmán y Marín, 2021). Es importante destacar que la frecuencia de estas experiencias de distrés puede tener un impacto significativo en la salud, tanto física como mental (Kloster & Perrotta, 2019). En resumen, el distrés se caracteriza por ser una respuesta ante demandas percibidas como abrumadoras, con consecuencias adversas para el bienestar del individuo.

### **1.2.4. Conceptualización de Estrés Académico**

El estrés es una experiencia que se manifiesta en diversas situaciones cotidianas, como relaciones amorosas, familiares, de pareja, situaciones laborales, entre otras. Uno de los contextos más explorados en relación con el desencadenamiento del estrés es el ámbito académico o escolar (Bianchini, 2007). Las investigaciones sobre el estrés académico se han intensificado desde el siglo XX, y este contexto se asocia con la experiencia de estrés debido a las constantes obligaciones y responsabilidades que los

estudiantes deben afrontar. En muchas ocasiones, se enfrentan a la percepción de una carga excesiva de tareas, así como al juicio de sus padres, compañeros y profesores, lo que puede tener un impacto negativo tanto en su rendimiento académico como en su bienestar físico y mental (Quito et al., 2017).

El estrés académico puede definirse como un estado que surge cuando el estudiante percibe de manera negativa las demandas del entorno que lo rodea. En este contexto, las exigencias académicas y las presiones sociales pueden generar una experiencia estresante que afecta la capacidad del estudiante para hacer frente a estas demandas, repercutiendo en su salud mental y desempeño académico. En resumen, el estrés académico se manifiesta como una respuesta negativa a las demandas del entorno educativo, con consecuencias significativas para el bienestar del estudiante (Hidalgo, Tomasini, García y Tovalín, 2019).

### **1.3. Burnout**

Desde tiempos antiguos, la humanidad ha estado involucrada en diversas labores para asegurar su supervivencia, y en muchas ocasiones, estas actividades han tenido implicaciones en la salud física y mental. Esta problemática, que afecta el bienestar emocional y afectivo de las personas, ha sido objeto de estudio durante aproximadamente los últimos 50 años, con el propósito de comprender sus orígenes, causas, consecuencias e implementar intervenciones eficaces. Este fenómeno se conoce como el síndrome de burnout (Chavez, 2020, pp. 12-13).

La investigación sobre el síndrome de burnout ha sido relevante desde la década de 1970. Maslach (1976-1982) fue uno de los primeros autores en definir este término desde una perspectiva psicosocial, caracterizándolo como la pérdida de responsabilidad profesional y desgaste emocional. Este síndrome se define por tres síntomas clave: agotamiento emocional, actitudes de despersonalización y una baja motivación laboral o realización personal en el área de trabajo (Ríos et al., 2012).

El síndrome de burnout se presenta como una condición multidimensional que implica sentimientos de agotamiento emocional y físico, el desarrollo de actitudes y sentimientos negativos, y la tendencia a autolesionarse en relación con el entorno laboral (Justo, 2010). En este contexto, se describe como una respuesta del individuo a una relación constante con un entorno laboral que genera estrés crónico (Hidalgo et al., 2019).

#### **1.3.4. Burnout Académico**

Algunos estudiantes desarrollan mecanismos de defensa o estrategias para enfrentar y resolver problemas emocionales, presiones y malestar en el ámbito académico, mientras que otros encuentran dificultades para lidiar con las demandas académicas y los factores estresantes, lo que puede llevar al desarrollo del síndrome de burnout académico (Bianchini, 2007).

El burnout académico se define como un estrés crónico de naturaleza negativa, vinculado al contexto organizativo de la vida universitaria y la experiencia de estudios

del estudiante. Este síndrome se manifiesta a través de tres dimensiones principales: agotamiento emocional, que implica sentirse física y emocionalmente exhausto durante la jornada académica; apatía por los estudios, caracterizada por la pérdida de interés en las responsabilidades académicas y la carrera que se está cursando; e ineficiencia académica, que se refiere a la falta de estrategias o recursos personales para abordar de manera efectiva los problemas relacionados con los estudios (Uriarte, 2005). Estas dimensiones dan lugar a síntomas emocionales, cognitivos, psicosomáticos y sociales, todos derivados de las tensiones y demandas diarias que enfrentan los estudiantes, impactando en su bienestar físico y psicológico (Jiménez & Caballero, 2021).

Para Parra & Campoverde (2019), el síndrome de burnout académico, surge de la idea de los estudiantes como también de las personas que laboran. Los estudiantes se ven expuestos a un sin número de exigencias y responsabilidades académicas, frente a ellos deben desarrollar adecuadas estrategias para lograr un adecuado aprendizaje y una satisfacción personal, caso contrario terminara frustrado y desmotivado. Si no se logra obtener las estrategias adecuadas para afrontar los problemas que se presentan en la vida de los estudiantes universitario, la población pre-profesional podría llegar a experimentar agotamiento tanto físico como mental y desarrollar una actitud negativa hacia sus estudios y sentirse incapaz los desafíos académicos. En esta misma línea Caballero, Bresó y Gonzales (2015), plantean que el burnout académico representa una respuesta y consecuencia de estrés crónico relacionado a las actividades que desempeña el estudiante, así como también la interrelación con el ambiente académico cuando se produce únicamente efectos negativos en la vida del sujeto haciendo que esto perjudique el bienestar del estudiante frente a su formación académica (pp. 14-15).

### **1.3.5. Dimensiones del Burnout Académico.**

Diversas investigaciones han evidenciado que el agotamiento emocional y la falta de interés por los estudios tienden a incrementarse a medida que avanza el semestre o año académico, ejerciendo un impacto negativo en la salud tanto física como mental.

- a) **Agotamiento o cansancio emocional.** Se define el agotamiento emocional como la pérdida de interés en una actividad desempeñada. Borreto y Salazar (2021), lo describen como la disminución de energía, el sentimiento de desgaste emocional y físico, asociados a una sensación de frustración y fracaso, especialmente en contextos universitarios que involucran diversos elementos estresores. Domínguez (2016), destaca que la presencia de agotamiento emocional facilita reacciones de distanciamiento emocional y cognitivo frente a la actividad académica, lo que puede resultar en insatisfacción y, en última instancia, en el abandono de los estudios o la carrera universitaria.
- b) **Apatía por los estudios.** La apatía por los estudios se define como la adopción de una conducta cínica o un distanciamiento mental hacia las actividades académicas. Según Puertas et al. (2020), este fenómeno se manifiesta cuando los estudiantes desarrollan una actitud distante hacia sus responsabilidades académicas, percibiéndolas como frustrantes y estresantes. Por otro lado, Jiménez

et al. (2007), la describe como una actitud de desprendimiento, desinterés, indiferencia o auto sabotaje frente a las obligaciones académicas. Esta apatía implica dudar acerca de la importancia del estudio y distanciarse del significado y valor de los estudios.

- c) **Ineficiencia o incapacidad académica.** La ineficiencia académica se refiere a la creencia de tener poca capacidad y autoeficacia en las actividades académicas. Según Schaufeli y Martínez (2002), la ineficacia se manifiesta a través de dudas sobre la propia capacidad para llevar a cabo tareas o trabajos académicos. Maslach y Jackson (1981) la definen como un sentimiento pobre de logros, acompañado de emociones de incompetencia y baja autoeficacia, según Gaspar y Soto (2018).

#### **1.4. Adaptación al Medio.**

En el ámbito de la biología, se aborda el concepto de adaptación, principalmente a través de las propuestas de Darwin y Lamarck. Estos enfoques difieren, Lamarck sostiene que la evolución tiene un propósito predefinido, la producción del ser humano, y postula la herencia de caracteres adquiridos (Correa, Guzmán, & Marín, 2021). En este sentido, el individuo desarrolla hábitos y estrategias adaptativas durante su interacción con el entorno, heredándolos a sus descendientes. Por el contrario, Darwin describe la evolución en tres etapas: la variación entre organismos, el surgimiento de mutaciones adaptativas que favorecen la supervivencia en entornos específicos y la conservación de características por descendencia

Varias investigaciones sugieren que la adaptación implica que el ser humano se ajuste a las leyes y normas del entorno para lograr estar adaptado o considerado normal. Desde una perspectiva psicológica, Piaget (1987), expone que la adaptación biológica implica un equilibrio entre la asimilación y la acomodación, es decir, entre las acciones del individuo sobre el medio y las acciones de los objetos que modifican al individuo en una relación recíproca. Además, destaca la capacidad de los sujetos para modificar sus propios esquemas y transformar el medio mediante la creación de conceptos y tradiciones culturales. Por otro lado, Hartmann (1889), introduce dos formas de adaptación: la autoplástica, que implica modificaciones en los propios esquemas o biología del individuo, y la aloplástica, que consiste en modificaciones apropiadas realizadas activamente en el entorno (Builes, Manrique, & Henao Galeano, 2017, pp. 25-26).

##### **1.4.1. Desarrollo de la adaptación al medio.**

Feldman (2007), expone que la adaptación es un proceso que busca abordar los diversos problemas individuales y sociales presentes al inicio de la vida. En muchas ocasiones, comprender sus causas y efectos puede resultar desafiante. A partir de esta premisa, identifica dos razones fundamentales que afectan el desarrollo del proceso de adaptación:

- a) **La Familia.** Se la reconoce como la primera experiencia educativa y escuela en la vida del ser humano, constituyendo la génesis de los valores y principios. Este

entorno inicial marca la primera interacción social del niño, ejerciendo una influencia significativa en su personalidad y proceso de desarrollo. Se destaca que la ejecución adecuada de estas acciones de convivencia contribuye positivamente a la formación de sólidas relaciones interpersonales en el futuro del individuo (Hidalgo, Tomasini, García, & Tovalín, 2019).

- b) La cultura.** Constituye el conjunto de prácticas y hábitos transmitidos de una generación a otra. El niño incorpora estos aprendizajes de manera inconsciente, integrando la información adquirida durante su infancia, que influirá de manera inconsciente en sus relaciones interpersonales futuras (Bianchini, 2007). La adaptación familiar se percibe como un mecanismo esencial para el desarrollo individual y social del individuo, influyendo en su interacción tanto en contextos internos como externos.

#### **1.4.2. Dimensiones de la adaptación psicológica.**

Existen diversas formas de adaptación en el ser humano, siendo las más relevantes aquellas relacionadas con la pérdida de seres queridos, el desempleo, los desastres naturales y algunas enfermedades (Veliz de León, 2018). Estas adaptaciones se manifiestan en diversas circunstancias de la vida. La necesidad humana de ser aceptado por la sociedad o un grupo de personas influye en el desarrollo de actitudes positivas o negativas en el entorno en el que el individuo se desenvuelve. Papalia, Olds y Feldman (2009), han propuesto un enfoque multifacético que abarca seis dimensiones de la adaptación psicológica:

• ***Auto aceptación.***

Se configura cuando se manifiesta una actitud positiva hacia uno mismo, implicando la aceptación de todos los aspectos del propio yo, tanto las virtudes como las áreas que pueden ser mejoradas; además, se experimentan sentimientos positivos respecto al pasado (Alegre, Bedregal, & Rodrich, 2019).

• ***Relaciones positivas con los demás.***

Cuando se establecen conexiones positivas, placenteras y amigables con el entorno, la persona demuestra preocupación por el bienestar de los demás; logra cultivar una dinámica de empatía, afecto e intimidad al creer en la reciprocidad en las relaciones humanas (Bianchini, 2007).

• ***Autonomía.***

La independencia de acuerdo con Uriarte (2005), se manifiesta cuando la persona tiene la capacidad de resistir las presiones sociales para reflexionar y actuar de manera autónoma. Además, regula su comportamiento desde un sentido interno y valora su identidad con tipos personales únicos. Esta autonomía interna le permite mantener una integridad personal sólida y actuar según sus propios principios y valores.

- ***Influencia Ambiental.***

Consiste en tener habilidades y competencia para gestionar el entorno, controlar las actitudes externas y abordar de manera positiva las situaciones circundantes. Implica la capacidad de elegir condiciones que sean adecuadas para satisfacer las necesidades y valores personales de manera efectiva (Correa, Guzmán, & Marín, 2021).

- ***Plan de vida.***

Se establece cuando hay un sentido de dirección en la vida, en el cual tanto el pasado como el presente adquieren significado. La persona mantiene creencias que proporcionan propósito a su existencia y establece metas y objetivos para su desarrollo personal (Cabanach, et.al., 2013).

- ***Desarrollo personal.***

Es experimentar un desarrollo continuo, percibiendo el yo como una entidad en constante crecimiento y expansión. Está abierto a nuevas experiencias, creyendo que contribuirán al desarrollo de su potencial. Observa avances en sí mismo y en su comportamiento a lo largo del tiempo, experimentando cambios que reflejan un mayor conocimiento de sí mismo y una mayor eficacia en las actividades diarias (Veliz de León, 2018).

## **1.5. Resiliencia**

### **1.5.1. Conceptos y Definiciones de Resiliencia.**

Las investigaciones sobre la resiliencia y su significado han surgido en el siglo XXI. Según la American Psychological Association (2016), la resiliencia se define como el proceso de adaptación a diversas adversidades en la vida humana, como traumas, tragedias, amenazas, tensiones significativas como problemas familiares o de salud, así como factores estresantes como el desempleo y problemas económicos, que impactan en el desarrollo vital (Velásquez, 2017).

Forés y Grané (2008), explican que el término "resiliencia" proviene del latín "resilio", que significa retroceder o resurgir. Se relaciona con la física y la metalurgia al describir la capacidad de resistir la presión, flexionarse con elasticidad y recuperar su forma original. En medicina, específicamente en osteología, implica el crecimiento adecuado de los huesos después de una fractura. En las ciencias sociales, la sociología y la psicología, se utiliza el concepto de resiliencia para referirse a "cómo niños y adultos superan el estrés, el trauma y los riesgos en sus vidas" (Ortega y Mijares, 2018).

García y Domínguez (2013), basándose en Grotberg (1995), definen la resiliencia como la capacidad humana universal para enfrentar las adversidades, superarlas e incluso ser transformado por ellas. Consideran que la resiliencia es parte del proceso evolutivo y debe ser fomentada desde la niñez.

### **1.5.2. Resiliencia y Educación.**

Velásquez (2017), destaca que, en el ámbito educativo, se convierte en un punto crucial desarrollar estrategias para que niños y adolescentes puedan enfrentar su crecimiento e integración social de la manera más positiva posible. Hasta ahora, la atención se ha centrado en identificar problemas como déficits, patologías y carencias, sin prestar la debida atención a la promoción de fortalezas y virtudes individuales de cada estudiante. Para cultivar una actitud resiliente, es esencial explorar e implementar cada indicio de resiliencia, aprovechando las experiencias de docentes y alumnos que han superado, sobrellevado o tolerado diversas adversidades a lo largo de su vida, así como comprender los mecanismos de defensa utilizados.

## **1.6. Carrera de Educación Básica**

La carrera de Educación Básica, a través de un proyecto innovador que abarca ocho niveles de formación, tiene como objetivo formar profesionales destacados por cualidades como participación, colaboración, solidaridad, creatividad, investigación, emprendimiento e innovación (Universidad Técnica del Norte, 2022). Estos profesionales, en su desempeño docente, deben responder a los diversos actores, contextos y entornos de aprendizaje educativos y de la vida cotidiana. Su enfoque transformador de la sociedad se basa en el humanismo y la integración de conocimientos científicos y tecnológicos. Además, demuestran liderazgo y habilidades para el trabajo en equipo, fundamentando sus acciones en enfoques contemporáneos de pedagogía y didáctica. Esto les permite abordar eficazmente las tensiones y problemas del contexto, en consonancia con los planes y políticas educativas locales, regionales, nacionales e internacionales.

### **1.6.1. Misión**

De acuerdo a la referencia publicada por la Universidad Técnica del Norte (2022), “La Carrera en Ciencias de la Educación Básica” constituye un nivel de formación pedagógica y didáctica innovador de la región y del país. Forma profesionales humanistas, con conocimientos, procedimientos, actitudes y responsabilidad social para aprender e investigar de manera autónoma, participativa, inclusiva, pertinente, conectivista, crítica, creativa y ética.

### **1.6.2. Visión**

En el 2021, “La Carrera en Ciencias de la Educación Básica”, será una referente regional y nacional, por su alto nivel de gestión, calidad, innovación, inclusión, pertinencia educativa, excelencia de sus docentes, infraestructura suficiente, cómoda, ecológica y segura. Potenciará el aprendizaje investigativo, integrador, autónomo, inclusivo, pertinente, conectivista, crítico, creativo y ético (Universidad Técnica del Norte, 2022).

### **1.6.3. Perfil de Egreso**

De acuerdo a la referencia publicada por la Universidad Técnica del Norte (2022), el perfil de egreso de los profesionales graduados de la carrera de Educación Básica es:

- Desarrollar conciencia del rol docente y su impacto en la transformación del sujeto que aprende, familia y entorno.
- Diseñar, ejecutar y evaluar procesos educativos de enseñanza-aprendizaje significativos y relevantes, que propicien la interdisciplinariedad, creatividad y metacognición.
- Demostrar habilidades para el manejo de la información, investigación y gestión de entornos y ambientes que posibiliten la convergencia de medios, estableciendo nuevas estrategias de intervención educativa.
- Integrar el enfoque de derechos en los procesos educativos, garantizando la igualdad de oportunidades en su actuación y de los demás en función de una educación para todos.
- Utilizar el pensamiento lógico, crítico y creativo para la comprensión, explicación, integración, comunicación de los fenómenos y sujetos en situaciones educativas.
- Formular y resolver problemas educativos y del aprendizaje mediante la investigación-acción, desarrollando la capacidad de prevención de futuras situaciones con el uso del conocimiento.
- Diseñar, desarrollar y evaluar programas y propuestas de aprendizaje en base al conocimiento disciplinar, del desarrollo de los estudiantes, de las visiones de la comunidad y de los objetivos planteados en el currículo.
- Aplicar e innovar estrategias y recursos didácticos y metodológicos para realizar su labor educativa con flexibilidad, eficacia y eficiencia en la diversidad de contextos y ambientes de aprendizaje.

## **1.7. Carrera de Educación Inicial**

Es fundamental crear espacios de crecimiento académico, personal y social donde se pueda evidenciar la verdadera esencia del ser humano, esencia que nos conecta con nuestro niño interior y nos hace más humanos, más solidarios, más felices y en este ámbito estar pendientes de los pequeños detalles de la vida.

### **1.7.1. Misión**

La carrera de Educación Inicial tiene como propósito, formar profesionales de excelencia, críticos, líderes, emprendedores con alto nivel académico y espíritu humanista que contribuye al desarrollo integral de los niños y niñas menores de 5 años de edad, beneficiando a la región norte con responsabilidad social (Universidad Técnica del Norte, 2022).

### **1.7.2. Visión**

De acuerdo a la publicación de Universidad Técnica del Norte (2022), la carrera de educación inicial en el año 2021 será un referente en la formación de profesionales, en el desarrollo de pensamiento, ciencia tecnológica, investigación y vinculación con la comunidad, que garantice una atención integral a la población infantil de 0 a 5 años.

### **1.7.3. Perfil de Egreso**

De acuerdo a la referencia publicada por la Universidad Técnica del Norte (2022), el perfil de egreso de los profesionales graduados de la carrera de Educación Inicial es:

- Demuestra una sólida formación humanística, científica y tecnológica que le permita contribuir activa, crítica y permanentemente al cambio social y educativo del país y a la formación y desarrollo de una conciencia nacional y democrática participativa.
- Desarrolla estrategias de gestión educativa que permitan conciliar las tensiones sociales de la comunidad educativa y construye un clima institucional favorable a las relaciones humanas adecuadas para el trabajo con niños menores de seis años.
- Propicia la acción participativa de los padres de familia y de la comunidad en actividades relacionadas al desarrollo integral de niños y niñas
- Conoce la problemática socio cultural de los niños menores de seis años, de la familia en general y la de sus estudiantes en particular para actuar adecuadamente en determinados casos.

## CAPÍTULO II: MATERIALES Y MÉTODOS

### 2.1. Tipo De Investigación

#### 2.1.1. Cualitativos

Este proyecto de investigación adopta un enfoque mixto, combinando elementos cuantitativos y cualitativos. Dentro del marco del paradigma cuantitativo, su alcance es descriptivo, se analizarán los niveles de estrés en los estudiantes de las carreras mencionadas. Además, se empleará el enfoque correlacional para determinar el grado de relación entre el síndrome de burnout y la resiliencia. La investigación cuantitativa proporciona la posibilidad de repetición y se centra en aspectos específicos de los fenómenos, facilitando la comparación con estudios similares (Hernández y Mendoza, 2018). Este estudio sigue un diseño no experimental y, en el marco de este, tiene un carácter transversal, abordando los problemas que configuran diversas realidades sociales, económicas, políticas o culturales.

Dentro del paradigma cualitativo, el proyecto se enmarca como una investigación acción. Se propone una solución al problema identificado, derivada del análisis de burnout y resiliencia. Con este fin, se desarrollará una guía de estrategias diseñada para reducir los niveles de estrés y aumentar la capacidad de resiliencia. Es importante destacar que la aplicación de la guía será responsabilidad de la institución a la que se entregará.

### 2.2. Métodos, Técnicas e Instrumentos

#### 2.2.1. Métodos

- **Inductivo.** Este método se empleará principalmente en el capítulo de resultados y discusión. A partir del análisis de indicadores específicos o elementos particulares, se formularán discusiones de carácter general (Alegre, Bedregal, & Rodrich, 2019).
- **Deductivo.** Este enfoque será ampliamente utilizado en la elaboración del marco teórico, partirá de concepciones teóricas generales sobre el síndrome de burnout académico y la resiliencia. Esto permitirá planificar y analizar elementos más específicos relacionados con los temas dentro del contexto (Correa, Guzmán, & Marín, 2021).
- **Analítico – Sintético.** Este enfoque general será aplicado principalmente en el diseño de la guía de estrategias destinada a reducir los niveles de burnout y aumentar la resiliencia en jóvenes universitarios (Justo, 2010). Para su estructuración, será necesario comprender y analizar los componentes pertinentes, para luego organizar cada uno de ellos mediante una síntesis teórico-práctica.

#### 2.2.2. Instrumentos

El instrumento utilizado es el test de burnout y resiliencia, el cual será mediante cuestionarios. Empleando:

- **Maslach Burnout Inventory - Student Survey (MBI-SS)**  
En su versión española, para evaluar el burnout académico. El mismo que cuenta con 15 preguntas y tres subescalas (agotamiento emocional, cinismo, eficacia educativa).
- **Connor-Davidson Resilience Scale**  
En su versión española, para evaluar la resiliencia. El mismo que cuentas con 10 reactivos.

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

Adicional a esto se utilizó el programa estadístico de SPSS Versión 25, obteniendo un nivel de fiabilidad de 0,963 (Alfa de Crobach) equivalente a excelente para los instrumentos utilizados.

### 2.2.3. Cuestionario

El instrumento utilizado es el test de burnout y resiliencia, el cual será mediante cuestionarios.

#### 2.2.3.1. Preguntas de Investigación.

Para lograr el primer objetivo específico planteado la guía o cursor investigativo se plantea la siguiente pregunta ¿Cuál es nivel de estrés y la capacidad de resiliencia en estudiantes universitarios?

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

**H0:** No existe una relación significativa entre el género femenino y masculino a la hora resiliencia frente al síndrome de burnout.

**H1:** Existe una relación significativa entre el género femenino y masculino a la hora resiliencia frente al síndrome de burnout.

Para el cumplimiento del tercer objetivo específico se considera la siguiente pregunta de investigación ¿Se puede diseñar una guía para reducir los altos niveles de estrés y aumentar la capacidad de resiliencia en estudiantes universitario

**Tabla 1.** Matriz de Operacionalización

Objetivo	Variable	Indicador	Escala	Técnica	Fuente de Información	Ítems
	<b>Resiliencia</b>	Agotamiento emocional	De 0 (nunca) a 4 (siempre).	Encuesta	Estudiantes	<p>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.                      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.                      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</p>
		Cinismo				

<p>Analizar la relación entre la resiliencia, el optimismo disposicional y las dimensiones que constituyen el burnout académico</p>	<p><b>Burnout</b></p>	<p>Baja eficiencia</p>	<p>De 0 (nunca) a 6 (siempre).</p>	<p>Encuesta      Estudiantes</p>	<p>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 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.</p>
<hr/>					
					<p>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.</p>

### **2.2.3. Participantes**

La población objetivo de este estudio comprende a los estudiantes de las carreras de Educación Básica y Educación Inicial, totalizando 516 individuos, distribuidos en 256 estudiantes de Educación Básica y 260 de Educación Inicial. Dada la conveniencia de la aplicación virtual del instrumento, se optó por realizar un censo en lugar de una muestra, aplicando el instrumento a toda la población, sin embargo el instrumento solamente fue resuelto por 234 estudiantes.

### **2.2.4. Procedimiento**

La encuesta o prueba de burnout será adaptada al contexto cultural donde se llevará a cabo. Antes de su aplicación, se obtendrá la autorización correspondiente de la máxima autoridad de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología, o de la coordinación de las carreras de Educación Básica y Educación Inicial. La encuesta se implementará a través de la plataforma Google Forms. Después de aplicar el instrumento a los estudiantes en el mes de febrero, los datos recopilados se migrarán al software SPSS versión 25. En el SPSS, se tabulará la información para llevar a cabo el análisis y la discusión de los resultados. Además, se empleará un estadístico previamente determinado en el SPSS para validar o refutar la hipótesis planteada anteriormente.

## CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### 3.1. Diagnóstico de Burnout y Resiliencia

Con la finalidad de determinar los niveles de cada dimensión de resoluciones de conflictos, con los puntajes totales de las dimensiones de escala, se ha calculado la media, desviación típica, el puntaje máximo y mínimo; así como los percentiles 33 y 66, se ha transformado la dimensión escala en dimensión ordinal con los niveles calculados de acuerdo a los percentiles, como se muestra en la tabla 2.

**Tabla 2.** Medida de tendencia central y nivel por dimensiones

	<b>Agotamiento emocional</b>	<b>Apatía por los estudios</b>	<b>Eficacia académica</b>	<b>Resiliencia</b>
<b>Media</b>	13,54	6,28	22,94	34,40
<b>Discusión Típica</b>	3,882	2,749	4,132	6.61
<b>Varianza</b>	15,074	7,560	17,074	43.79
<b>Valor Máximo</b>	25	17	30	54
<b>Valor Mínimo</b>	5	4	6	10
<b>Percentiles</b>				
33	12	4	21	32
66	15	7	25	37
<b>Niveles</b>				
Bajo	5-12	4	6-21	10-32
Medio	13-15	5-7	22-25	33-37
Alto	16-25	8-17	26-30	38-54

#### 3.1.1 Niveles de Burnout y Resiliencia

##### 3.1.1.1. Agotamiento Emocional

De acuerdo con los resultados obtenidos el 40,60% de los estudiantes de las carreras de educación inicial y educación básica tienen un bajo porcentaje en agotamiento emocional lo cual muestra que se sienten a gusto con la carrera que estudian, el 33,33 % de los estudiantes tienen un nivel de agotamiento emocional medio debido a que muchos de ellos trabajan y viven lejos de sus familias y el 26.07% de los universitarios se menciona que poseen un alto nivel de agotamiento emocional debido a que varios de ellos no deseaban estudiar dichas carreras y por influencias familiares optaron por estudiarla (Tabla 3). En un estudio realizado por Ríos et al., (2012), ha estudiantes de enfermería se encontro que el 55% de los jóvenes estudiantes tiene un nivel medio en la variable agotamiento emocional lo que quiere decir que aquellos estudiantes que presentan un mayor nivel de resiliencia experimentan un menor cansancio emocional. Por otro lado según las investigaciones de Aclé et al., (2019) en docentes demostrando así que al existir mayor agotamiento emocional no desempeñan de manera eficaz su trabajo o actividades como docentes. Así considerando que al existir un alto nivel de cansancio emocional los estudiante no desempeñarían sus actividades con eficacia.

**Tabla 3.** Nivel de agotamiento Emocional

<b>Nivel de agotamiento</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
-----------------------------	-----------------------

Bajo	40,60
Medio	33,33
Alto	26,07
Total	100,00

### 3.1.1.2. Apatía por los Estudios

El porcentaje del nivel bajo en el nivel de apatía por los estudios es favorable (40,60%), puesto que se muestra que los estudiantes no han adoptado una conducta cínica ni distanciamiento mental hacia las obligaciones académicas, así podemos mencionar que los estudiantes no miran sus tareas o responsabilidades académicas como frustrantes o estresantes. Según Gaspar Samaniego y Soto (2018), el cinismo como pérdida del interés por el estudio determina una serie de actitudes en el aspecto del pesimismo o negatividad que se manifiesta para del agotamiento emocional, se logra entonces un cambio negativo en las actitudes y respuestas hacia otras personas, especialmente a los beneficiarios del propio trabajo, con un alejamiento emocional, irritabilidad y rechazo de los mismos.

**Tabla 4.** Nivel de apatía por los estudios

Nivel de apatía	Porcentaje (%)
Bajo	40,60
Medio	31,62
Alto	27,78
Total	100,00

### 3.1.1.2. Eficacia Académica

El porcentaje más alevado en eficacia académica se encontró en el nivel alto con 61,67% como se muestra en la Tabla 5, que muestra que los estudiantes de las carreras de Educación Inicial y Educación Basica poseen buenas capacidades y eficiencia en las diversas actividades que desarrolla, así podemos mencionar que más de la mitad de los estudiantes se encuentra motivados, un favorable sentimiento por cumplir sus logros y una buena autoeficacia. Como menciona Karpiuk, et al., (2015), en su estudio realizado la eficacia académica se define como los juicios personales acerca de las capacidades para realizar y organizarse y realizar conductas que sirven para obtener tipos determinados de desempeño escolar. Cabe mencionar existen escasas investigaciones con respecto a la eficacia académica y el síndrome de burnout académico.

**Tabla 5.** Eficacia Académica

Nivel de eficacia académica	Porcentaje (%)
Bajo	13,33
Medio	25,00
Alto	61,67
Total	100,00

### 3.1.1.2. Resiliencia

El nivel de porcentaje más elevado en la Tabla 6 es medio con un porcentaje de 63,68% así considerando que los estudiantes han desarrollado buenas estrategias para no verse afectados por las cargas de trabajos y tareas de la vida universitaria, como nos muestra en la investigación de Ríos, et al., (2012) con un porcentaje máximo de 55% con lo que menciona que estudiantes con mayor resiliencia menos síndrome de burnout así desempeñando de una manera eficaz su rol como estudiante. Según Fínez et al., (2015) mencionan que resiliencia académica se relaciona de una forma negativa con la percepción de la salud mental además la resiliencia académica actúa como factor protector frente a la mala salud motivada por la presión propia de los estudios. En otras investigaciones se encuentran resultados semejantes, como en la de Mello, Pereira y Blasco (2006), que hallan que la resiliencia presenta una correlación negativa con el estrés.

**Tabla 6.** Resiliencia

<b>Nivel de resiliencia</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Bajo	34,19
Medio	63,68
Alto	2,14
Total	100,00

### 3.2. Correlación entre género y dimensiones de Burnout

La correlación entre el género y las dimensiones del síndrome de burnout es un tema relevante en la investigación psicológica y académica. De acuerdo con Brazier (2021), el síndrome de burnout, caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal en el ámbito laboral o académico, ha suscitado interés en comprender cómo diferentes variables, como el género, pueden influir en su manifestación. Esta área de estudio busca analizar si existen disparidades significativas en la experiencia del burnout entre hombres y mujeres, así como comprender cómo factores de género pueden afectar las dimensiones específicas del síndrome.

#### 3.2.1. Correlación entre Género y agotamiento emocional

**Tabla 7.** Tabla cruzada de Género – Agotamiento emocional

---

**Tabla cruzada Género\*Nivel total de agotamiento emocional**

---

			Nivel total de agotamiento emocional			
			Bajo	Medio	Alto	Total
Género	Masculino	Recuento	11	4	4	19
		% dentro de Género	57,9%	21,1%	21,1%	100,0%
	Femenino	Recuento	84	74	56	214
		% dentro de Género	39,3%	34,6%	26,2%	100,0%
	Otros	Recuento	0	0	1	1
		% dentro de Género	0,0%	0,0%	100,0%	100,0%
Total	Recuento		95	78	61	234
	% dentro de Género		40,6%	33,3%	26,1%	100,0%

En la Tabla 7, se evidencia que un 57,9% de los participantes del género masculino experimenta un bajo agotamiento emocional, mientras que en el género femenino este porcentaje es del 39,3%. En cuanto al nivel de agotamiento medio, se observa un 34,6% en mujeres y un 21,1% en hombres. Se concluye que, en la población estudiada, el agotamiento emocional alto es más prevalente en mujeres, con un 26,2%, en comparación con los hombres, que presentan un 21,1%. Los síntomas asociados a niveles elevados de agotamiento emocional incluyen cansancio físico, irritabilidad, mal humor hacia los compañeros de clase y pérdida de autocontrol hacia las personas del entorno, así como olvidos frecuentes (Barreto y Salazar , 2021).

**Tabla 8.** Pruebas de chi-cuadrado de género y agotamiento emocional

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	DF	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	5,475 <sup>a</sup>	4	0,242
Razón de verosimilitud	5,307	4	0,257
Asociación lineal por lineal	2,402	1	0,121
N de casos válidos	234		

Como se puede observar en la Tabla 8, el P. valor o significación asintótica es de 0.242 ( $P > 0.05$ ), por lo tanto, se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ ); es decir, No existe una relación significativa entre el género femenino y masculino frente al agotamiento emocional y el síndrome de burnout en las carreras de Educación Básica y Educación Inicial en la Universidad Técnica del Norte.

### 3.2.2. Correlación entre Género y apatía por lo estudios

**Tabla 9.** Tabla cruzada de Género – Apatía por lo estudios

		<b>Tabla cruzada Género*Nivel total de apatía por los estudios</b>				
		Nivel total de apatía por los estudios				
		Bajo	Medio	Alto	Total	
Género	Masculino	Recuento	7	8	4	19
		% dentro de Género	36,8%	42,1%	21,1%	100,0%
	Femenino	Recuento	88	66	60	214
		% dentro de Género	41,1%	30,8%	28,0%	100,0%
	Otros	Recuento	0	0	1	1
		% dentro de Género	0,0%	0,0%	100,0%	100,0%
Total		Recuento	95	74	65	234
		% dentro de Género	40,6%	31,6%	27,8%	100,0%

En la Tabla 9, se observa que un 42,1% de los participantes de género masculino experimenta un nivel medio de apatía por los estudios, mientras que en el género femenino este porcentaje es del 30,8%. En el género femenino, el porcentaje más alto se registra en un nivel bajo de apatía (41,1%). En cuanto al nivel de apatía alto, se observa un 28,8% en mujeres y un 21,1% en hombres. Se puede concluir que, en la población estudiada, la apatía por los estudios muestra una frecuencia del 40,6% para un nivel bajo de apatía, mientras que los estudiantes con un nivel alto de apatía representan un porcentaje bajo, con un 27,8%. Tomando como referencia a Albillos (2018), la apatía por los estudios se manifiesta a través de desinterés, distanciamiento emocional, auto sabotaje académico y la percepción de tareas como frustrantes. Individuos pueden mostrar falta de entusiasmo y adoptar comportamientos que afectan el rendimiento, viendo las actividades académicas como irrelevantes o estresantes. Estos síntomas pueden variar, relacionándose con presiones académicas o problemas personales.

**Tabla 10.** Pruebas de chi-cuadrado

<b>Pruebas de chi-cuadrado</b>			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	3,697 <sup>a</sup>	4	0,449
Razón de verosimilitud	3,626	4	0,459
Asociación lineal por lineal	,230	1	0,632
N de casos válidos	234		

Como se puede observar en la Tabla 10 el P. valor o significación asintótica es de 0.449 ( $p > 0.05$ ), por lo tanto, se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se rechaza la hipótesis de investigador ( $H_1$ ); es decir: No existe una relación significativa entre el género femenino y masculino frente a la apatía por los estudios en las carreras de Educación Básica y Educación Inicial en la Universidad Técnica del Norte.

### 3.2.3. Correlación entre Género y eficacia Académica

**Tabla 11.** Tabla cruzada de Género – Eficacia Académica

		Tabla cruzada Género*Nivel total de eficacia académica				
		Nivel total de eficacia académica				
		Bajo	Medio	Alto	Total	
Género	Masculino	Recuento	6	7	6	19
		% dentro de Género	31,6%	36,8%	31,6%	100,0%
	Femenino	Recuento	76	70	68	214
		% dentro de Género	35,5%	32,7%	31,8%	100,0%
	Otros	Recuento	0	1	0	1
		% dentro de Género	0,0%	100,0%	0,0%	100,0%
Total		Recuento	82	78	74	234
		% dentro de Género	35,0%	33,3%	31,6%	100,0%

Se evidencia en la Tabla 11 que el 36,8% de los participantes masculinos experimenta un nivel medio de eficacia académica, comparado con el 32,7% en el género femenino. Los niveles de eficacia académica son semejantes en los tres niveles, destacando una mayor frecuencia de eficacia baja en ambos géneros. La relación entre el burnout académico, la apatía por los estudios y la percepción de ineficacia académica sugiere que estos elementos combinados pueden contribuir a un bajo rendimiento y a una percepción de ineficacia en las actividades educativas (Chappotin, 2022).

**Tabla 12.** Pruebas de chi-cuadrado

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	2,175 <sup>a</sup>	4	0,704
Razón de verosimilitud	2,373	4	0,668

Asociación lineal por lineal	,030	1	0,862
N de casos válidos	234		

En la tabla 12 el P. valor es de 0,704 ( $p > 0.05$ ), por lo tanto, se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se rechaza la hipótesis de investigador ( $H_1$ ); es decir: No existe una relación entre el género y el nivel de eficacia académica en estudiantes de las carreras de Educación Básica y Educación Inicial.

### 3.2.4. Correlación entre Género y resiliencia

**Tabla 13.** Tabla cruzada de Género – Resiliencia

		Tabla cruzada Género*Nivel total de resiliencia				
		Nivel total de resiliencia				
		Bajo	Medio	Alto	Total	
Género	Masculino	Recuento	7	4	8	19
		% dentro de Género	36,8%	21,1%	42,1%	100,0%
	Femenino	Recuento	72	80	62	214
		% dentro de Género	33,6%	37,4%	29,0%	100,0%
	Otros	Recuento	1	0	0	1
		% dentro de Género	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%
Total		Recuento	80	84	70	234
		% dentro de Género	34,2%	35,9%	29,9%	100,0%

En la Tabla 13, se evidencia que el 42,1% de los participantes de género masculino presenta un nivel alto de resiliencia, mientras que en el género femenino este porcentaje es del 29%. En el nivel medio de resiliencia, el género femenino tiene una frecuencia mayor. Respecto al nivel bajo de resiliencia, el género masculino muestra la frecuencia más alta con un 36,8%. La resiliencia, entendida como la capacidad para superar situaciones adversas, emerge como un factor protector contra el burnout académico (Caballero, et. al, 2009). Estudiantes resilientes pueden abordar desafíos académicos eficazmente, reduciendo la probabilidad de agotamiento emocional, apatía por los estudios y baja eficacia académica.

**Tabla 14.** Pruebas de chi-cuadrado

<b>Pruebas de chi-cuadrado</b>			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	4,288 <sup>a</sup>	4	0,368
Razón de verosimilitud	4,606	4	0,330
Asociación lineal por lineal	,642	1	0,423
N de casos válidos	234		

En la tabla 14 el P. valor es de 0,368 ( $p > 0.05$ ), por lo tanto, se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ ); y se rechaza ya hipótesis de investigador ( $H_1$ ); es decir: No existe una relación entre el género y el nivel de resiliencia en estudiantes de las carreras de educación básica y general de la Universidad Técnica del Norte.

## **CAPÍTULO IV: PROPUESTA**

### **4. Propuesta**

#### **4.1. Nombre de la propuesta**

Guía para fortalecer la resiliencia y mitigar o disminuir el síndrome de burnout en estudiantes universitarios de las carreras de educación básica y educación inicial.

La presente guía se basa en la corriente psicológica funcionalismo ya que como nos menciona Parsons las normas y valores son fundamentales para que exista el orden social e individual. Parsons se centró en el estudio de las estructuras de la sociedad y la relación entre ellas. Percibía que estas estructuras se mantenían recíprocamente y tendían hacia un equilibrio dinámico. El interés fundamental se centraba en el modo en que el orden se mantenía entre los diversos elementos de la sociedad (Camou, 2023).

El Funcionalismo explica la persistencia de las prácticas sociales haciendo referencia a efectos (con frecuencia no deseados) que son beneficiosos para el equilibrio o la integración del sistema social en el que se encuadran dichas prácticas. En segundo lugar, el funcionalismo reconstruye el concepto de racionalidad: presupone que en ciertas prácticas aparentemente irracionales pueden ser inteligibles cuando se captan sus funciones sociales. En tercer lugar, el funcionalismo utiliza el concepto de requisitos funcionales. El argumento suele ser que tales requisitos han de cumplirse para que sobreviva una sociedad determinada o, de forma alternativa, que ésta funcione de manera que esas necesidades tiendan a satisfacerse (Hernández Calderon, 2004).

#### **4.2. Presentación**

El estrés impacta a personas en todo el mundo, siendo los estudiantes universitarios especialmente propensos al síndrome de burnout, debido a una sobrecarga académica y emocional. En este estudio, se investigaron los niveles de estrés, síndrome de burnout en estudiantes de las carreras de Educación Básica e Inicial. Los resultados indicaron que estos estudiantes tienen un nivel medio de resiliencia en el ámbito educativo. No obstante, se identificó la necesidad de diseñar estrategias específicas para que prevengan el síndrome de burnout académico en momentos de sobrecarga. Los universitarios enfrentan una elevada responsabilidad dentro y fuera del ámbito académico, por lo que desarrollar habilidades y estrategias de resiliencia es crucial para superar obstáculos durante su trayectoria, evitando el agotamiento que afecta el rendimiento y la salud.

En el entorno universitario, las presiones generan estrés, culpabilidad y cargas emocionales. Por tanto, es esencial desarrollar mecanismos efectivos de manejo de emociones y establecer factores protectores para que los estudiantes enfrenten los

aspectos negativos. La Guía facilita la interacción docente-estudiante, promoviendo estrategias de resiliencia. Con actividades diseñadas para mejorar la adaptabilidad ante adversidades, busca resultados positivos en la vida universitaria.

### 4.3. Objetivos de la Guía

- Reducir la sensación de desgaste emocional y físico, vinculado a la percepción de frustración y fracaso, elementos que inciden en la pérdida de interés en las actividades desempeñadas, específicamente en el rol de estudiante universitario.
- Fomentar acciones destinadas a mitigar la apatía hacia los estudios, el desinterés, la indiferencia o cualquier comportamiento autodestructivo frente a las responsabilidades académicas.
- Desarrollar estrategias con el propósito de aliviar la falta de eficiencia académica y fortalecer la autoconfianza en las actividades estudiantiles, incrementando la confianza en la capacidad personal para llevar a cabo tareas académicas con éxito.
- Implementar diversas destrezas con el objetivo de fortalecer la resiliencia en los estudiantes universitarios, preparándolos para enfrentar las adversidades que puedan surgir durante su trayectoria académica, como la sobrecarga de tareas y trabajos.

### 4.4. Contenido de la Guía

La presente guía está distribuida por estrategias las mismas que son:

Estrategia N°1.- No al agotamiento emocional.

Estrategia N°2.- Dile no a la apatía por los estudios.

Estrategia N°3.- Ineficiencia o incapacidad académica.

Estrategia N°4.- Se una persona resiliente.

### 4.5 Estrategias

#### 4.5.1. Estrategia N°1: No al agotamiento emocional.

Como combatir el agotamiento emocional ante las situaciones difíciles que se nos presenta en la vida diaria.

**Tabla 15.** Actividades No al agotamiento emocional

Intervención	Objetivo	Nombre de la actividad	Responsable	Tiempo
--------------	----------	------------------------	-------------	--------

Agotamiento emocional	Practicar ejercicios de relajación o baños de agua templada; procurar descansar en espacios ventilados y con poca luz; y evitar las comidas copiosas antes de irse a la cama, entre otros.	Relajación.	Estudiante	30 min
Agotamiento emocional	Ayudar a disminuir los efectos del estrés en la mente y el cuerpo.	Técnica de relajación mediante la Respiración.	Estudiante	15 min

#### 4.5.2. Estrategia N°2 Dile no a la apatía por los estudios.

Estrategias para que nuestros trabajos o tareas no sean factores de estrés y al momento de realizarlas nos generen bienestar.

**Tabla 16.** Actividades Dile no a la apatía por los estudios

Intervención	Objetivo	Nombre de la actividad	Responsable	Tiempo
Apatía por los estudios	Evitar el aburrimiento y la rutina, que cada clase sea una nueva aventura para el estudiante, que aprenda haciendo, construyendo, diseñando, creando e imaginando.	Que valga la pena ir a clase	Docente	1-2 Horas
Apatía por los estudios	Crear un entorno de aprendizaje seguro para los estudiantes donde se sientan cómodos y animados.	Aliviar el miedo	Docente y estudiante	45 min

#### 4.5.3. Estrategia N°3 Ineficiencia o incapacidad académica.

Actividades para crear seguridad al momento de realizar dichas actividades académicas.

**Tabla 17.** Actividades Ineficiencia o incapacidad académica.

Intervención	Objetivo	Nombre de la actividad	Responsable	Tiempo
--------------	----------	------------------------	-------------	--------

Ineficiencia o incapacidad académica	Encontrar un lugar apropiado para estudiar. Debe ser un espacio que motive tu creatividad y que inspire tus ansias de conocimiento.	Crear un espacio de estudio apropiado	Estudiante	30 a 45 min
Ineficiencia o incapacidad académica	Ordenar de acuerdo los horarios, tener fechas asignadas para entregar trabajos o tareas, y así no abrumarse con tantas responsabilidades	Ordena tus horarios de estudio y descanso	Estudiante	1 hora

#### 4.5.4. Estrategia N°4 Se una persona resiliente.

Como afrontar las situaciones difíciles y la adversidad en la vida académica.

**Tabla 18.** Actividades Se una persona resiliente

<b>Intervención</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Nombre de la actividad</b>	<b>Responsable</b>	<b>Tiempo</b>
Resiliencia	Fomenta la participación, escucha las opiniones y promueve la actitud autocrítica. Anima a la reflexión e introspección cuando se exponen los contenidos y tareas en clase	Escucha activa	Docente	1 a 2 horas
Resiliencia	A través de esta red de apoyo los alumnos pueden dar lo mejor de sí en cada momento y retroalimentarse de la gratitud y de la bondad que reciben por parte de sus compañeros.	Creando redes de apoyo	Docente y estudiante	1 hora

## CONCLUSIONES

1. En el análisis de la relación entre género y síndrome de burnout en estudiantes universitarios, se destaca una conexión evidente, con el género femenino experimentando niveles más pronunciados de agotamiento emocional y apatía por los estudios. Estos hallazgos resaltan la importancia de considerar enfoques diferenciados para abordar las necesidades emocionales de los estudiantes, reconociendo las posibles disparidades de género en las experiencias académicas.
2. Se determinó una interconexión significativa entre el burnout académico y la eficacia académica. La fatiga emocional, la apatía y la percepción de ineficacia académica están intrínsecamente ligadas, sugiriendo que el abordaje integral de estos aspectos puede ser crucial para mejorar el rendimiento estudiantil. Estos resultados señalan la necesidad de estrategias preventivas y de intervenciones que promuevan un equilibrio emocional y académico más saludable.
3. La resiliencia emerge como un factor clave en este contexto, actuando como un elemento protector contra el burnout académico. Los estudiantes resilientes, capaces de adaptarse y resistir frente a las adversidades, exhiben un bienestar emocional más robusto, lo que repercute positivamente en su desempeño académico. Esta conexión resalta la importancia de integrar programas educativos que fortalezcan la resiliencia como parte fundamental del desarrollo estudiantil.
4. Reconocer elementos de riesgo como el género y los niveles de burnout posibilita la aplicación de tácticas preventivas. Abordar específicamente la resiliencia y la gestión del estrés mediante intervenciones diseñadas puede desempeñar un papel crucial en el bienestar mental de los estudiantes.

## RECOMENDACIONES

1. Implementar programas específicos de resiliencia para fortalecer las habilidades de afrontamiento de los estudiantes universitarios es esencial. Estos programas deben proporcionar herramientas prácticas que les permitan enfrentar eficazmente los desafíos tanto académicos como personales que puedan surgir.
2. La realización de campañas de sensibilización y apoyo emocional centradas en las diferencias de género en la experiencia del burnout académico puede contribuir a promover un ambiente más equitativo y comprensivo. Esto no solo ayudaría a generar conciencia sobre estas disparidades, sino que también fomentaría la empatía y el entendimiento entre los estudiantes.
3. Establecer servicios de orientación psicológica accesibles para los estudiantes brinda un espacio vital para abordar sus preocupaciones académicas y personales. Proporcionar recursos que fomenten el bienestar emocional contribuirá a que los estudiantes se sientan respaldados y capaces de afrontar las tensiones universitarias.
4. Para garantizar la efectividad de las intervenciones, es crucial establecer mecanismos de monitoreo continuo del bienestar estudiantil. Este monitoreo permitirá evaluar el impacto de las estrategias implementadas y realizar ajustes según las necesidades emergentes de los estudiantes.

## REFERENCIAS

- Albillos, V. (2018). Aproximación al concepto psicológico de adaptación. *Revista de pedagogia*.
- Alegre, A., Bedregal, O., & Rodrich, A. (2019). Resiliencia y Burnout en enfermeras de un hospital general de Lima, Perú. *Avances en Psicología*, 3-9.
- Álvarez, P., & López, D. (2021). El burnout académico y la intención de abandono de los estudios universitarios en tiempos de COVID-19. *Revista mexicana de investigación educativa*. Recuperado el 16 de 05 de 2023
- Barreto, D., & Salazar, H. (2021). Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. *Universidad y Salud, Scielo*. Recuperado el 16 de 05 de 2023
- Bianchini, M. (2007). El Síndrome del Burnout en personal profesional de la salud. *SciELO*.
- Brazier, Y. (2021). ¿Qué es la psicología y en qué consiste? *MedicalNewToday*, 2.
- Caballero, C., & al, e. (2009). El burnout académico: delimitación del síndrome y factores asociados con su aparición. *Redalyc*.
- Cabanach, R., Fariña, F., Freire, C., González, P., & Ferradás, M. d. (2013). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *Ejep*, 19-32.
- Chappotin, D. (03 de 03 de 2022). *Infotiti*. Recuperado el 15 de 06 de 2023, de Definición de psicología según autores e instituciones relevantes: <https://infotiti.com/2019/10/psicologia-definicion/>
- Caballero Domínguez, C. C., Hederich, C., & Palacio Sañudo, J. E. (2010). El burnout académico: delimitación del síndrome y factores asociados con su aparición. *SciELO*.
- Consentino, A. (2010). *Fundamentos de psicología positiva*. Buenos Aires: Paidós. Recuperado el 23 de 05 de 20223
- Correa, D., Guzmán, I., & Marín, R. (2021). El concepto de transversalidad y su contribución a la educación. *RICE*, 335-356.
- Crespo Suárez, E. (1995). Introducción a la psicología social. *Docta.ucm*.
- Diego, R. (2015). *Neurociencia cognitiva*. Quito: UIDE.
- Editorial Sanarai. (2022). Cansancio emocional: causas, síntomas y cómo afrontarlo. *Sanarai*. Recuperado el 23 de 05 de 2023
- En, L. (25 de 11 de 2022). *psicologíanafría*. Obtenido de Descubre que es la resiliencia en psicología : <https://psicologianafria.com/automaticopsicologia-resiliencia/>
- Gallardo, I. (08 de 02 de 2021). *Cuidate plus*. Obtenido de Estrés: <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/estres.html>
- García Rodríguez, R., Sánchez Parrales, L., Dueñas Segovia, F., & Meza Macías, A. (2021). El síndrome de burnout y sus consecuencias en la salud mental de los docentes. *Sinapsis*.

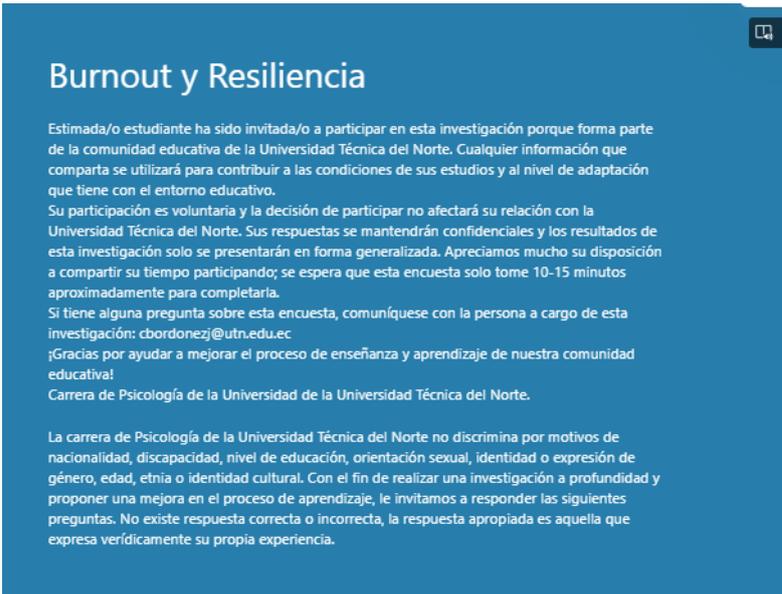
- Gaspar Samaniego, J. E., & Soto Acuña, A. (2018). *Síndrome de burnout académico en estudiantes de intercambio del internado de diferentes carreras profesionales de un hospital de la región*. Perú.
- Gil-Monte, P. (2003). Burnout syndrome: ¿síndrome de quemarse por el trabajo, desgaste profesional, estrés laboral o enfermedad de Tomás? *redalyc*.
- Gómez, M. (2019). Estandarización de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young en universitarios de Lima metropolitana. *repositorio.urp*.
- González, B. (03 de Noviembre de 2022). *Somos psicólogos*. Recuperado el 08 de Noviembre de 2022, de Burnout o síndrome de desgaste profesional: <https://www.somospsicologos.es/blog/burnout/>
- Hackett, G., & Betz, N. (1981). A self-efficacy approach to the career development of women. *ELSEVIER*. Recuperado el 23 de 05 de 2023
- Hernández-Sampieri, R. &. (2018). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill Education. Recuperado el 23 de 05 de 2023
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación las rutas cuantitativas, cualitativa y mixtas*. México: Mc Graw Hill.
- Hidalgo, J. A., Tomasini, A., García, M., & Tovalín, J. H. (2019). Burnout, resiliencia y compromiso laboral en maestros de educación especial. *Educación y ciencia*, 49.
- Ipsias Instituto Psiquiatrico. (05 de 10 de 2013). *slidershare*. Obtenido de escala-de-resiliencia-de-wagnild-y-young: <https://es.slideshare.net/ipsiasinstitutopsiquiatrico/39013071-escaladeresilienciadewagnildyyoung>
- Juan Caldera, e. a. (2016). Resiliencia en estudiantes universitarios. Un estudio comparado entre carreras. *Psicogente*. Recuperado el 16 de 05 de 2023
- Justo, C. F. (2010). Intervención sobre los niveles de burnout y resiliencia en docentes de educación secundaria a través de un programa de conciencia plena (mindfulness). *Revista Complutense de Educación*, 272.
- Kotliarenco, M. (1999). ALGUNAS PARTICULARIDADES METODOLÓGICAS EN LOS ESTUDIOS SOBRE RESILIENCIA. *ceanim*. Recuperado el 23 de 05 de 2023
- Laboral. (28 de 10 de 2007). *Blogger*. Recuperado el 15 de 06 de 2023, de Historia de la psicología laboral: <http://blogpsicolaboral.blogspot.com/2007/10/historia-de-la-psicologia-laboral.html>
- Lovo, J. (2020). Síndrome de burnout: Un problema moderno. *Entorno*, 110-120.
- Macazana, D., & al, e. (2021). *Psicología educativa*. Lima, Perú: NSIA Publishing House Editions.
- Marengo Escuderos, A., Suárez Colorado, Y., & Palacio Sañudo, J. (2017). BURNOUT ACADÉMICO Y SÍNTOMAS RELACIONADOS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN UNIVERSITARIOS COLOMBIANO. *Psychologia*, 45-55.
- Maslach, C. (2009). Comprendiendo el Burnout. *Ciencia y Trabajo (C&T)*, 37. Recuperado el 08 de Noviembre de 2022

- Medina , G., Lujano, Y., Aza, P., & Sucari, W. (2020). Resiliencia y engagement en estudiantes universitarios durante el contexto del COVID 19. *Innova Educación* , 659-667.
- Mora Mora, C., Bonilla Guachamín, G. E., & Bonilla Guachamín, J. A. (2021). Impacto de la pandemia de covid-19 en los docentes: burnout, ansiedad y depresión. *RUNAE*, 42-56.
- Mucio, J. (2007). LA NEUROQUÍMICA DEL ESTRÉS Y EL PAPEL DE LOS PÉPTIDOS OPIOIDES. *Facmed*, 121-128.
- Myers, D. G. (2004). *Psicología*. Madrid : PANAMERICANA, S.A.
- Osorio Guzmán, M., Parrello, S., & Prado Romero, C. (2020). *BURNOUT ACADÉMICO EN UNA MUESTRA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS MEXICANOS*. México: Enseñanza e Investigación en Psicología.
- Peña, G., & Cañoto, Y. (2018). *Introducción a la Psicología General*.
- Peña, O. (22 de 10 de 2020). *Poliverso*. Obtenido de ¿Qué es el burnout académico y como evitarlo?: [poli.edu.co/blog/poliverso/burnout-academico#:~:text=El%20burnout%20académico%20trata%20de,a%20largo%20plazo%20y%20continuo](https://poli.edu.co/blog/poliverso/burnout-academico#:~:text=El%20burnout%20académico%20trata%20de,a%20largo%20plazo%20y%20continuo).
- Regader, B. (05 de 10 de 2015). *Psicología y mente*. Obtenido de ¿Qué es la Psicología educativa y para qué sirve?: <https://psicologiaymente.com/desarrollo/psicologia-educativa>
- Ríos Rísquez, M. I., Carrillo García, C., & Sabuco Tebar, E. (2012). Resiliencia y Síndrome de Burnout en estudiantes de enfermería y su relación con variables sociodemográficas y de relación interpersonal. *International Journal of Psychological Research*, 88-95.
- Rizo García, M. (04 de 12 de 2005). *Scielo*. Obtenido de La psicología social como fuente teórica de la comunicología. Breves reflexiones para explorar un espacio conceptual común: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-00632006000200009](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-00632006000200009)
- Rodríguez, A. M. (2009). Resiliencia. *Scielo*.
- Saborío Morales, L., & Hidalgo Murillo, L. (2015). Síndrome de Burnout. *SciELO*.
- Saborío Morales, L., & Hidalgo Murillo, L. F. (2015). Síndrome de burnout. *Scielo*, S/N. Recuperado el 08 de Noviembre de 2022
- Salgado, L., & al, e. (2016). *Teorías de la evolución*. Argentina: Editorial UNRN.
- Talento Humano. (14 de 10 de 2021). *Sodexo*. Obtenido de Psicología laboral: qué es y cuáles son sus características: <https://blog.sodexo.co/que-es-psicologia-laboral#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20psicolog%C3%ADa%20laboral%20y%20organizacional%3F,de%20las%20personas%20que%20trabajan>.
- Triglia , A. (30 de 05 de 2015). *Psicología y mente*. Obtenido de La Teoría del Aprendizaje Social de Albert Bandura: <https://psicologiaymente.com/social/bandura-teoria-aprendizaje-cognitivo-social>
- Uriarte, J. d. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología de desarrollo. *Psicodidáctica*, 61-79.

Veliz de León , K. V. (2018). *(Estudio realizado con estudiantes de primero básico del colegio Encarnación Rosal de la cabecera departamental de Quetzaltenango).* QUETZALTENANGO.

## ANEXOS

### Anexo 1. Encuesta aplicada



**Burnout y Resiliencia**

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: [cbordonezj@utn.edu.ec](mailto:cbordonezj@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 verdídicamente su propia experiencia.

1. Género: [🗲]

Masculino

Femenino

Otros

2. Edad (Ejm. 22 años) [🗲]

3. Autodefinición étnica: [🗲]

Blanca

Mestiza

Afrodescendiente

Indígena

Otros

4. Carrera: [🗲]

Educación Básica

Educación Inicial

5. Semestre en curso: [🗲]

Primero

Segundo

Tercero

**Instrucciones**

Marque la primera respuesta que considere.

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

[1]: Nunca es mi caso  
[2]: Rara vez es mi caso  
[3]: A veces es mi caso  
[4]: Muchas veces es mi caso  
[5]: Siempre es mi caso

6. Las actividades académicas de mi carrera me tienen emocionalmente agotado/a \* [🗲]

Nunca es mi caso

Rara vez es mi caso

A veces es mi caso

Muchas veces es mi caso

Siempre es mi caso

7. Me encuentro agotado físicamente al final de un día en la universidad. \* [🗲]

Nunca es mi caso

Rara vez es mi caso

A veces es mi caso

Muchas veces es mi caso

Siempre es mi caso

8. Estoy exhausto/a de tanto estudiar.

\*

- Nunca es mi caso
- Rara vez es mi caso
- A veces es mi caso
- Muchas veces es mi caso
- Siempre es mi caso

9. He aprendido muchas cosas interesantes durante el curso de mis estudios.

\*

- Nunca es mi caso
- Rara vez es mi caso
- A veces es mi caso
- Muchas veces es mi caso
- Siempre es mi caso

10. He perdido interés en la carrera desde que empecé la universidad.

\*

- Nunca es mi caso
- Rara vez es mi caso
- A veces es mi caso
- Muchas veces es mi caso
- Siempre es mi caso

11. Me siento cansado/a cuando me levanto por la mañana y tengo que afrontar otro día en la universidad.

\*

- Nunca es mi caso
- Rara vez es mi caso
- A veces es mi caso
- Muchas veces es mi caso
- Siempre es mi caso

12. Puedo resolver eficazmente los problemas que surgen en mis estudios.

\*

- Nunca es mi caso
- Rara vez es mi caso
- A veces es mi caso
- Muchas veces es mi caso
- Siempre es mi caso

13. Estudiar o ir a clases todo el día es una tensión para mí.

\*

- Nunca es mi caso
- Rara vez es mi caso
- A veces es mi caso
- Muchas veces es mi caso
- Siempre es mi caso

14. Creo que hago una contribución efectiva a las clases a las que asisto.  
\*

- Nunca es mi caso
- Rara vez es mi caso
- A veces es mi caso
- Muchas veces es mi caso
- Siempre es mi caso

15. He perdido entusiasmo por mi carrera.  
\*

- Nunca es mi caso
- Rara vez es mi caso
- A veces es mi caso
- Muchas veces es mi caso
- Siempre es mi caso

16. Me he distanciado de mis estudios porque pienso que no serán realmente útiles.  
\*

- Nunca es mi caso
- Rara vez es mi caso
- A veces es mi caso
- Muchas veces es mi caso
- Siempre es mi caso

17. En mi opinión, soy un buen/a estudiante.  
\*

- Nunca es mi caso
- Rara vez es mi caso
- A veces es mi caso
- Muchas veces es mi caso
- Siempre es mi caso

18. Dudo de la importancia y valor de mis estudios.  
\*

- Nunca es mi caso
- Rara vez es mi caso
- A veces es mi caso
- Muchas veces es mi caso
- Siempre es mi caso

19. Me estimula conseguir objetivos en mis estudios.  
\*

- Nunca es mi caso
- Rara vez es mi caso
- A veces es mi caso
- Muchas veces es mi caso
- Siempre es mi caso

20. Durante la clase, me siento seguro/a de que soy eficaz para hacer las cosas.

\*

- Nunca es mi caso
- Rara vez es mi caso
- A veces es mi caso
- Muchas veces es mi caso
- Siempre es mi caso

21. Sé adaptarme a los cambios.

\*

- Nunca es mi caso
- Rara vez es mi caso
- A veces es mi caso
- Muchas veces es mi caso
- Siempre es mi caso

22. Puedo manejar cualquier situación.

\*

- Nunca es mi caso
- Rara vez es mi caso
- A veces es mi caso
- Muchas veces es mi caso
- Siempre es mi caso

23. Veo el lado positivo de las cosas.

\*

- Nunca es mi caso
- Rara vez es mi caso
- A veces es mi caso
- Muchas veces es mi caso
- Siempre es mi caso

24. Me puedo manejar bien a pesar de la presión o el estrés.

\*

- Nunca es mi caso
- Rara vez es mi caso
- A veces es mi caso
- Muchas veces es mi caso
- Siempre es mi caso

25. Después de un grave contratiempo suelo volver a mis actividades con energía.

\*

- Nunca es mi caso
- Rara vez es mi caso
- A veces es mi caso
- Muchas veces es mi caso
- Siempre es mi caso

26. Consigo alcanzar mis metas a pesar de las dificultades.

\*

- Nunca es mi caso
- Rara vez es mi caso
- A veces es mi caso
- Muchas veces es mi caso
- Siempre es mi caso

27. Puedo mantener la presión bajo tensión.

\*

- Nunca es mi caso
- Rara vez es mi caso
- A veces es mi caso
- Muchas veces es mi caso
- Siempre es mi caso

28. Difícilmente me desanimo por los fracasos.

\*

- Nunca es mi caso
- Rara vez es mi caso
- A veces es mi caso
- Muchas veces es mi caso
- Siempre es mi caso

29. Me defino como una persona fuerte.

\*

- Nunca es mi caso
- Rara vez es mi caso
- A veces es mi caso
- Muchas veces es mi caso
- Siempre es mi caso

30. Puedo manejar los sentimientos desagradables.

\*

- Nunca es mi caso
- Rara vez es mi caso
- A veces es mi caso
- Muchas veces es mi caso
- Siempre es mi caso