UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Resolución No. 001-073 CEAACES-2013-13

FACULTAD DE POSGRADO

MAESTRÍA EN SALUD PÚBLICA

MENCIÓN EN ENFERMERÍA FAMILIAR Y COMUNITARIA

"TÍTULO"

Síndrome de Burnout en estudiantes de la Universidad Técnica del Norte modalidad en línea, Ibarra, 2021 – 2022.

Trabajo de Investigación previo a la obtención del Título Magister en Salud Pública con Mención en Enfermería Familiar y Comunitaria

AUTOR:

Lic. Brighee Jhovana Obando Villada

TUTOR:

Lic. Adela Janeth Vaca Auz. PhD

IBARRA - ECUADOR

2023

DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo principalmente a mi familia ya que sin ella no habría podido llegar a este momento tan importante de mi formación profesional, por haberme dado la fortaleza para continuar cuando a punto de caer he estado, por ser quienes me han acompañado durante todo mi trayecto estudiantil y de vida, por haberme formado con buenos, valores y sentimientos lo cual me ha ayudado a salir adelante en los momentos más difíciles y por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional.

A mi querida y amada Universidad Técnica del Norte en la que se convirtió en mi segundo hogar, la que me acogió y acuño en sus brazos día y noche casi la mitad de mi vida y la cual aún lo sigue haciendo, que cada día está formando profesionales de excelencia y en ella también se encuentran quienes han sido mis Docentes y Tutores que a través de su enseñanza han sido fuente de sabiduría, conocimiento, apoyo incondicional que se han preocupado como padres por sus estudiantes, lo digo porque así lo han sido conmigo.

Brighee Jhovana Obando Villada

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi familia quienes con su constante esfuerzo y dedicación de alguna u otra manera me han incentivado a seguir construyendo mis sueños, quienes me han enseñado el valor del esfuerzo y que al final es recompensado, gracias por haberme dado la oportunidad de tener una excelente educación en el transcurso de mi vida.

A mi Tutora PhD. Janet Vaca, quien, con su gran apoyo, perseverancia, guía, supervisión, confianza, sugerencias y su gran dedicación de tiempo me direccionó de manera correcta para poder culminar con el trabajo de titulación, en realidad quedo inmensamente agradecida con todo lo que me ha ayudado, sin ella tampoco habría logrado cumplir este gran propósito en mi vida.

A la Universidad Técnica del Norte, mi querida Casona Universitaria y a cada uno de quienes han sido mis docentes, les agradezco, porque cada uno ha sido pieza clave e importante en mi trayecto universitario.

A todos, muchas gracias.

Brighee Jhovana Obando Villada

Facultad de Posgrado
IBARRA - ECUADOR

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
RESOLUCIÓN 173-SE-33-CACES 2020
26 de octubre del 2020
FACULTAD DE POSGRADO

Ibarra, 14 de diciembre de 2022

Dra. Lucia Yépez
DECANO/A
FACULTAD DE POSTGRADO

ASUNTO: Conformidad con el documento final

Señor(a) Decano(a):

Nos permitimos informar a usted que revisado el Trabajo final de Grado "Síndrome de Burnout en estudiantes de la Universidad Técnica del Norte modalidad en línea, Ibarra, 2021 – 2022" de la maestrante Brighee Jhovana Obando Villada, de la Maestría de Salud Pública Mención Enfermería Familiar y Comunitaria, certificamos que han sido acogidas y satisfechas todas las observaciones realizadas.

Atentamente,

	Apellidos y Nombres	**Firma**
Tutor/a	PhD. Adela Janet Vaca Auz	
Asesor/a	MSc. Sonia Dayanara Revelo Villarreal	

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

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

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

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

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD	175905974-2		
APELLIDOS Y NOMBRES	Obando Villada Brighee Jhovana		
DIRECCIÓN	Ibarra – Av. El Retorno		
EMAIL	bjobandov@utn.edu.ec		
TELÉFONO FIJO		**TELÉFONO MÓVIL:**	0960245491
DATOS DE LA OBRA			
TÍTULO:	Síndrome de Burnout en estudiantes de la Universidad Técnica del Norte modalidad en línea, Ibarra, 2021 – 2022.		
AUTOR (ES):	Obando Villada Brighee Jhovana		
FECHA: DD/MM/AAAA	26/10/2020		
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO			
PROGRAMA DE POSGRADO	Maestría en Salud Pública con Mención en Enfermería Familiar y Comunitaria.		
TITULO POR EL QUE OPTA	Magister en Salud Pública con Mención en Enfermería Familiar y Comunitaria.		
TUTOR/ASESOR	MsC. Vaca Auz Adela Janet. PhD/ MsC. Sonia Dayanara Revelo Villareal		

2. CONSTANCIAS

El autor 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 el titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 10 días del mes de abril del año 2023.

EL AUTOR:

Firma

Nombre: Brighee Jhovana Obando Villada

Índice de Contenido

DEDICATORIA **2**

AGRADECIMIENTO **3**

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE **4**

HOJA DE APROBACIÓN **2**

RESUMEN **7**

ABSTRACT **8**

INTRODUCCIÓN **9**

CAPITULO I **11**

1.1 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN **11**

1.2 Formulación del Problema 14

1.3 JUSTIFICACIÓN **15**

1.4 OBJETIVOS **17**

1.4.1 General 17

1.4.2 Específicos 17

1.5 Preguntas de Investigación 18

CAPITULO II **19**

2. MARCO TEÓRICO **19**

2.1 Antecedentes 19

2.2 Bases Teóricas: 21

5.1.1. La educación virtual en la Universidad Técnica del Norte modalidad virtual……..21

5.1.2. Proceso de trabajo y salud..... 23

5.1.3. Conceptualización del Síndrome de Burnout 23

5.1.4. Causas y Consecuencias..... 24

5.1.5. Dimensiones del Síndrome de Burnout 26

5.1.6. Dimensiones del Síndrome de Burnout en Estudiantes según el Test Psicométrico Maslach Burnout Inventory Student Survey 27

5.1.7. Otros factores asociados 28

5.1.8. Fases del Proceso de Burnout..... 29

2.3 Marco Legal y Ético 29

5.1.9. 2.3.1 Marco Legal 29

5.1.10. 2.3.1.1 Constitución de la República del Ecuador 29

5.1.11. 2.3.2 Base ética 35

Principios generales..... 35

Privacidad y confidencialidad 37

Consentimiento Informado..... 37

CAPITULO III 38

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN..... 38

Contexto 38

Tipo de Investigación 38

Población 38

5.1.12. Población: 38

5.1.13. Tamaño de la muestra 1[n1] 38

5.1.14. Muestreo probabilístico estratificado 39

5.1.15. Tamaño de la población por estrato [Nh] 39

3.1.1 Criterios de Inclusión: 40

3.1.2 Criterios de Exclusión 40

Métodos de Investigación 40

5.1.16. Técnicas 40

5.1.17. Instrumentos 41

5.1.18. (Maslach Burnout Inventory Student Survey) 41

Validación de instrumentos 43

Procesamiento de la Información 43

Aspectos éticos 44

CAPÍTULO IV 46

4.1 RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN 46

4.2 CONCLUSIONES 53

4.3 RECOMENDACIONES 54

CAPITULO V 55

5. GUÍA 55

5.2.Guía: Pautas para Mejorar la Salud Mental en los Estudiantes..... 55
5.3.Introducción..... 55

5.4.Objetivo General..... 55

5.4.1. Objetivos Específicos..... 55

5.5.Contenido 56

5.6.Medidas Preventivas Y Terapéuticas En El Síndrome De Burnout..... 57

Referencias 60

Anexo A. Tabla 1. Tamaño población por Carrera y estrato. 65

Anexo B. Tabla 2. Subescalas para la forma MBI-GS(S) 65

Anexo C. Tabla 3. Resultados De La Investigación 66

Anexo C. Tabla 5. Regresión Lógistica Binaria 66

a. Edad, género y la Carrera de Procedencia (Variables Independientes). La Presencia de Cinismo (Variable Dependiente) 66

b. Tenencia de Hijos o Familiares Dependientes del Estudiante, Carrera, Edad y Género (Variables Independientes); Presencia de Agotamiento (Variable Dependiente).... 66

Anexo D. Tabla 6. Estresores Académicos ECA..... 67

Anexo F. Operacionalización de Variables 68

Anexo B. Consentimiento Informado..... 84

Anexo C. Características Sociodemográficas y Laborales..... 85

Anexo D. MASLACH BURNOUT INVENTORY (MBI-GS(S))..... 86

Anexo G. Cuestionario de la Escala de estresores académicos (ECA)..... 88

Anexo H. Guía 96

RESUMEN

"SÍNDROME DE BURNOUT EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSISDAD TÉCNICA DEL NORTE MODALIDAD EN LÍNEA, IBARRA, 2021 – 2022"

Autor: Obando Villada Brighee Jhovana

Tutor: PhD. Adela Janet Vaca Auz

Año: 2022

Problema: Estudios realizados (Uribe T. & Illesca P., 2017) muestran, que los estudiantes vulnerables a sufrir síndrome de burnout son aquellos que se identifican por presentar un mayor compromiso con las exigencias académicas y que tienen perspectivas altas sobre sus metas; generando comportamientos de escape o evitación, que lejos de solucionar la problemática que enfrentan, la agrava. Debido a la gran importancia del tema es fundamental conocer que pasa en la población de estudio de la Universidad Técnica del Norte (UTN) en cuanto al nivel del Síndrome de Burnout; buscando mecanismos de prevención que influyan positivamente en la calidad de vida estudiantil y personal. **Objetivo:** Analizar el nivel del Síndrome de Burnout en estudiantes de la UTN modalidad en línea, Ibarra, 2021 – 2022- **Método:** Éste estudio es de alcance descriptivo transversal, ya que se trabaja con realidades de hecho y la principal característica es la de presentar una interpretación correcta en un momento de tiempo definido. Se recolectaron datos a través de un cuestionario de Jot Forms a 283 estudiantes que se encuentran cursando la nivelación de la Universidad Técnica del Norte, luego de obtener los resultados, se tabularon por medio de tablas, las cuales se resumieron las variables independientes obtenidas del cuestionario, ítems y subescalas de la Escala Maslach Burnout Inventory Survey For Students (MBI – GS (S)), del cuestionario de la Escala de estresores académicos (ECA), escala auto aplicada tipo Likert de 54 ítems. Siendo el punto de corte 0.97. **Resultados:** La edad y el género no pueden predecir el agotamiento, cinismo y eficacia académica en los estudiantes mientras que la carrera de procedencia, la tenencia de hijos o familiares a cargo del estudiante si lo hace. **Conclusiones:** En cuanto a la prevalencia del burnout, se evidencia la presencia de indicios de burnout focalizándose más en mujeres.

Palabras clave: Síndrome de Burnout, cinismo, agotamiento emocional, estudiantes, modalidad virtual.

ABSTRACT

"ANALYZE THE LEVEL OF BURNOUT SYNDROME IN STUDENTS OF THE UTN ONLINE MODALITY, IBARRA, 2021 – 2022"

Author: Obando Villada Brighee Jhovana

Tutor: PhD. Adela Janet Vaca Auz

Year: 2022

Problem: Studies conducted by (Uribe T. & Illesca P., 2017) show, that students vulnerable to suffer Burnout Syndrome are those who are identified by presenting a greater commitment to academic demands and who hace high perspectives on their goals; generating escape or avoidance behaivors, which far from solving the problem they face, aggravates it. Due to the great importance of the subject it is essential to know what happens in the study population from the Northern Technical University (UTN) of Ibarra regarding the leve lof Burnout Syndrome; looking for prevention mechanisms that positively influence the quality of student and personal life. **Objective:** Analyze the leve lof Burnout Syndrome in students of the UTN online modality, Ibarra, 2021 – 2022. **Method:** This study is of cross – sectional descriptive scope, since it Works with factual realities and the main characteristic is to present a correct interpretation at a defined moment in time. The data was collected through a Jot Forms questionnaire to 283 students who are studying at the Northern Technical University. After obtaining the results, they were tabulated by means of tables, which summarized the independent variables obtained from the questionnaire, ítems and subscales of the Maslach Burnout Inventory Survey For Student Scale (MBI – GS(S)), of the Academic Stressors Scale (ECA) questionnaire, a self – applied Likert – type scale of 54 items. The cut – off point was 0.97. **Results:** Age and gender cannot predict burnout, cynicism and academic efficacy in students while the career of origin, having children or dependents does. **Conclusions:** Regarding the prevalence of burnout, the presence of signs of burnout is evidenced focusing more on women.

Keywords: Burnout Syndrome, cynicism, emotional exhaustion, students, online modality.

INTRODUCCIÓN

El síndrome de burnout ha tenido numerosas investigaciones que se ha centrado en las manifestaciones clínicas del estrés, que afecta en gran medida la calidad de vida y las diferentes áreas de desenvolvimiento social familiar, académico y laboral de las personas que lo experimentan, cuando se manifiesta que una persona padece de estrés en términos generales de lo que se habla es de un sobreesfuerzo del cuerpo al aplicar el nivel de resistencia experimentando un incremento de activación dentro del organismo que pone en riesgo su capacidad para mantener parámetros óptimos de homeostasis con el fin de lograr un máximo rendimiento psicológico y conductual (López Carballeira, 2017). En el presente estudio se abordan las tres categorías del Síndrome (Agotamiento, Despersonalización y Satisfacción Personal) y su relación con la parte laboral de los estudiantes además de las clases virtuales que reciben en la Universidad Técnica del Norte – Ibarra, que es la institución pública de la zona 1 del norte del país, se tomó como atributo de la calidad de satisfacción de los estudiantes de la modalidad en línea.

El burnout en una institución se percibe como una manera de insatisfacción y pérdida de la calidad laboral, mal desenvolvimiento de enseñanza, conflictos con los compañeros ausentismo, abandono del puesto de trabajo. Cuando se habla de burnout y de estrés profesional se deben tener en cuenta otros factores ajenos al trabajo que pueden intuir en los resultados de los estudios como factores culturales, el nivel de desarrollo de la especialidad, factores sociales y biológicos como la edad, sexo, estado civil (Manzano Díaz, 2020).

Para la realización del presente trabajo se hizo una minuciosa revisión bibliográfica que permitió la elaboración del marco referencial y conceptual, y la comparación de resultados, además, llama la atención porque a pesar de ser un síndrome de actualidad, no se encontraron estudios que incluyan a los estudiantes de

la modalidad en línea de la institución, solamente investigaciones realizadas en enfermeras o médicos en otras unidades de salud, lo que hace el presente estudio sea innovador y aporte a mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

En el capítulo I, se aborda el problema central de la investigación, demostrando como el síndrome de Burnout se ha convertido en un problema de salud del estudiante a nivel institucional, se resaltan investigaciones sobre este tema realizadas en algunas instituciones que luego servirán para realizar comparaciones con los resultados de esta investigación. El capítulo II describe las bases teóricas, que sustentan la investigación, el capítulo III, describe el contexto en donde se desarrolló la investigación y la metodología utilizada, en el Capítulo IV, se presentan los resultados, se sustenta con la comparación con otras investigaciones, las conclusiones y recomendaciones realizadas en base a los objetivos propuestos, los resultados y las oportunidades que el servicio tiene.

CAPITULO I

1.1 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Para describir al Síndrome de Burnout, es importante destacar, que la Organización Mundial de la Salud (OMS) define el Síndrome de Burnout como "un factor de riesgo laboral por su capacidad para afectar la calidad de vida, salud mental e incluso hasta poner en riesgo la vida" (Lachiner Saborío Morales, 2015, p. 2). Para Maslach, esta forma inadecuada de afrontar el estrés crónico, ocasionan varios síntomas, como el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución del desempeño personal (Aceves et al., 2006).

Son diversos los factores estresores que pueden desencadenar esta respuesta inadecuada del ser humano. En el ámbito que nos ocupa, durante las últimas décadas los estudiantes han estado expuestos a una gran presión producto de las nuevas exigencias en la calidad en la educación superior. De igual manera la preocupación continua del estudiante por planificar y organizar su plan de vida, a la par de la presión social y familiar generada por el ingreso a su carrera profesional, ocasiona distintos niveles de estrés, producto de su adaptación a la educación superior.

Por otro lado, el síndrome de burnout, también ser consecuencia de un tipo particular de afrontamiento y/ o autoprotección ante situaciones de estrés (Rivera, 2019), manifestado por la propia autopercepción de las capacidades y cualidades, así como las competencias nuevas que tiene que adquirir en la Universidad.

En este contexto, los estudiantes de nuevo ingreso se encuentran expuestos a una serie de factores estresores producto de las expectativas que tienen de acceder a una carrera para obtener su título profesional que les garantice mejorar sus condiciones de vida, entre otras razones. De otro lado, muchos estudiantes no cuentan con el apoyo familiar y económico necesario, lo que aumenta su carga de

estrés tanto a los estresores de su vida cotidiana, los que son propios de la actividad de aprendizaje, y los cambios psico-sociales que se producen en esta etapa de su vida.

Por otra parte, la activación fisiológica desencadenada frente a las actividades propias del proceso enseñanza- aprendizaje, como es la evaluación, provoca diferentes respuestas emocionales, cognitivas y conductuales que pueden repercutir negativamente en la salud y la adaptación de los estudiantes al contexto académico y a su proceso formativo (Caballero, 2012) (Lazarus y Folkman, 1984) (C. M. V. Gómez & Gundín, 2016)

Estudios realizados por (Uribe, M., Illescas, M.,2017; Peré, M.: Viñas, J., Yuguero, O. et al,2017), (Uribe T. & Illesca P., 2017) muestran, que los estudiantes más vulnerables a sufrir el síndrome de burnout son aquellos que se identifican por presentar un mayor compromiso con las exigencias de tipo académico y que tienen perspectivas altas sobre sus metas a cumplir; lo que ocasiona muchas veces comportamientos de escape o evitación, que lejos de solucionar la problemática que enfrentan, la agrava.

Lo anterior, podría llevar al estudiante a manifestar distintos síntomas, tales como: la sensación de no poder avanzar en sus estudios, actitudes negativas de crítica hacia sí mismos, sentimiento de desvalorización personal, sentimientos de inseguridad, y otros.

En el contexto nacional, un estudio realizado en 2019, en la Universidad Nacional de Chimborazo, denominado: “Síndrome de Burnout en estudiantes del Internado Rotativo de las Carreras de Medicina y Enfermería”, a una muestra de 87 estudiantes en la que se aplicó el cuestionario Maslach Burnout Inventory, demostró

una prevalencia de Burnout fue del 52,94%, existiendo concordancias en las respuestas relacionadas con la extensión de las jornadas de las prácticas preprofesionales. Se evidenció que un 74,1% de la población presentó cansancio emocional, un 71,7% mostró despersonalización y un 56,5% reflejó realización personal. Se concluyó que un alto porcentaje de individuos es afectado por el Síndrome, lo que conlleva a altos grados de estrés producidos por el desgaste físico y psicológico que viven diariamente. (Oleas et al., 2019)

Otras investigaciones realizadas en nuestro país dan cuenta de su abordaje en diversas instituciones y algunas empresas, hospitales, de diferentes ciudades y provincias del país. No obstante, lo mencionado, en la provincia de Imbabura, en el Cantón Ibarra, no se han llevado a cabo investigaciones sobre el Síndrome de Burnout en estudiantes de nuevo ingreso al ámbito universitario.

Asimismo, los estudios realizados, no han utilizado la versión del Maslach Bu*rnout* Inventory-Students Survey (MBI-SS), instrumento que parece tener una mayor sensibilidad para valorar este trastorno, en las dimensiones Agotamiento, Eficacia Académica y Cinismo, este último en lugar de la despersonalización, que se relaciona con la falta de interés hacia el estudio. (Schaufeli et al., 2002)

Con estos antecedes y debido a la gran importancia del tema es fundamental analizar si existe la presencia de Síndrome de Burnout en estudiantes de la Universidad Técnica del Norte modalidad en línea, y que mecanismos de intervención contribuirían a mejorar su vida estudiantil y personal.

1.2 Formulación del Problema

¿Cuál es el nivel de Síndrome de Burnout en estudiantes de la Universidad Técnica del Norte modalidad en línea, Ibarra, 2021 – 2022?

1.3 JUSTIFICACIÓN

El burnout académico se constituye una condición que se da como resultado de estrés prolongado y que deriva de factores multicaules que afectan el desarrollo académico estudiantil.

En este contexto, la investigación tiene el propósito de identificar cuál es el nivel del Síndrome de Burnout en los estudiantes modalidad virtual de la Universidad Técnica del Norte, lo cual se considera que al presentarse riesgos para la salud es fundamental saber que sucede con la población de estudio.

Los estudiantes son seres humanos que deben tener una atención oportuna para garantizar su bienestar y elevar la calidad académica en su trayecto de formación profesional. De ahí, la importancia del estudio para comprender y explicar el fenómeno de estudio y diseñar estrategias encaminadas a la prevención y tratamiento precoz.

A nivel teórico, el estudio busca profundizar en el conocimiento teórico relacionado con las dimensiones del burnout en población estudiantil de las carreras en línea que oferta la Universidad Técnica del Norte.

A nivel práctico la investigación permitió, un diagnóstico actualizado de los estudiantes de las carreras en mención, y a partir de ello poder proponer una estrategia de intervención encaminada a la prevención y el establecimiento de políticas que promuevan la salud mental de los estudiantes. Por otra parte, se establecerá una metodología para el desarrollo de la investigación que podría ser extrapolada a otras instituciones similares.

El estudio por realizar beneficiará a la Institución y a los estudiantes de la modalidad virtual de la Universidad Técnica del Norte, por tal motivo se

contribuirá en la mejora de la calidad de la educación y calidad de vida del estudiante universitario.

Otro argumento, que refuerza el interés por el desarrollo de este tema, es la motivación de la autora, al haber observado como trabajadora de las carreras en línea, la presencia de síntomas asociados a este síndrome en los estudiantes universitarios.

Por lo anterior, la investigación posee pertinencia para ser realizada, ya que sus resultados, permitirán atender una problemática que afecta a la población estudiantil y aplicar estrategias de prevención y atención oportuna y precoz a quiénes lo padecen.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 General

Analizar el nivel del Síndrome de Burnout en estudiantes de la Universidad Técnica del Norte modalidad en línea, Ibarra, 2021 – 2022.

1.4.2 Específicos

Identificar las variables sociodemográficas y laborales mediante levantamiento de información de los estudiantes de la Universidad Técnica del Norte modalidad en línea.

Evaluar la incidencia de Síndrome de Burnout en estudiantes modalidad en línea de la Universidad Técnica del Norte.

Identificar los factores estresores más frecuentes en estudiantes de la Universidad Técnica del Norte modalidad en línea.

Diseñar una estrategia de intervención educativa de acuerdo resultados. obtenidos.

1.5 Preguntas de Investigación

¿Cuáles son las características de la población en estudio de acuerdo con las variables sociodemográficas y laborales?

¿Cuál es la incidencia de Síndrome de Burnout en estudiantes modalidad en línea de la Universidad Técnica del Norte modalidad en línea?

¿Qué estresores son más frecuentes en estudiantes de la Universidad Técnica del Norte modalidad en línea?

¿Cómo diseñar una estrategia de intervención educativa que sea pertinente a las necesidades de los estudiantes más vulnerables?

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

En el año 2016, César Merino – Soto & Manuel Fernández – Arata en su trabajo de investigación titulado: Ítem Único de Burnout en Estudiantes de Educación Superior: Estudio de Validez de Contenido, llegó a la conclusión que es importante la medición del Burnout en estudiantes, ya que permite detectar indicadores significativos con respecto a este síndrome. Por otro lado, dichos autores afirman que su detección oportuna ayuda en la implementación de intervenciones oportunas de factores psico-sociales, que afectan las conductas académicas y el rendimiento del estudiante (Soto & Arata, 2017)

Por otro laso en los desarrollos histórico- conceptuales sobre el síndrome de burnout se encuentran, una variedad de autores que desde la década del 70 ha venido abonando en su comprensión. Un ejemplo de ello se lo encuentra en el Modelo Multidimensional de Maslach (1982, 1993, 2009), el cual se ha constituido en un referente teórico importante en este campo de estudio. Desde otras perspectivas, no menos importantes (Bambula & Gómez, 2016), destacan al Modelo Existencial de Pines y Aronson (1988-1993), Längle (2003); Cox, Kuk y Leiter (1993), como también, el Modelo socialmente inducido de Bakker, Demerouti y Schaufeli (2006) entre otros.

En el año 2016, Carmen María Vizoso Gómez & Olga Arias Gundín en su trabajo titulado Estresores Académicos Percibidos por Estudiantes Universitarios y su Relación con el Burnout y el Rendimiento Académico, llegaron a la conclusión que las situaciones ligadas a los exámenes, las intervenciones en público, la excesiva demanda de trabajo académico y las deficiencias metodológicas, son descritos como

los factores estresores de mayor frecuencia y en general está relacionado a sentimientos de escasa autodeterminación o control por parte del estudiante (María et al., 2017).

En el año 2020, Alejandro Rincón López, Yuranny Hernández Pardo & Lucia Sanabria Achila en su trabajo de investigación titulado: Cuantificación del Número de Estudiantes que Presentan el Síndrome de Burnout en la Tecnología en Atención Prehospitalaria de la Universidad Militar Nueva Granada, concluye que en casos de estudiantes universitarios denominado con Burnout- académico, influye en tres componentes: fatiga emocional, despersonalización y disminución de la realización personal; asociado a factores externos como la carga académica, horarios extenuantes y como factores internos, los métodos de estudio, hábitos alimenticios, interés por las actividades académicas y afrontamiento emocional en situaciones de estrés. Su grado de afectación fue grave con 48%, ya que obtuvieron indicios en una de las tres subescalas como la fatiga emocional que tuvo mayor manifestación de burnout; y las variables sociodemográficas influyen en el nivel de afrontamiento de los estudiantes, dentro de la variable ocupación se determina en que los estudiantes desarrollan actividades académicas y laborales no se considera un factor de riesgo para padecer este síndrome (López et al., 2020).

En el año 2021, Pedro Ricardo Álvarez Pérez & David López Aguilar en su trabajo titulado: El Burnout Académico y la Intención de Abandono de los Estudios Universitarios en Tiempos de COVID – 19, llegaron a la conclusión que la crisis inducida por la reciente pandemia ha afectado intensamente al sistema educativo, debido a la paralización de la hábito académico y el cambio a una metodología de enseñanza virtual, los cambios procedentes de este escenario ponen en peligro las trayectorias pedagógicas de los estudiantes y la permanencia en los estudios, de tal

modo. Este estudio muestra, una asociación significativa entre el burnout académico y la intención de abandono de los estudios, dichos resultados, llevaron a poner en marcha programas preventivos que minimicen el efecto del estrés, proporcionen la adaptación a la realidad (Álvarez & Aguilar, 2021)

(Rodríguez, 2021), en su trabajo titulado: Burnout Académico: Factores Influyentes en Estudiantes de Enfermería, llegaron a la conclusión que la mayoría de los estudiantes implicados en el estudio tuvieron un nivel de SB, con un nivel leve y, entre las variables sociodemográficas, sólo la de discapacidad se relacionó significativamente con esta entidad, además, se estableció dependencia entre el burnout académico y los factores investigados: ciclo que cursa, inconvenientes con docente o autoridad de la institución, sobrecarga de actividades, horarios, exceso de tareas, relación con los compañeros, competitividad entre compañeros, existencia de espacios recreativos y capacidad de realizar tareas por sí solo. (Cazho et al., 2021)

2.2 Bases Teóricas:

5.1.1. La educación virtual en la Universidad Técnica del Norte modalidad virtual

La educación virtual es la más reciente modalidad de educación no presencial vinculada a la utilización de tecnologías de la información y la comunicación para la creación de la enseñanza – aprendizaje, suele ser percibida como un sistema de aprendizaje innovador, basado en la red online, que ha roto con las brechas de tiempo y de espacio que suponen la educación presencial, sin embargo, el contexto de postergación de clases presenciales obligó a las instituciones de educación superior a implementar la educación virtual de una manera apresurada (Lovón Cueva & Cisneros Terrones, 2020, para. 11). Lo mencionado a motivado a que los estudiantes accedan a la nueva modalidad virtual, ya que les da facilidad con su tiempo de trabajo, a la vez, algunos estudiantes que se han visto afectados por otro tipo que

son de naturaleza social y digital.

En este sentido, esta modalidad, se ha visto necesaria como respuesta a las restricciones y aislamiento social que ocasionó la pandemia de la COVID – 19, lo que ha obligado tanto a los profesores como a los estudiantes a adaptarse a una educación 100% virtualizada y con ello, un cambio en las estrategias de aprendizaje y enseñanza, además de una redefinición de sus roles, como es el nuevo vocabulario que reemplaza la palabra "profesor" por "tutor" para definir al docente en aulas virtuales (Lovón Cueva & Cisneros Terrones, 2020). El docente deja de ser la principal o única fuente de información confiable, los estudiantes tienen en la actualidad infinidad de fuentes tecnológicas que vienen a ser un orientador del estudiante y así se construyen sus conocimientos en conjunto, con ello también se refleja que tanto estudiantes como docentes deben tener un adecuado conocimiento, manejo de las TIC y herramientas tecnológicas para poder completar adecuadamente su proceso de estudio.

La educación virtual en la Universidad Técnica del Norte se inició desde el año 2019, la cual se acelera con la llegada de la Pandemia, para ello se viene implementando nuevos espacios pedagógicos y herramientas virtuales como las aulas informáticas entre las cuales se encuentra por ejemplo a la plataforma MOODLE, asimismo, se desarrolló procesos de capacitación a docentes para poder brindar las clases virtuales, las mismas que fueron dictadas en dos tipos de modalidades: la asincrónica y sincrónica a través de la plataforma TEAMS.

Dicha modalidad "se sustenta en las clases online en directo, el tutor personal, la evaluación continua, y los recursos formativos al alcance del estudiante en todo momento, ésta educación integra aspectos tecnológicos de última generación y los pone al servicio de una enseñanza cercana y de calidad para el alumnado" (UTN, 2020).

En referencia a (UTN, 2020) la Educación en Modalidad Virtual cuenta con 9 carreras

como: Idiomas, turismo, derecho, economía, psicología, comunicación, educación inicial, educación, básica, tecnologías de la información, que de igual manera que las carreras en modalidad presencial, pasan por el proceso de Nivelación la cual es el enlace para el proceso de admisión a la Institución, y así cada estudiante de acuerdo a su carrera pasa a formar parte de las 3 Facultades de las cuales ofertan la "Educación en Modalidad Virtual".

5.1.2. Proceso de trabajo y salud

Según (Laurell, 1978), el pensamiento clásico de salud ocupacional entiende "el trabajo" como un problema ambiental, dado que pone al trabajador en contacto con agentes químicos, físicos, biológicos y psicológicos que le causan accidentes o enfermedades". Claramente, la medicina ve la enfermedad como un fenómeno biológico que ocurre en el individuo, por lo tanto, el trabajo es básico para toda la vida social, el cual, si no es controlado este puede desembocar en trabajo excesivo y así conducirse como un riesgo en la salud de cada persona, considerando así un descontrol en el estrés que va generando sucesivamente.

5.1.3. Conceptualización del Síndrome de Burnout

Síndrome de Burnout (SB) también conocido "quemarse por el trabajo", se ha definido como una de las respuestas de incapacidad, fruto de los riesgos psicosociales, considerando que es una reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, que ponen a prueba su destreza para afrontar la situación, hasta la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un individuo que intenta adaptarse y ajustarse a presiones internas y externas, estas surgen cuando hay desorganización entre la persona, el lugar de trabajo y la propia institución conllevando al estrés en la persona dificultando el cumplimiento de sus funciones (Rivera Guerrero et al., 2019, p. 3).

En la década de los ochenta, el desarrollo teórico de este síndrome se divide en dos enfoques conceptuales diferentes; el primero define al síndrome a través del constructo tridimensional: agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, el segundo enfoque proporcionó una definición de este síndrome mediante un constructo unidimensional: agotamiento emocional.

Más tarde se observa, las tres escalas que se compone del inventario tridimensional, en donde el agotamiento emocional se relaciona con las variables trabajo y estudio de tal manera que el contenido central del Burnout tiene que ver con la perdida de fuentes de energía del individuo que se puede definir como mezcla de fatiga física, cansancio emocional y cansancio cognitivo (Rosales Ricardo, 2012, para. 5).

El Síndrome de Burnout, asociado con la expresión "quemarse por el trabajo", conocido mundialmente en expresión inglesa como Burnout o de "consumición" en versión castellana, se utiliza para definir a las personas con esta enfermedad mental, de tal modo se considera que es una respuesta al estrés laboral crónico porque las actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se relaciona en el trabajo da la sensación de sentirse agotados emocionalmente (Guerrero et al., 2018, para. 10)

5.1.4. Causas y Consecuencias

Existen una serie de factores y signos que permiten identificar las consecuencias del Burnout, debido a que actualmente, el síndrome es generado por diferentes causas, en donde no solo se ve involucrado el estrés, sino otras variables que suceden en el transcurso de vida, como la crisis en el desarrollo, condiciones económicas, falta de incentivos, sobrecarga laboral y baja orientación profesional; con ello, el Síndrome de Burnout ataca esferas tanto públicas y privadas del individuo que lo padece, por lo que es necesaria la atención a los distintos signos de alarma que pueden controlarlo (L. Gómez et al., 2021, p. 8).

Según (L. Gómez et al., 2021, p. 9) menciona los diferentes factores de riesgo que se

desencadenan para desarrollar este síndrome:

- **Factores personales:** la edad (más común personas jóvenes), género (más común en hombres), relaciones familiares disfuncionales y la personalidad (competitiva y perfeccionista).
- **Factores de formación:** Personas con conocimientos teóricos excesivos, falta de habilidades para actividades prácticas, no uso de técnicas de autocontrol en condiciones de presión.
- **Factores laborales o profesionales:** Clima laboral, inadecuados espacios físicos, bajos salarios, falta de reconocimiento de los logros obtenidos, sobrecarga de trabajo y problemas de comunicación con el equipo.
- **Factores sociales:** Se incluyen situaciones como la muerte de familiares, matrimonios, divorcio, nacimiento de hijos, etc.

A la vez menciona (L. Gómez et al., 2021, p. 9) existen signos de alarma como:

- **Negación:** La persona no acepta que tiene un problema.
- **Aislamiento:** Principalmente con su familia, amigos y compañeros de trabajo.
- **Ansiedad:** La sensación que experimentan una persona frente a situaciones catastróficas que no suceden.
- **Miedo o temor:** Por acudir al trabajo o realizar algo mal.
- **Depresión:** Trastorno mental y un desencadenante de ideación e ideación e intentos de suicidio.
- **Ira:** Caracterizado por un enojo persistente y que afecta sus relaciones laborales tanto con el cliente interno como externo.
- **Fuga o anulación:** Desinterés en las actividades que desempeña.

- **Adicciones:** Consumo de sustancias psicoactivas legales o no legales.
- **Cambios de personalidad:** Desconfianza hacia las relaciones laborales, comportamiento riesgoso (inapropiado e impulsivo).
- **Culpabilidad:** Relacionan sus actividades laborales como un castigo.
- **Cargas excesivas de trabajo:** Por aceptar y pasar mucho tiempo en el trabajo, descuidado otras esferas de su vida.
- **Sensación de estar desbordado y con desilusión:** Manifestado por sensación de fatiga.
- **Abandono de si mismo:** Cambios en su arreglo personal e higiene, cambios en sus hábitos alimentarios, de sueño y vigilia de salud.
- **Pérdida de la memoria y desorganización:** Dificultades para concentrarse, memorizar y aprender.

Es así, que los signos de alarma ayudan a identificar el Síndrome de Burnout y poder intervenir en las manifestaciones que se presentan en el individuo que pueden traer secuelas radicales como el suicidio, el aislamiento, la depresión y la disolución de las relaciones interpersonales.

5.1.5. Dimensiones del Síndrome de Burnout

(Guerrero et al., 2018) menciona que hay 3 dimensiones o elementos que definen el Síndrome, son:

2.2.1.1 Agotamiento emocional (AE)

Es una situación de agotamiento de la energía o los recursos emocionales propios, debido al trato diario con individuos a las que hay que entender como sujeto de trabajo (Rivera Guerrero et al., 2019).

2.2.1.2 Despersonalización (DP)

Se define como el desarrollo de actitudes y sentimientos negativos hacia el personal de su propio trabajo, trata de distanciarse no sólo de las personas de su entorno laboral sino también de los miembros del equipo con los que trabaja mostrándose irritable, irónico y puede llegar a contagiar sus frustraciones y bajo rendimiento laboral. (Rivera Guerrero et al., 2019)

2.2.1.3 Falta de realización personal (FRP)

Consiste en un sentimiento de bajo logro o realización profesional que surge cuando los trabajadores se sienten descontentos consigo mismo que se manifiesta como "baja autoestima" e insatisfechos con sus propios resultados laborales, además experimentan sentimientos de fracaso personal que se entiende como "falta de esfuerzo o conocimientos", carece de anhelos laborales e insatisfacción lo que trae como consecuencia: "impuntualidad, ausencia y abandono de la profesión" estas características se las determina como síntomas frecuentes y representativos de la patología laboral.

5.1.6. Dimensiones del Síndrome de Burnout en Estudiantes según el Test Psicométrico Maslach Burnout Inventory Student Survey

Como se observó en el acápite anterior, los estudios previos sobre el síndrome de burnout han puesto énfasis en el ámbito laboral por lo que los hallazgos realizados se limitan a otras poblaciones objeto de estudio. En nuestro estudio, su importancia radica la utilización de un instrumento para la evaluación de este síndrome en población universitaria.

El síndrome de burnout académico es una condición de estrés prolongado e insidioso que se deriva de condiciones del individuo y del contexto organizacional de la institución universitaria. (Heredich & Caballero, 2016) Surge de la presunción de que los estudiantes universitarios, al igual que cualquier profesional, se encuentran con presiones y sobrecargas propias de la labor académica. (Caballero D. & Breso, 2015)

En este contexto, la utilización en este estudio del instrumento (MBI-SS), permite valorar este síndrome específicamente en estudiantes universitarios, a través de las siguientes dimensiones: Agotamiento, Eficacia Académica y Cinismo, este último en lugar de la despersonalización, que se relaciona con la falta de interés hacia el estudio.

El agotamiento de los estudiantes podría ser explicados por la naturaleza de la actividad académica, que no da descanso al final del día, e incluso al final de la semana, a diferencia de la actividad laboral que tiene un horario más claro y, al menos en los niveles operativos, no supone tareas adicionales para llevar a casa.

El cinismo representa el componente del contexto interpersonal del burnout y se refiere a una respuesta negativa, insensible o excesivamente apática a diversos aspectos del trabajo académico

La autoeficacia, hace referencia a las creencias que el individuo tiene con respecto a sus propias capacidades, es decir, que tan capaz o eficiente se percibe para desempeñarse en diversas situaciones. De tal forma que, si en el ámbito universitario, se concibe competente es muy probable que acumule éxitos, lo cual a su vez lo llevará a sentirse satisfecho.(Morales & Chávez, 2019)

5.1.7. Otros factores asociados

Según (Rivera Guerrero et al., 2019, para. 8) “los factores de riesgo que fomentan la entidad, se encuentran: los factores psicosociales que son las condiciones de trabajo, pero sobre todo de su organización que pueden afectar la salud de las personas a través de mecanismos psicológicos y fisiológicos a los que también se les denomina estrés”, este motivo va reflejándose como un desgaste físico afectando así la salud de quien lo padece y también su calidad de vida.

Para (López et al., 2020) “otros actores de riesgo son: edad, consumo de bebidas energizantes, tabaquismos, sustancias psicoactivas y angustias”, son desencadenantes para que el individuo no logre controlar el estrés y éste se transforme en el Síndrome de Burnout

5.1.8. Fases del Proceso de Burnout

Según (García et al., 2021, para. 10) el Síndrome de Burnout se desarrolla paulatinamente en el individuo quien no es consciente de que lo está sufriendo y se distingue cinco fases:

- **Fase inicial o de entusiasmo:** Las señales de alarma se dan en esta fase como una expectativa en las labores diarias y con energía.

- **Fase de estancamiento:** La persona duda acerca de su capacidad para responder en las expectativas profesionales y se manifiesta el estrés.

- **Fase de frustración:** En el individuo se refleja sentimiento de desilusión, desmoralización, preocupación, ansiedad, tensión y agotamiento.

- **Fase de apatía:** Corresponde a la fase central del Síndrome de Burnout y se caracteriza por los cambios de actitud mostrando un cambio distante y mecánico.

- **Fase de quemado:** Se caracteriza por el colapso emocional y cognitivo que sufre la persona afectada y las importantes repercusiones en su diario vivir.

2.3 Marco Legal y Ético.

5.1.9. 2.3.1 Marco Legal

5.1.10. 2.3.1.1 Constitución de la República del Ecuador

La base legal que permite el desarrollo de la presente investigación es conforme a la **Constitución de la República del Ecuador (2008)** relacionados con la salud:

Título II derechos; capítulo primero; principios de aplicación de los derechos; Art. 11.- El ejercicio de los derechos se regirá por los siguientes principios: 2. Todas las personas son iguales y gozarán de los mismos derechos, deberes y oportunidades. Nadie podrá ser discriminado por razones de etnia, lugar de nacimiento, edad, sexo,

identidad de género, identidad cultural, estado civil, idioma, religión, filiación política, pasado judicial, condición socio – económica, condición migratoria, orientación sexual, estado de salud, portar VIH, discapacidad, diferencia física; ni por cualquier otra distinción, personal o colectiva, temporal o permanente, que tenga por objeto o resultado menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio de los derechos. La ley sancionará toda forma o discriminación.

Título II derechos; sección segunda; jóvenes; Art. 39.- Estado garantizará los derechos de las jóvenes y los jóvenes, y promoverá su efectivo ejercicio a través de políticas y programas, instituciones y recursos que aseguren y mantengan de modo permanente su participación e inclusión en todos los ámbitos, en particular en los espacios del poder público. El estado reconocerá a las jóvenes y los jóvenes como atores estratégicos del desarrollo del país, y les garantizará la educación, salud, vivienda, recreación, deporte, tiempo libre, libertad de expresión y asociación.

La base legal que permite el desarrollo de la presente investigación es conforme a la **Ley Orgánica de Servicio Público (2020)** relacionados con la salud:

Título III del Régimen Interno de Administración del Talento Humano: Capítulo 1; de los deberes, derechos y prohibiciones; Art. 25.- De las jornadas legales de trabajo. - Las jornadas de trabajo paralas entidades, instituciones, organismos y personas jurídicas señaladas en el artículo 3 de esta Ley podrán tener las siguientes modalidades: a) Jornada Ordinaria: Es aquella que se cumple por

ocho horas diarias efectivas y continuas, de lunes a viernes y durante los cinco días de cada semana, con cuarenta horas semanales, con períodos de descanso desde treinta minutos hasta dos horas diarias para el almuerzo, que no estarán incluidos en la jornada de trabajo; y, b) Jornada Especial: Es aquella que por la misión que cumple la institución o sus servidores, no puede sujetarse a la jornada única y requiere de jornadas, horarios o turnos especiales; debiendo ser fijada para cada caso, observando el principio de continuidad, equidad y optimización del servicio, acorde a la norma que para el efecto emita el Ministerio del Trabajo.

Art. (...). - Del teletrabajo. - El teletrabajo es una forma de organización laboral, que consiste en el desempeño de actividades remuneradas o prestación de servicios utilizando como soporte las tecnologías de la información y la comunicación para el contacto entre el trabajador y la institución contratante, sin requerirse la presencia física del servidor en un sitio específico de trabajo. En esta modalidad el empleador ejercerá labores de control y dirección de forma remota y el servidor reportará de la misma manera.

Capítulo II del Derecho de Organización para la defensa de los Derechos y para la mejora en la Prestación de los Servicios Públicos; Art. ...- Diálogo social. - En atención a lo dispuesto en el numeral 10 del artículo 326 de la Constitución de la República, se establece el mecanismo del diálogo social a través del cual el comité de las y los servidores públicos y la máxima autoridad de la respectiva institución pública o la persona que esta designe en su

representación, podrán tratar temas relacionados a las siguientes materias: 1. Programas de formación y capacitación técnica hacia la excelencia; 2. Condiciones tendientes a mejorar el clima laboral y el entorno de trabajo; 3. Seguridad y salud en el trabajo y prevención de riesgos laborales; y, 4. Políticas institucionales de inclusión laboral a grupos vulnerables y de atención prioritaria, tales como personas con discapacidad, personas pertenecientes a pueblos y nacionalidades indígenas, afro-ecuatorianos y montubios, así como migrantes retornados y temas de equidad de género (LOSEP, 2020).

Capítulo V de la Formación y la Capacitación

Art. 70.- Del subsistema de capacitación y desarrollo de personal.- Es el subsistema orientado al desarrollo integral del talento humano que forma parte del Servicio Público, a partir de procesos de adquisición y actualización de conocimientos, desarrollo de técnicas, habilidades y valores para la generación de una identidad tendiente a respetar los derechos humanos, practicar principios de solidaridad, calidez, justicia y equidad reflejados en su comportamiento y actitudes frente al desempeño de sus funciones de manera eficiente y eficaz, que les permita realizarse como seres humanos y ejercer de esta forma el derecho al Buen Vivir (LOSEP, 2020).

La base legal que permite el desarrollo de la presente investigación es conforme a la **Ley de Educación Superior (2010)** relacionados con la salud:

Título VIII; Autodeterminación para la producción del Pensamiento y Conocimiento; Capítulo 1; del Principio de Autodeterminación para la Producción del Pensamiento y Conocimiento; Art. 145.- Principio de autodeterminación para la producción del pensamiento y conocimiento.- El principio de autodeterminación consiste en la generación de condiciones de independencia para la enseñanza, generación y divulgación de conocimientos en el marco del diálogo de saberes, la universalidad del pensamiento, y los avances científico – tecnológicos locales y globales.

Art. 146.- Garantía de la libertad de cátedra e investigativa. - En las universidades y escuelas politécnicas se garantiza la libertad de cátedra, en pleno ejercicio de su autonomía responsable, entendida como facultad de la institución y sus profesores para exponer, con la orientación y herramientas pedagógicas que estimaren más adecuadas, los contenidos definidos en los programas de estudio.

La base legar que permite el desarrollo de la presente investigación es conforme a la **Ley Orgánica de Salud (2015)** relacionados con la salud:

Capitulo II; de la autoridad sanitaria nacional, sus competencias y Responsabilidades; Art. 6.- Es responsabilidad del Ministerio de Salud Pública: 29) Desarrollar y promover estrategias, planes y programas de información, educación y comunicación social en salud, en coordinación con instituciones y organizaciones competentes.

Título I; Capítulo I; Disposiciones comunes; Art. 11.- Los programas de estudio de establecimientos de educación pública, privada, municipales y fiscomisionales, en todos sus niveles y modalidades, incluirán contenidos que fomenten el conocimiento de los deberes y derechos en salud, hábitos y estilos de vida saludables, promuevan el auto cuidado, la igualdad de género, la corresponsabilidad personal, familiar y comunitaria para proteger la salud y el ambiente, y desestimules y prevengan conductas nocivas. La autoridad sanitaria nacional, en coordinación con el Ministerio de Educación y Cultura, vigilará que los establecimientos educativos públicos, privados, municipales y fiscomisionales, así como su personal, garanticen el cuidado, protección, salud mental y física de sus educandos.

La base legar que permite el desarrollo de la presente investigación es conforme al **Plan de Creación de Oportunidades 2021 - 2025(2021)** relacionados con la salud:

Objetivo 6. Garantizar el derecho a la salud integral, gratuita y de calidad; el abordaje de la salud en el Pan de Creación de Oportunidades 2021 -2025 se basa en una visión de salud integral, inclusiva y de calidad, como nación existe la necesidad de concebir a la salud como un derecho humano y abordarlo de manera integral enfatizando los vínculos entre lo físico y lo psicosocial, lo urbano con lo rural, en definitiva, el derecho a vivir en un ambiente sano que promueva el goce de todas las capacidades del individuo.

La base legal que permite el desarrollo de la presente investigación es conforme al **Reglamento de Régimen Académico Universidad Técnica del Norte (2015)** relacionados con los estudiantes:

Capitulo IV; Admisión y Nivelación de Estudiantes de Tercer Nivel; Art. 27.- Admisión y nivelación de estudiantes; Para la admisión de nuevos estudiantes, la UTN, coordinará con el Sistema Nacional de Admisión y Nivelación (SNNA) garantizando la igualdad de oportunidades y equidad a todos los aspirantes distinción de sexto, religión, cultura, ideología o condición socio- económica. La UT nivelará en conocimientos a los(as) estudiantes que obtuvieron cupo en las carreras de la oferta académica institucional, independiente del SNNA.

5.1.11. 2.3.2 Base ética

Según la **declaración de Helsinki de la AMM** – Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos es una propuesta de principios éticos para la "investigación médica en seres humanos, incluida la investigación del material humano y de información de identificables" (Asamblea Médica Mundial, Helsinki et al., 2017, párraf. 1).

Principios generales

"El deber del médico es promover y velar por la salud, bienestar y derechos de los pacientes, incluidos los que participan en investigación médica. Los conocimientos y la conciencia del médico han de subordinarse al cumplimiento de ese deber" (Asamblea

Médica Mundial, Helsinki et al., 2017, párraf. 5).

"El propósito principal de la investigación médica en seres humanos es comprenderlas causas, evolución y efectos de las enfermedades y mejorar las intervenciones preventivas, diagnósticas y terapéuticas (métodos, procedimientos y tratamientos). Incluso, las mejores intervenciones probadas deben ser evaluadas continuamente a través de la investigación para que sean seguras, eficaces, efectivas, accesibles y de calidad (Asamblea Médica Mundial, Helsinki et al., 2017, párr 7).

"La investigación médica está sujeta a normas éticas que sirven para promover y asegurar el respeto a todos los seres humanos y para proteger su salud y sus derechos individuales" (Asamblea Médica Mundial, Helsinki et al., 2017, párra. 8).

"En la investigación médica, es deber del médico proteger la vida, la salud, la dignidad, la integridad, el derecho a la autodeterminación, la intimidad y la confidencialidad de la información personal de las personas que participan en investigación. La responsabilidad de la protección de las personas que toman parte en la investigación debe recaer siempre en un médico u otro profesional de la salud y nunca en los participantes enla investigación, aunque hayan otorgado su consentimiento" (Asamblea Médica Mundial, Helsinki et al., 2017, párra. 10).

Privacidad y confidencialidad

"Deben tomarse toda clase de precauciones para resguardar la intimidad de la persona que participa en la investigación y la confidencialidad de su información personal"(Asamblea Médica Mundial, Helsinki et al., 2017, párraf. 32).

Consentimiento Informado

"La participación de personas capaces de dar su consentimiento informado en la investigación médica debe ser voluntaria. Aunque puede ser apropiado consultar a familiares o líderes de la comunidad, ninguna persona capaz de dar su consentimiento informado debe ser incluida en un estudio, a menos que ella acepte libremente" (Asamblea Médica Mundial, Helsinki etal., 2017, párra. 33).

"Cuando el participante potencial sea incapaz de dar su consentimiento informado, el médico debe pedir el consentimiento informado del representante legal. Estas personas no deben ser incluidas en la investigación que no tenga posibilidades de beneficio para ellas, a menos que ésta tenga como objetivo promover la salud del grupo representado por el participante potencial y esta investigación no puede realizarse en personas capaces de dar su consentimiento informado y la investigación implica sólo un riesgo y costo mínimos" (Asamblea Médica Mundial, Helsinki et al., 2017, párra. 38).

CAPITULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Contexto:

Este trabajo de investigación se realizó en la Universidad Técnica del norte que se encuentra en el Norte del País, ubicado en el Cantón Ibarra que pertenece a la Provincia de Imbabura, la cual cuenta con 6 facultades y una oficina de Nivelación en la cual se encuentran cursando los estudiantes en las diferentes carreras en línea para la admisión a la Institución.

Tipo de Investigación

El tipo de investigación es de alcance descriptivo transversal.

Investigación Descriptiva: Trabaja sobre realidades de hecho y su característica principal es la de presentar una interpretación correcta. En esta investigación se detallará los niveles del síndrome de burnout en los estudiantes de 5 carreras de nivelación en modalidad virtual de la Universidad Técnica del Norte.

Corte Transversal: La investigación se trata en un momento de tiempo definido, es decir durante el año 2021 – 2022.

Población

5.1.12. Población:

Está constituida por 370 estudiantes de cinco carreras de la modalidad en línea de la Universidad Técnica del Norte matriculados en el período agosto-septiembre 2022, forman la muestra las Carreras de Psicología, Derecho, Educación Inicial, Tecnologías de la Información, Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros.

5.1.13. Tamaño de la muestra 1[n1]

El tamaño de muestra se ha sacado del total de las diferentes carreras de la modalidad virtual (N= 370 estudiantes), con un error de muestreo de 5.0% (E=0.05), lo que nos da un

tamaño de muestra mínimo de (n=189).

5.1.14. Muestreo probabilístico estratificado

En esta investigación se utiliza un tipo de muestreo probabilístico estratificado.

Asumiendo una confianza del 95% (Z=1.96), un error de muestreo de 5.0% (E=0.05), y una varianza máxima (PQ=0.25, con P=0.5 y Q=0.5), para asegurar un tamaño de muestra lo suficientemente representativo respecto al tamaño de la población (N=370) de los estudiantes, se obtuvo:

Fórmula de Cálculo

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

Donde:

N: 370, tamaño de población

Z: 1.96, valor obtenido de la distribución normal estándar asociado al nivel de confianza

E: 5%, error de muestreo

1-α : 95%, nivel de confianza

P: 0.5, proporción de elementos que poseen la característica de interés

Q: 0.5, proporción de elementos que no poseen la característica de interés

n: 189, tamaño de muestra

5.1.15. Tamaño de la población por estrato [Nh]

Tabla 1.

Tamaño población por Carrera y estrato.

Carreras	Número de estudiantes
Psicología	71
Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros	75
Educación Inicial	77
Derecho	78
Tecnologías de la Información	69
TOTAL	**370**

*Tamaño de la población por carrera
Elaborado por: Investigadora

3.1.1 Criterios de Inclusión:

- Estudiantes matriculados en el período agosto-septiembre 2022, que pertenecen a las carreras seleccionadas en la modalidad en línea.
- Estudiantes que aceptaron participar voluntariamente en el estudio, mediante consentimiento informado.

3.1.2 Criterios de Exclusión:

- Estudiantes que pertenecen a otras carreras y modalidades de estudio de la Universidad Técnica del Norte.
- Estudiantes que no aceptaron participar en el estudio.
- Estudiantes matriculados en otros períodos académicos.

Métodos de Investigación

5.1.16. Técnicas

La técnica empleada en esta investigación fue el cuestionario que constaba de información relacionada con las variables socio-demográficas y Test Psicométrico

Maslach Burnout Inventory Student Survey

5.1.17. Instrumentos

Para la recolección de información se utilizó un cuestionario, que incluía las siguientes variables sociodemográficas: edad (años), nacionalidad, género, ocupación, discapacidad, estado civil, hijos/familiares dependientes del estudiante.

5.1.18. (Maslach Burnout Inventory Student Survey)

El Test Psicométrico Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS). (Schaufeli et al., 2002), evalúa tres dimensiones: (a) agotamiento, (b) cinismo y (c) eficacia académica.

Consta de 15 ítems para las dimensiones de Agotamiento Emocional (cinco ítems), Cinismo (despersonalización) (cuatro ítems) y Eficacia Académica (seis ítems). Las respuestas son de tipo Likert que se valoraron en una escala de frecuencia que comprende de cero (nunca) a seis (siempre) Cinco ítems evalúan agotamiento, cuatro evalúan cinismo y seis ítems evalúan autoeficacia académica, para un total de 15 reactivos. (Yavuz & Dogan, 2014)

1. Subescala de agotamiento o cansancio emocional, valora la vivencia de estar agotado emocionalmente por las demandas de trabajo, consta de 5 preguntas: 1, 4,7, 10,13. Puntuación máxima 54.

2) Subescala cinismo, valora el grado en que cada uno reconoce actitudes, frialdad y distanciamiento está formada por 4 ítems: 2,5,11,14. Puntuación máxima 30.

3) Subescala autoeficacia académica, evalúa los sentimientos de auto eficiencia y realización personal en el trabajo, se compone de 6 ítems: 3, 6, 8,9.12.15. Puntuación máxima 48.

Los rangos de medida de la escala (0 = nunca, 1 = pocas veces al año o menos, 2 = una vez al mes o menos, 3 = unas pocas veces al mes, 4 = una vez a la semana, 5 = unas pocas veces a la semana, 6 = todos los días.), con el cálculo de puntuaciones se suman las

respuestas dadas a los ítems que señalan el aspecto evaluado como: cansancio emocional, despersonalización, realización personal (Miravalles, 1986).

La valoración de los resultados se realizará siguiendo las recomendaciones de la nota técnica NTP- 732, propuesta por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene de España. En la que se establece los niveles de Burnout por percentiles. Donde las puntuaciones más bajas en cada una de las dimensiones se ubican en el primer percentil, en el segundo y tercer percentil, los valores medios, y en el cuarto percentil, los valores más altos. (Hederich-Martínez, 2016)

- **Subescalas para la forma MBI-GS(S):** en la Tabla 2 se describe la forma de agrupación de los ítems y sus valores respectivos para el Sx-B.

Tabla 2

Subescalas para la forma MBI-GS(S)

Subescala	Código	Ítems	Ítems	Puntaje ítems	Puntaje Subescala	Indicio de Burnout
Agotamiento	EE	1,4,7,10,13	5	De 0 a 6	De 0 a 30	Más de14
Cinismo	CY	2,5,11,14	4	De 0 a 6	De 0 a 24	Más de 9
Eficacia Académica	AE	3,6,8,9,12,15	6	De 0 a 6	De 0 a 36	Menosde 23

Adaptado de: (Maslach, 2016)

- **Valoración:** En la Tabla 3 se muestran los porcentajes por grados de afectación en cada uno de los tres componentes del Sx-B, teniendo en cuenta la calificación obtenida; en fatiga emocional y despersonalización el nivel alto se mide con la mayor calificación; a diferencia de disminución de la realización personal que nos indica un nivel de burnout con una calificación menor; es decir, la persona tiene baja realización personal.
- **Procedimiento:** Los datos para este estudio se recogieron por la investigadora con

la colaboración del equipo que trabaja en la modalidad en línea en las carreras seleccionadas de la UTN. El tiempo estimado para la realización del cuestionario era de 45 minutos. La recogida de datos fue realizada durante la primera semana del período de estudio. EL cuestionario fue elaborado en Jot-Forms, aplicado en horas de impartición académica en modalidad virtual, proporcionada por la Universidad Técnica del Norte, a una total de 283 estudiantes de las carreras seleccionadas. que representa 76,49% de acogida.

Validación de instrumentos

Las escalas del MBI-SS, posee una validez estructural y la fiabilidad, tienen niveles significativos de 0.733 alfa de Cronbach a escala completa, 0.717 de Eficacia, 0.856 de Agotamiento y 0.851 de Cinismo. El análisis factorial confirmó las tres dimensiones de Eficacia, Agotamiento Emocional y Cinismo (despersonalización). (Schaufeli et al., 2002) (Heredich & Caballero, 2016)

Procesamiento de la Información

Codificación: Se asignó códigos a cada una de las preguntas y respuestasdel cuestionario.

Tabulación y análisis estadísticos: Para realizar la tabulación de los datos estadísticos se utilizó una matriz en Excel, la matriz de datos fue sometida a una depuración a través del análisis de frecuencias y de puntajes extremos. Para el procesamiento de datos se contó con el apoyo del software estadístico IBM SPSS v25.

Análisis de Datos

Para el análisis de datos, se utilizó una significancia estadística a $p < 0,05$. Previo al análisis se realizaron pruebas de fiabilidad, normalidad y homocedasticidad de las variables pertinentes. Se aplicaron medidas de localización, distribución, tendencia central y dispersión. La prueba de Kolmogorov-Smirnov evidenció que la distribución de los datos se ajusta a una

distribución normal.

Se trataron los valores atípicos o extremos en el software estadístico. En el análisis de las variables cualitativas y cuantitativas se aplicaron pruebas de ji-cuadrado, t de student, ANOVA, ecuaciones de regresión lineal, mínimos cuadrados y regresión logística binaria.

Aspectos éticos

Este es un estudio observacional, de alcance descriptivo, transversal, por lo que no requiere consentimiento informado, ni tampoco implica riesgo alguno a los participantes. La confiabilidad del estudio estará dada por la anonimización de los datos con códigos alfanuméricos, que serán guardados en un CD de uso exclusivo de las investigadoras y guardadas durante 5 años, al término del cual será destruido. La investigadora declara no tener conflictos de interés, se compromete a tomar en cuenta las normativas nacionales e internacionales de investigación en seres humanos y a guardar los principios de bioética que amerita una investigación como la propuesta.

La participación en el proyecto es voluntaria y la solicitud de participación es realizada como una propuesta de investigación de salud. A los participantes se les informó la naturaleza de la investigación y del uso que se va a hacer de la información que se obtenga y garantizar los derechos de riesgo mínimo, autonomía y confidencialidad, del modo que toda la información será utilizada para los fines descritos en el estudio. Para garantizar la confidencialidad de la información, todos los datos recogidos en esta investigación fueron registrados de forma anónima, siguiendo estrictamente las leyes y normas de protección de datos en vigor.

El estudio respetó los principios de bioética para el desarrollo de investigaciones en salud, no buscará hacer daño a ninguna población, busca el beneficio de los estudiantes cuyo propósito será analizar el Síndrome de Burnout

en estudiantes de la Universidad Técnica del Norte, modalidad en línea, Ibarra, 2021-2022, lo que contribuyó a proponer una guía de prevención contra el Síndrome de Burnout en estudiantes universitarios; respetará la justicia debido a que todos los participantes tiene iguales posibilidades de participar y se respetará la autonomía del participante previa aceptación del consentimiento informado electrónico y voluntariedad del mismo para participar en la investigación.

CAPÍTULO IV

4.1 RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Tabla 3:

Características sociodemográficas e información sobre Síndrome de Burnout en Estudiantes de la Universidad Técnica del Norte, en Modalidad en Línea.

Participaron en el estudio un total de 283 estudiantes de cinco carreras de la universidad.

		PRESENCIA AGOTAMIENTO				PRESENCIA CINISMO				AUSENCIA EFICACIA ACADÉMICA				BURNOUT			
		Si		No		Si		No		No		Si		Si		No	
		Casos	%	Casos	%	Casos	%	Casos	%	Casos	%	Casos	%	Casos	%	Casos	%
¿A qué género pertenece?	Femenino	55_a	64.7%	138_a	69.7%	43_a	65.2%	150_a	69.1%	82_a	76.6%	111_b	63.1%	72_a	67.3%	121_a	68.8%
	Masculino	30_a	35.3%	60_a	30.3%	23_a	34.8%	67_a	30.9%	25_a	23.4%	65_b	36.9%	35_a	32.7%	55_a	31.3%
Rango de edad	17-25 años	52_a	61.2%	133_a	67.2%	40_a	60.6%	145_a	66.8%	71_a	66.4%	114_a	64.8%	68_a	63.6%	117_a	66.5%
	26-35 años	22_a	25.9%	48_a	24.2%	18_a	27.3%	52_a	24.0%	21_a	19.6%	49_a	27.8%	26_a	24.3%	44_a	25.0%
	Más de 35 años	11_a	12.9%	17_a	8.6%	8_a	12.1%	20_a	9.2%	15_a	14.0%	13_a	7.4%	13_a	12.1%	15_a	8.5%
Discapacidad	No	75_a	89.3%	188_a	94.9%	58_a	87.9%	205_b	94.9%	100_a	94.3%	163_a	92.6%	94_a	88.7%	169_b	96.0%
	Si	9_a	10.7%	10_a	5.1%	8_a	12.1%	11_b	5.1%	6_a	5.7%	13_a	7.4%	12_a	11.3%	7_b	4.0%
¿Tiene hijos/ familiares que dependen económicamente de usted?	No	45_a	52.9%	129_a	65.2%	39_a	59.1%	135_a	62.2%	66_a	61.7%	108_a	61.4%	61_a	57.0%	113_a	64.2%
	Si	40_a	47.1%	69_a	34.8%	27_a	40.9%	82_a	37.8%	41_a	38.3%	68_a	38.6%	46_a	43.0%	63_a	35.8%
¿Qué carrera sigue?	Derecho	8_a	9.4%	36_a	18.2%	13_a	19.7%	31_a	14.3%	24_a	22.4%	20_b	11.4%	14_a	13.1%	30_a	17.0%
	Educación basica e inicial	17_a	20.0%	56_a	28.3%	13_a	19.7%	60_a	27.6%	30_a	28.0%	43_a	24.4%	21_a	19.6%	52_a	29.5%
	Idiomas	22_a	25.9%	44_a	22.2%	12_a	18.2%	54_a	24.9%	18_a	16.8%	48_b	27.3%	24_a	22.4%	42_a	23.9%
	Tics	23_a	27.1%	38_a	19.2%	14_a	21.2%	47_a	21.7%	12_a	11.2%	49_b	27.8%	26_a	24.3%	35_a	19.9%
	Psicología	15_a	17.6%	24_a	12.1%	14_a	21.2%	25_b	11.5%	23_a	21.5%	16_a	9.1%	22_a	20.6%	17_b	9.7%

Nota: los valores de la misma fila y subtabla que no comparten el mismo subíndice son significativamente diferentes en p< ,05 en la prueba de dos caras de igualdad para proporciones de las columnas. Las casillas sin subíndices no se incluyen en la prueba. Las pruebas asumen varianzas iguales.[1]

1. Las pruebas se ajustan para todas las comparaciones por parejas dentro de una fila de cada subtabla más interior utilizando la corrección Bonferroni.

En la presente tabla de cruzan las principales variables demográficas y psicográficas con el comportamiento de la presencia o ausencia de los principales factores que describen el Burnout como agotamiento, cinismo y eficacia académica.

Se presenta mayor porcentaje de Burnout en mujeres que en hombres. Se evidencia diferencias significativas en la eficacia académica por género, las estudiantes mujeres tiene mayor eficacia académica que los hombres, seguramente esta es una razón por la que presentan mayor burnout en ellas; en cuanto al agotamiento y cinismo no existen diferencias

por lo que su comportamiento novaría por género.

En cuanto a rangos de edad el mayor porcentaje de Burnout se presenta en jóvenes de 17 a 25 años. No existen diferencias significativas por rango de edad en la presencia de agotamiento, cinismo y eficacia académica, es decir en todas las edades de los estudiantes el comportamiento de estas variables es similar.

La mayoría de estudiantes que presentan síntomas de Burnout no tienen discapacidad.

Un gran porcentaje de estudiantes no tienen hijos o familiares que dependen económicamente de ellos. Al desagregar el análisis los índices de burnout, agotamiento, cinismo, eficacia académica por la variable tenencia de hijos y familiares que dependen económicamente de los estudiantes, no existen diferencias significativas, es decir que el comportamiento de sus índices no varía.

Al analizar el Burnout desagregado por la carrera que estudian, no existen diferencias significativas entre quienes tienen Burnout a excepción de la carrera de Psicología donde existen un porcentaje menor de estudiantes que no presentaron.

En relación a la eficacia académica, las carreras de derecho, psicología tienen menos eficacia, mientras que las carreras de Idiomas y TICS tienen estudiantes con más eficacia académica. En agotamiento y cinismo no existen diferencias significativas por carrera que estudian.

En comparación con el estudio realizado por (Novoa-Sandoval et al., 2017) sobre burnout en estudiantes de enfermería de una universidad privada, se encuentra una prevalencia similar en mujeres, con rangos de edad similares de 19 a 23 años, no se encuentran diferencias significativas por tenencia de hijos. Con resultados diferentes a un estudio realizado en la educación superior colombiana donde la presencia de burnout fue más elevada en estudiantes de sexo masculino 43, 4%, en edades similares 19 a 23 años y solteros 15,3%. (Emeterio et al., 2013)

Por otra parte, otros estudios que diagnostican el burnout académico muestran que los estudiantes que presentaron autoeficacia académica, presentan mejoras en su estado físico, reducción del estrés y disminución de estados emocionales negativos (Caballero D. & Breso, 2015), por el contrario resultados inversos impactan en las salud psico-emocional de los estudiantes. (Gaeta González & Dillarza Ramos, 2021)

Tabla 4:

Comparación de medias entre escalas y variables demográficas

		PRESENCIA AGOTAMIENTO			PRESENCIA CINISMO			AUSENCIA EFICACIA ACADÉMICA			BURNOUT		
		Casos	Media	Desviación estándar	Casos	Media	Desviación estándar	Casos	Media	Desviación estándar	Casos	Media	Desviación estándar
Rango de edad	17-25 años	185	.72	.45	185	.78	.41	185	.62	.49	185	.63	.48
	26-35 años	70	.69	.47	70	.74	.44	70	.70	.46	70	.63	.49
	Más de 35 años	28	.61	.50	28	.71	.46	28	.46	.51	28	.54	.51
Discapacidad	No	263	.71	.45	263	.78	.42	263	.62	.49	263	.64	.48
	Si	19	.53	.51	19	.58	.51	19	.68	.48	19	.37	.50
¿Tiene hijos/ familiares que dependen económicamente de usted?	No	174	.74	.44	174	.78	.42	174	.62	.49	174	.65	.48
	Si	109	.63	.48	109	.75	.43	109	.62	.49	109	.58	.50
¿Qué carrera sigue?	Derecho	44	.82	.39	44	.70	.46	44	.45	.50	44	.68	.47
	Educación basica e inicial	73	.77	.43	73	.82	.39	73	.59	.50	73	.71	.46
	Idiomas	66	.67	.48	66	.82	.39	66	.73	.45	66	.64	.48
	Tics	61	.62	.49	61	.77	.42	61	.80	.40	61	.57	.50
	Psicología	39	.62	.49	39	.64	.49	39	.41	.50	39	.44	.50

Con el propósito de identificar aquellas variables sociodemográficas y las dimensiones de burnout, se aplicó la prueba de Kolmogorov-Smirnov y se evidenció que la distribución de los datos se ajusta a una distribución normal.

En relación al rango de edad no se evidencian diferencias significativas entre los promedios desagregados por cada rango, tanto para agotamiento, cinismo, eficacia académica y Burnout.

Al relacionar la presencia de discapacidad en cada variable analizada, se evidencia que quiénes tienen discapacidad tienen menos agotamiento, cinismo y Burnout; no existen diferencias en rendimiento académico de quienes si tiene y no discapacidad.

Al comparar los promedios entre quienes si tienen y no tienen hijos o familiares que

dependen económicamente del estudiante, no existes diferencias para agotamiento, cinismo, eficacia académica y Burnout.

Los estudiantes de las carreras de derecho y educación tienen menos agotamiento (0,39) y (0,43) respectivamente. Aquí los resultados obtenidos, son ligeramente más altos que el estudio realizado en México en donde se obtuvo una medio (0,38)(Barradas Alarcón et al., 2017)

Por otro lado, si se compara con la investigación realizada por (León-León, 2013) en una muestra de 20 estudiantes de Psicología de Costa Rica, al igual que nuestro estudio, el agotamiento emocional es la manifestación más frecuente, lo que se presenta en las puntuaciones elevadas en ítems como: "las actividades me tienen emocionalmente agotado/a" "me siento agotado físicamente /a al final del día en la universidad", o "estoy exhausto de tanto estudiar"

Asimismo, en la carrera de Psicología, sus estudiantes tienen más presencia de Cinismo que en las demás carreras (0, 64) La variable cinismo, como se sabe responde más a actitudes y conductas, lo que alerta sobre una respuesta negativa o apática que podría ser un posible factor predictor de dificultades futuras, en el trabajo académico, al ser considerada una de las dimensiones centrales o "corazón del burnout". (Green, Walkey & Taylor, 1991, p.463) (Pinto Marques & Martínez Martínez, 2005)

En la Carrera de Psicología sus estudiantes tienen más Burnout que presentan una media superior (,50) en relación con las demás carreras; y la Carrera de Educación presenta menos casos de Burnout en sus estudiantes (0, 46)

Tabla 5

Regresión Logística Binaria

a) **Edad, género y la Carrera de Procedencia (Variables Independientes). La Presencia de Cinismo (Variable Dependiente)**

VARIABLE DEPENDIENTE CINISMO		B	Error estándar	Wald	gl	Sig.	Exp(B)
Paso 3[a]	Carrera(1)	-.688	.295	5.462	1	.019	.502
	Constante	1.418	.178	63.113	1	.000	4.128

a. Variables especificadas en el modelo: Carrera, Genero, edad.

La edad y el género no pueden predecir el cinismo en los estudiantes mientras que la Carrera de procedencia sí lo hace.

Los estudiantes de las Carreras de Derecho y Psicología tienen 0.5 veces más posibilidades de tener Cinismo.

Ahora, utilizando el análisis de regresión binaria, muestra que los estudiantes de estas dos carreras presentan mayores posibilidades de presentar cinismo (actitud de apatía) al igual que el estudio realizado en España, donde se obtiene niveles altos de cinismo (M=1.5. dt=1.30) y mayores a los estudiantes colombianos donde se muestra niveles muy bajos de cinismo (M=0.54, DT=0.80) (Heredich & Caballero, 2016)

b) Tenencia de Hijos o Familiares Dependientes del Estudiante, Carrera, Edad y Género (Variables Independientes); Presencia de Agotamiento (Variable Dependiente).

AGOTAMIENTO VARIABLEDEPENDIENTE		B	Error estándar	Wald	gl	Sig.	Exp(B)
Paso 4[a]	Tenencia hijos o familiares a cargo del estudiante	-.508	.264	3.714	1	.054	.602
	Constante	1.053	.173	37.003	1	.000	2.867

a. Variables especificadas en el paso 1: Carrera, Genero, edad, tenencia hijos o familiares dependientes.

La carrera de procedencia, edad y el género de los estudiantes no pueden predecir el agotamiento; mientras que la tenencia de hijos o familiares a cargo del estudiante si pueden predecir.

Los estudiantes que tienen hijos o familiares a su cargo tienen 0.6 veces más probabilidades de tener agotamiento.

A diferencia del estudio realizado por con estudiantes de salud en Colombia, en el que apenas el 0,9% de los sujetos que tienen hijos manifiestan el Síndrome, concluyendo que la existencia o no de hijos hace que estas personas puedan afrontar el síndrome de diferente manera. (Pérez et al., 2007) (Dominguez-Lara et al., 2018)

Tabla 6

Estresores Académicos ECA

	¿A qué género pertenece?		Discapacidad		¿Tiene hijos/ familiares que dependen económicamente		Rango de edad			¿Qué carrera sigue?					BURNOUT	
	Femenino	Masculino	No	Si	No	Si	17-25 años	26-35 años	Más de 35 años	Derecho	Educación basica e inicial	Idiomas	Tics	Psicología	Si	No
	Media	Media	Media	Media	Media	Media	Media	Media	Media	Media	Media	Media	Media	Media	Media	Media
PROMEDIO Intervenciones en público	$2,38_a$	$2,41_a$	$2,40_a$	$2,27_a$	$2,53_a$	$2,16_b$	$2,50_a$	$2,21_a$	$2,08_a$	$2,25_a$	$2,48_a$	$2,36_a$	$2,43_a$	$2,38_a$	$2,59_a$	$2,27_b$
PROMEDIO Examenes	$2,72_a$	$2,62_a$	$2,71_a$	$2,45_a$	$2,77_a$	$2,57_a$	$2,78_a$	$2,53_a$	$2,53_a$	$2,44_a$	$2,98_a$	$2,54_a$	$2,64_a$	$2,78_a$	$2,94_a$	$2,54_b$
PROMEDIO Deficiencias metodológicas	$2,63_a$	$2,62_a$	$2,62_a$	$2,63_a$	$2,70_a$	$2,50_b$	$2,69_a$	$2,49_a$	$2,52_a$	$2,45_a$	$2,75_a$	$2,67_a$	$2,60_a$	$2,54_a$	$2,91_a$	$2,45_b$
PROMEDIO Carencia de valor de los contenidos	$2,13_a$	$2,06_a$	$2,10_a$	$2,20_a$	$2,10_a$	$2,12_a$	$2,14_a$	$2,07_a$	$2,04_a$	$2,21_a$	$2,14_a$	$2,11_a$	$1,88_a$	$2,31_a$	$2,52_a$	$1,86_b$
PROMEDIO Sobrecarga académica	$2,37_a$	$2,40_a$	$2,37_a$	$2,45_a$	$2,34_a$	$2,44_a$	$2,37_a$	$2,40_a$	$2,35_a$	$2,25_a$	$2,43_a$	$2,32_a$	$2,45_a$	$2,42_a$	$2,81_a$	$2,11_b$
PROMEDIO Creencias sobre el rendimiento académico	$2,25_a$	$2,27_a$	$2,26_a$	$2,20_a$	$2,30_a$	$2,18_a$	$2,31_a$	$2,16_a$	$2,12_a$	$2,20_a$	$2,28_a$	$2,25_a$	$2,22_a$	$2,36_a$	$2,65_a$	$2,02_b$
PROMEDIO Clima social negativo	$1,98_a$	$2,10_a$	$2,01_a$	$2,05_a$	$2,02_a$	$2,01_a$	$2,05_a$	$1,96_a$	$1,90_a$	$2,08_a$	$2,09_a$	$1,85_a$	$1,88_a$	$2,30_a$	$2,45_a$	$1,75_b$

Nota: los valores de la misma fila y subtabla que no comparten el mismo subíndice son significativamente diferentes en p< ,05 en la prueba de dos caras de igualdad para medias de las columnas. Las casillas sin subíndices no se incluyen en la prueba. Las pruebas asumen varianzas iguales.[1]

1. Las pruebas se ajustan para todas las comparaciones por parejas dentro de una fila de cada subtabla más interior utilizando la corrección Bonferroni.

Se evaluaron 7 estresores académicos más pertinentes en la relación a la literatura analizada. Éstos se cruzaron con las variables demográficas y pictográficas más importantes incluyendo el Burnout.

No existen diferencias significativas de los 7 estresores académicos por género, discapacidad, edad y carrera de procedencia; es decir que al comparar sus promedios no se diferencian en su comportamiento.

Los anteriores datos indican una que no existe diferencias significativas entre las variables socio-demográficas y los estresores. Sin embargo, autores como (Vidal Conti et al., 2018), concluyen que los estresores académicos no difieren en función del género, sin embargo, las mujeres parecen ser más vulnerables.

Al analizar la variable tenencia de hijos o familiares que dependen económicamente del estudiante se evidencia que existen diferencias significativas entre los estudiantes que si

los tienen y no en los siguientes estresores académicos: Intervenciones en público y deficiencias metodológicas. Como se ha podido observar en este resultado, la situación de responsabilidad en el mantenimiento de hijos y/o familiares, aumenta la probabilidad de presentar el síndrome. De forma similar el estudio realizado en España, se observa que los estudiantes con tenencia de hijos tienen mayor probabilidad de desarrollar el síndrome de burnout, debido a las responsabilidades que se generan en el hogar. (González-Chordá, 2013)

No existen diferencias significativas en exámenes, carencia de valor de los contenidos, sobrecarga académica, creencias sobre el rendimiento académico y clima social negativo.

En cuanto al Burnout, se evidencia que existen diferencias significativas en los 7 estresores académicos entre quienes lo tienen y no lo tienen. Esto evidencia la alta correlación del Burnout y los estresores académicos en los estudiantes analizados.

Los estresores asociados al Síndrome de Burnout son distintos en los diferentes estudios (Barraza Macías, 2009) (María et al., 2017); sin embargo, es evidente por ejemplo en un estudio realizado por (Vidal Conti et al., 2018), en el que se concluye que la sobrecarga detareas y trabajos escolares y las evaluaciones de los profesores son las dimensiones que generan mayor estrés académico. Por otro lado, que son múltiples las posibles causas de la existencia del burnout estudiantil universitario que no han sido estudiadas y sistematizadas de manera que se le pueda dar una respuesta o solución adecuada para proteger la salud de nuestros futuros profesionales universitarios (Pérez et al., 2007)

4.2 CONCLUSIONES

A partir de estos resultados, puede afirmarse que las dimensiones de Burnout estudiantil se presentan con mayor frecuencia en mujeres y en el grupo de jóvenes de 17 a 25 años, con tenencia de hijos o familiares a su cargo.

Al analizar el Burnout desagregado por la carrera, se observa que los estudiantes de las carreras de derecho y educación tienen menos agotamiento, la disminución en la eficacia académica se presenta en las carreras de derecho, psicología; en cinismo no existen diferencias significativas a excepción de la carrera de derecho y psicología. El rendimiento académico no presenta diferencias estadísticamente significativas en relación con la presencia de discapacidad en el estudiante.

La carrera de procedencia, edad y el género de los estudiantes no pueden predecir el agotamiento; mientras que la tenencia de hijos o familiares a cargo del estudiante se encuentra como un factor predictor de presencia de burnout.

Los estresores que inciden en burnout y al rendimiento de los estudiantes, están relacionados con aquellas situaciones que pueden susceptibles de ser modificadas, por ejemplo, la utilización de metodologías activas, un clima socio-afectivo que promueva la participación estudiantil, la dosificación de las tares estudiantiles, un clima socio-afectivo que promueva la participación de los estudiantes y evaluaciones que asignen valor a los conocimientos y habilidades que se pretende evaluar.

En relación al instrumento, el mismo permitió contar con un instrumento que tratara específicamente el burnout estudiantil universitario siendo importante para este estudio por las particularidades y singularidades que tiene la educación superior y específicamente la modalidad en línea.

La guía de prevención contribuyó a conocer acerca del síndrome de burnout y detectar síntomas temprano para poder prevenir que el estrés pueda ser controlado por ellos mismos o

con el soporte de un especialista.

4.3 RECOMENDACIONES

A la Universidad Técnica del Norte, se recomienda:

- Tomar en cuenta los hallazgos de este estudio para identificar a los estudiantes que padecen este trastorno y poner énfasis en generar estrategias para prevenir y tratar el Síndrome de Burnout.
- Informar a la población estudiantil acerca del Síndrome de Burnout, síntomas, causas, prevención y posibles tratamientos para contrarrestar y disminuir el riesgo esta problemática
- Se debería motivar a los estudiantes a asistir a consultas psicológicas, antes, durante y al final de cada semestre, como parte de programa de bienestar universitario de la Institución.

CAPITULO V

5. GUÍA

5.2. Guía: Pautas para Mejorar la Salud Mental en los Estudiantes

5.3. Introducción

El síndrome de burnout ha tenido numerosas investigaciones que se ha centrado en las manifestaciones clínicas del estrés, que afecta en gran medida la calidad de vida y las diferentes áreas de desenvolvimiento social familiar, académico y laboral de las personas que lo experimentan, cuando se manifiesta que una persona padece de estrés en términos generales de lo que se habla es de un sobreesfuerzo del cuerpo al aplicar el nivel de resistencia experimentando un incremento de activación dentro del organismo que pone en riesgo su capacidad para mantener parámetros óptimos de homeostasis con el fin de lograr un máximo rendimiento psicológico y conductual (López Carballeira, 2017).

El burnout en una institución se percibe como una manera de insatisfacción y pérdida de la calidad laboral, mal desenvolvimiento de enseñanza, conflictos con los compañeros ausentismo, abandono del puesto de trabajo. Cuando se habla de burnout y de estrés profesional se deben tener en cuenta otros factores ajenos al trabajo que pueden intuir en los resultados de los estudios como factores culturales, el nivel de desarrollo de la especialidad, factores sociales y biológicos como la edad, sexo, estado civil (Manzano Díaz, 2020).

5.4. Objetivo General

Prevenir los síntomas del Síndrome de Burnout en estudiantes de la Universidad Técnica del Norte Modalidad Virtual, a través, de una guía didáctica para que puedan tener una mejor calidad de vida en todo su entorno.

5.4.1. Objetivos Específicos

- Determinar que es el Síndrome de Burnout y sus factores.
- Detallar la prevención del Síndrome de Burnout

- Indicar mediante un video didáctico lo que abarca el Síndrome de Burnout

5.5. Contenido

Síndrome de Burnout (SB) también conocido “quemarse por el trabajo”, se ha definido como una de las respuestas de incapacidad, fruto de los riesgos psicosociales, considerando que es una “reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades”, que ponen a prueba su destreza para afrontar la situación”, hasta la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un individuo que intenta adaptarse y ajustarse a presiones internas y externas, estas surgen cuando hay desorganización entre la persona, el lugar de trabajo y la propia institución conllevando al estrés en la persona dificultando el cumplimiento de sus funciones (Guerrero et al., 2019).

Maneja las 3 dimensiones o factores estresores como:

Agotamiento emocional (AE)

Es una situación de agotamiento de la energía o los recursos emocionales propios, debido al trato diario con individuos a las que hay que entender como sujeto de trabajo (Rivera Guerrero et al., 2019).

Cinismo (DY)

Se define como el desarrollo de actitudes y sentimientos negativos hacia el personal de su propio trabajo, trata de distanciarse no sólo de las personas de su entorno laboral sino también de los miembros del equipo con los que trabaja mostrándose irritable, irónico y puede llegar a contagiar sus frustraciones y bajo rendimiento laboral. (Rivera Guerrero et al., 2019)

Autoeficacia Académica (AA)

Consiste en un sentimiento de bajo logro o realización profesional que surge cuando los trabajadores se sienten descontentos consigo mismo que se manifiesta como “baja

autoestima" e insatisfechos con sus propios resultados laborales, además experimentan sentimientos de fracaso personal que se entiende como "falta de esfuerzo o conocimientos", carece de anhelos laborales e insatisfacción lo que trae como consecuencia: "impuntualidad, ausencia y abandono de la profesión" estas características se las determina como síntomas frecuentes y representativos de la patología laboral.

5.6. Medidas Preventivas Y Terapéuticas En El Síndrome De Burnout

En referencia a (Oleas et al., 2019) lo recomendable para prevenir este Síndrome de Burnout es lo siguiente:

Apoyo emocional: relacionado con el afecto, confianza y preocupación que un individuo experimenta proveniente de otro.

Apoyo instrumental: que son los recursos materiales económicos o de servicio con los que cuenta el profesional.

Apoyo informativo: que la permite a un sujeto conocer una situación y poseer unos instrumentos para afrontarlo.

Apoyo evaluativo: se refiere a una realimentación de las acciones que el profesional va emprendiendo y le permite procesar su efectividad.

Dentro de las muchas técnicas existentes (Oleas et al., 2019) se puede realizar varios ejercicios de 5-10 minutos cada dos horas o una vez al día los mismos que pueden ser de acuerdo al tipo de dolencia músculo esquelético, posición de trabajo entre otros factores provocados por las diferentes tareas, por loque se propone los siguientes ejercicios:

1) **Técnica: Relajacion De Grupo Musculares.**

Ejercicio de estiramiento y rotación externa de hombro.

Descripción: Empuje con la parte posterior de la cabeza y no con la nuca, el respaldo en el que esté apoyado. Suelte la tensión y aflójese.

Beneficio: Relaja musculatura de frente y región temporal, mejora la tensión y

previene contractura.

Espalda-hombros-abdomen

Descripción: Arquear el torso de manera que el pecho salga hacia delante y los hombros y codos hacia atrás, estira las manos sujetando sus manos, nótese la tensión. Estírese ligeramente hacia un lado y otro.

Beneficio: Relajación de músculos intercostales, y tendones del hombro, colabora mejorar la sintomatología de neuralgias intercostales

Extensión y flexión de Brazo

Descripción: Se procede a doblar los codos y tense los brazos durante 5 a 7 segundos. Afloje y estire los brazos. Concéntrate en la distensión durante 20 a 30 segundos. Beneficio: Mejora la relajación del musculo Bíceps, contribuye a la disminución de la tensión a nivel del brazo.

Estiramiento de Deltoides

Descripción: Con apertura de los pies de manera más ampliada que la altura de los hombros, y en dirección hacia el suelo estire de manera tensionada los miembros superiores hacia el suelo, luego suelte lentamente.

Beneficio: Disminuye la tensión en la región clavicular, y en hombros, deberá complementarse con serie de ejercicios para miembro superior.

2) Técnica: Respiraciones Profundas

Descripción: Siéntese o acuéstese y coloque una mano sobre su estómago. Coloque su otra mano sobre su corazón. Inhale lentamente hasta que sienta que su estómago se eleva. Aguante la respiración por un momento. Exhale lentamente, sintiendo su estómago descender.

Beneficios: disminuye los niveles de estrés y de ansiedad.

3) Técnica: Musicoterapia

Descripción: escuchar música relajante durante en un lugar donde no exista gran cantidad de ruido.

Beneficios: La música conecta el interior de cada persona, sana las emociones, creando un marco favorecedor de comunicación consigo mismo eliminando tensiones.

4) Consumo De Alimentos (Frutas)

Descripción: Disminución de los azúcares, de grasas saturadas y colesterol. Aumento del consumo de fibra vegetal, disminución del consumo de alcohol. Aumento del consumo de frutas y verduras, consumo de legumbres, aceite de oliva, frutos secos, aumento en el consumo de pescado.

Beneficio: Nuestra manera de pensar, sentir, percibir las cosas también depende del estado nutricional, los beneficios del consumo de fruta y vegetales, radican en su valor nutricional, éstas son fuente de vitaminas, minerales, azúcares, sustancias antioxidantes y fibra; los cuales pueden proteger nuestro organismo frente a enfermedades y otros procesos como el envejecimiento.

5) Descanso Adecuado

Descripción: Levantarse a la misma hora todos los días, evitar cafeína desde la tarde, además evitar el consumo de cigarrillos y bebidas alcohólicas; evitar comidas y cenas pesadas de difícil digestión; Cuidar el ambiente de la habitación, estar libre de ruidos y mantener una temperatura agradable.

Beneficios: El ciclo de vigilia – sueño es uno de los ritmos más importantes, si se ve alterado se provocará insomnio siendo devastadora para la salud.

Referencias

Aceves, G. A. G., López, M. Á. C., Jiménez, S. M., Serratos, F. F., & Campos, J. de J. S. (2006). Burnout syndrome. *Journal of Emergency Medicine*, *11*(4), 305–309. https://doi.org/10.1016/j.jemermed.2011.07.022

Álvarez, P. R. P., & Aguilar, D. L. (2021). *El burnout académico y la intención de abandono de los estudios universitarios en tiempos de COVID-19*. Revista Mexicana de Investigación Educativa.

Bambula, F. D., & Gómez, I. C. (2016). *La Investigación sobre el Síndrome de Burnout en Latinoamérica entre 2000 y el 2010*. *33*(1), 130.

Barradas Alarcón, M. E., Trujillo Castro, P. G., Sanchez Barradas, A. V., & López González, J. (2017). Burnout estudiantil en universitarios veracruzanos. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación y El Desarrollo Educativo*, *7*(14). https://doi.org/10.23913/ride.v7i14.267

Barraza Macías, A. (2009). Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura. *Psicogente*, *12*(22), 272–283.

Caballero, C. (2012). *El burnout académico: Prevalencia y factores asociados en estudiantes universitarios del área de la salud de la ciudad de Barranquilla*. 1–300.

Caballero D., C. C., & Breso, E. (2015). Burnout in university students. *Psicología Desde El Caribe*, *32*(3), 89–108. https://doi.org/10.14482/psdc.32.3.6217

Cazho, A., Antonio, J., Rodríguez, M., Briceño, C., Oscar, J. I., De, Q., Antonio, J., & Cazho, A. (2021). *Burnout académico . Factores influyentes en estudiantes de enfermería*. *15*.

Congreso Nacional. (2015). Ley Orgánica de Salud. In *Registro Oficial Suplemento 423 de 22-dic.-2006 Ultima modificación: 18-dic.-2015* (Vol. 67).

Constitución de la República del Ecuador. (2008). *Constitución de la Republica del Ecuador*. *653*, 1–17.

Dominguez-Lara, S. A., Fernández-Arata, M., Manrique-Millones, D., Alarcón-Parco, D., & Díaz-Peñaloza, M. (2018). Normative data of an emotional exhaustion scale in psychology college students from Lima (Perú). *Educacion Medica*, *19*, 246–255. https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.09.002

Emeterio, J., Llanes, M., Andrea, H., Benítez, U., Miguel, A., Chan, P., Eduardo, F., Cetina, P., & Briceño, A. (2013). *Burnout En Personal Administrativo Superior Tecnológica De Yucatán , Burnout Syndrome in Administrative Staff of Yucatán ' S Technological*.

Gaeta González, M. L., & Dillarza Ramos, M. J. (2021). Burnout en universitarios. *Aula de Encuentro*, *23*(2), 51–69. https://doi.org/10.17561/ae.v23n2.6244

García, A. G. G., García, M. B. Á., & Marcías, L. A. L. (2021). Ámbito Sanitario: Síndrome de Burnout. *Ocronos*, *IV*(10), 219.

Gómez, C. M. V., & Gundín, O. A. (2016). Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académicos. *Anuario de Psicología*, *6*(1), 25–41.

Gómez, L. F. G., Pacheco, K. J. J., & Gómez, J. Ca. C. (2021). El Síndrome de Burnout : Repercusiones de su Padecer en Épocas de Pandemia. El Síndrome de Burnout : Repercusiones de su Padecer en Épocas de Pandemia . In *El Síndrome de Burnout en Época de Pandemia*.

González-Chordá, V. M. (2013). Burnout syndrome in nursing students degree an observational descriptive study. *Journal of Chemical Information and Modeling*, *53*(9), 1689–1699.

Guerrero, R., Jaime, S., Valverde, G., & Jaime, P. S. (2018). Síndrome de Burnout en docentes de instituciones de educación superior. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, *38*(2), 17–23.

Hederich-Martínez, C. (2016). Validación del cuestionario Maslach Burnout Inventory-

Student Survey (MBI-SS) en contexto académico colombiano. *CES Psicología*, *9*(1), 1–15. https://doi.org/10.21615/cesp.9.1.1

Heredich, C., & Caballero, C. (2016). Validación del cuestionario Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS). *CES Psicología*, *9*(1), i–xv. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=423545768002

Laurell, A. C. (1978). Proceso de Trabajo y Salud. *International Journal of Health Services*, *17*(2), 59–79.

León-León, G. (2013). ¿Puede El Burnout Afectar Al Estudiantado Universitario?. Can Burnout Affect the University'S Students? *Revista Electrónica Calidad En La Educación Superior*, *4*(1), 130–147. https://doi.org/10.22458/caes.v4i1.457

LOES. (2010). *Ley Organica de Educación Dsuperior LOES*.

López, A. R., Pardo, Y. H., & Archila, L. S. (2020). Cuantificación del número de estudiantes que presentan el Síndrome de Burnout en la Tecnología en Atención Prehospitalaria de la Universidad Militar Nueva Granada. *Tesis*.

Lovón Cueva, M. A., & Cisneros Terrones, S. A. (2020). Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: El caso de la PUCP. *Propósitos y Representaciones*, *8*(SPE3). https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8nspe3.588

María, C., Gómez, V., & Gundín, A. (2017). *Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académicos*. *2016*, 90–97.

Maslach, C. (2016). *Escala Maslach Burnout Inventory MBI*.

Miravalles, J. (1986). *Javier Miravalles*. 5.

Morales, M., & Chávez, J. (2019). Satisfaccion académica en estudiantes de nivel superior:variables escolares y personales asociadas. *Evista Electrónica Sobre Cuerpos*

Académicos Y Grupos De Investigación, *6*(12), 57–82. https://www.cagi.org.mx/index.php/CAGI/article/view/198

Novoa-Sandoval, P., Burgos-Muñoz, R. M., Zentner-Guevara, J. A., & Toro-Huamanchumo, C. J. (2017). Burnout en estudiantes de enfermería de una universidad peruana. *Investigación En Educación Médica*, *6*(24), 234–241. https://doi.org/10.1016/j.riem.2017.05.001

Oleas, K. E. C., Campoverde, J. S. Q., & Lucero, V. C. Q. (2019). Síndrome de Burnout en estudiantes del Internado Rotativo de las carreras de Medicina y Enfermería Octubre 2018 - Febrero 2019. *Informe Final de Investigación Previo a La Obtención Del Título de Licenciatura En Enfermería*, *45*(45), 95–98.

Ortíz, A. A. E., Álvarez, I. A. P., & Maldonado, R. de L. G. (2018). Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Humanidades Médicas*, *18*(3), 697–717.

Pérez, M. B., Lechuga, E. N., Aun, E. A., Pacheco, H. B., Rolón, K. R., & Sará, J. R. (2007). Síndrome de burnout en estudiantes de internado del hospital universidad del norte. *Salud Uninorte*, *23*(1), 43–51.

Pinto Marques, A., & Martínez Martínez, I. M. (2005). Burnout en estudiantes universitarios de España y Portugal y su relación con variables académicas. *Altheia*, *21*, 21–30.

Rivera, G. I. (2019). *Burnout Estudiantil y Calidad de Vida en Estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas de una Universidad Privana de Trujillo*. 11.

Rivera Guerrero, Á., Ortiz Zambrano, R., Miranda Torres, M., & Navarrete Freire, P. (2019). Factores de riesgo asociados al síndrome de desgaste profesional (Burnout). *Revista Digital de Postgrado*, *8*(2), e163.

Rodríguez, I. M. (2021). *ISSN-impreso 1390-7581 ISSN-digital 2661-6742*. *15*(2), 57–67.

Rosales Ricardo, Y. (2012). Estudio unidimensional del síndrome de burnout en estudiantes de medicina de Holguín. *Estudio Unidimensional Del Síndrome de Burnout En*

Estudiantes de Medicina de Holguín., *32*(116), 795–803. https://doi.org/10.4321/S0211-57352012000400009

Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *33*(5), 464–481. https://doi.org/10.1177/0022022102033005003

Secretaría Nacional de Planificación. (2021). Plan de Creación de Oportunidades 2021 - 2025. In *Plan de Creación de Oportunidades 2021-2025* (pp. 43-48-85–90).

Soto, C. M., & Arata, M. F. (2017). Ítem Único de Burnout en Estudiantes de Educación Superior: Estudio de Validez de Contenido. *Elsevier*, *18*(3), 195–198.

Universidad Técnica del Norte. (2015). *Reglamento de Régimen Academico UTN*.

Uribe T., M. Á., & Illesca P., M. (2017). Burnout en estudiantes de enfermería de una universidad privada. *Investigación En Educación Médica*, *6*(24), 234–241. https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.11.005

UTN. (2020). *Universidad Técnica del Norte*. Utnportalweb.

Vidal Conti, J., Muntaner-Mas, A., & Palou Sampol, P. (2018). Diferencias de estrés y afrontamiento del mismo según el género y cómo afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Contextos Educativos. Revista de Educación*, *22*(22), 181. https://doi.org/10.18172/con.3369

Yavuz, G., & Dogan, N. (2014). Maslach Burnout Inventory - Studen Survey (MBI-SS): A Validity Study. *Elsevier*, *116*(Procedia Social and Behavioral Sciences), 2455.

Anexo A. Tabla 1. Tamaño población por Carrera y estrato.

Carreras	Número de estudiantes
Psicología	71
Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros	75
Educación Inicial	77
Derecho	78
Tecnologías de la Información	69
TOTAL	**370**

Anexo B. Tabla 2. Subescalas para la forma MBI-GS(S)

Subescala	Código	Ítems	Ítems	Puntaje ítems	Puntaje Subescala	Indicio de Burnout
Agotamiento	EE	1,4,7,10,13	5	De 0 a 6	De 0 a 30	Más de14
Cinismo	CY	2,5,11,14	4	De 0 a 6	De 0 a 24	Más de 9
Eficacia Académica	AE	3,6,8,9,12,15	6	De 0 a 6	De 0 a 36	Menos de23

Adaptado de: (Maslach, 2016)

Anexo C. Tabla 3. Resultados De La Investigación

		PRESENCIA AGOTAMIENTO				PRESENCIA CINISMO				AUSENCIA EFICACIA ACADEMICA				BURNOUT			
		Si		No		Si		No		No		Si		Si		No	
		Casos	%	Casos	%	Casos	%	Casos	%	Casos	%	Casos	%	Casos	%	Casos	%
¿A qué género pertenece?	Femenino	55_a	64.7%	138_a	69.7%	43_a	65.2%	150_a	69.1%	82_a	76.6%	111_b	63.1%	72_a	67.3%	121_a	68.8%
	Masculino	30_a	35.3%	60_a	30.3%	23_a	34.8%	67_a	30.9%	25_a	23.4%	65_b	36.9%	35_a	32.7%	55_a	31.3%
Rango de edad	17-25 años	52_a	61.2%	133_a	67.2%	40_a	60.6%	145_a	66.8%	71_a	66.4%	114_a	64.8%	68_a	63.6%	117_a	66.5%
	26-35 años	22_a	25.9%	48_a	24.2%	18_a	27.3%	52_a	24.0%	21_a	19.6%	49_a	27.8%	26_a	24.3%	44_a	25.0%
	Más de 35 años	11_a	12.9%	17_a	8.6%	8_a	12.1%	20_a	9.2%	15_a	14.0%	13_a	7.4%	13_a	12.1%	15_a	8.5%
Discapacidad	No	75_a	89.3%	188_a	94.9%	58_a	87.9%	205_a	94.9%	100_a	94.3%	163_a	92.6%	94_a	88.7%	169_b	96.0%
	Si	9_a	10.7%	10_a	5.1%	8_a	12.1%	11_a	5.1%	6_a	5.7%	13_a	7.4%	12_a	11.3%	7_b	4.0%
¿Tiene hijos/ familiares que dependen económicamente de usted?	No	45_a	52.9%	129_a	65.2%	39_a	59.1%	135_a	62.2%	66_a	61.7%	108_a	61.4%	61_a	57.0%	113_a	64.2%
	Si	40_a	47.1%	69_a	34.8%	27_a	40.9%	82_a	37.8%	41_a	38.3%	68_a	38.6%	46_a	43.0%	63_a	35.8%
¿Qué carrera sigue?	Derecho	8_a	9.4%	36_a	18.2%	13_a	19.7%	31_a	14.3%	24_a	22.4%	20_b	11.4%	14_a	13.1%	30_a	17.0%
	Educación basica e inicial	17_a	20.0%	56_a	28.3%	13_a	19.7%	60_a	27.6%	30_a	28.0%	43_a	24.4%	21_a	19.6%	52_a	29.5%
	Idiomas	22_a	25.9%	44_a	22.2%	12_a	18.2%	54_a	24.9%	18_a	16.8%	48_b	27.3%	24_a	22.4%	42_a	23.9%
	Tics	23_a	27.1%	38_a	19.2%	14_a	21.2%	47_a	21.7%	12_a	11.2%	49_b	27.8%	26_a	24.3%	35_a	19.9%
	Psicología	15_a	17.6%	24_a	12.1%	14_a	21.2%	25_a	11.5%	23_a	21.5%	16_b	9.1%	22_a	20.6%	17_b	9.7%

Nota: los valores de la misma fila y subtabla que no comparten el mismo subíndice son significativamente diferentes en p< ,05 en la prueba de dos caras de igualdad para proporciones de las columnas. Las casillas sin subíndices no se incluyen en la prueba. Las pruebas asumen varianzas iguales.[1]

1. Las pruebas se ajustan para todas las comparaciones por parejas dentro de una fila de cada subtabla más interior utilizando la corrección Bonferroni.

Anexo C. Tabla 5. Regresión Logística Binaria

a. Edad, género y la Carrera de Procedencia (Variables Independientes). La Presencia de Cinismo (Variable Dependiente)

VARIABLE DEPENDIENTE CINISMO		B	Error estándar	Wald	gl	Sig.	Exp(B)
Paso 3[a]	Carrera(1)	-.688	.295	5.462	1	.019	.502
	Constante	1.418	.178	63.113	1	.000	4.128

a. Variables especificadas en el modelo: Carrera, Genero, edad.

b. Tenencia de Hijos o Familiares Dependientes del Estudiante, Carrera, Edad y Género (Variables Independientes); Presencia de Agotamiento (Variable Dependiente).

AGOTAMIENTO VARIABLEDEPENDIENTE		B	Error estándar	Wald	gl	Sig.	Exp(B)
Paso 4[a]	Tenencia hijos o familiares a cargo del estudiante	-.508	.264	3.714	1	.054	.602
	Constante	1.053	.173	37.003	1	.000	2.867

a. Variables especificadas en el paso 1: Carrera, Genero, edad, tenencia hijos o familiares dependientes.

Anexo D. Tabla 6. Estresores Académicos ECA

	¿A qué género pertenece?		Discapacidad		¿Tiene hijos/ familiares que dependen económicamente		Rango de edad			¿Qué carrera sigue?					BURNOUT	
	Femenino	Masculino	No	Si	No	Si	17-25 años	26-35 años	Más de 35 años	Derecho	Educación basica e inicial	Idiomas	Tics	Psicología	Si	No
	Media	Media	Media	Media	Media	Media	Media	Media	Media	Media	Media	Media	Media	Media	Media	Media
PROMEDIO Intervenciones en público	2,38$_a$	2,41$_a$	2,40$_a$	2,27$_a$	2,53$_a$	2,16$_b$	2,50$_a$	2,21$_a$	2,08$_a$	2,25$_a$	2,48$_a$	2,36$_a$	2,43$_a$	2,38$_a$	2,59$_a$	2,27$_b$
PROMEDIO Examenes	2,72$_a$	2,62$_a$	2,71$_a$	2,45$_a$	2,77$_a$	2,57$_a$	2,78$_a$	2,53$_a$	2,53$_a$	2,44$_a$	2,98$_a$	2,54$_a$	2,64$_a$	2,78$_a$	2,94$_a$	2,54$_b$
PROMEDIO Deficiencias metodológicas	2,63$_a$	2,62$_a$	2,62$_a$	2,63$_a$	2,70$_a$	2,50$_b$	2,69$_a$	2,49$_a$	2,52$_a$	2,45$_a$	2,75$_a$	2,67$_a$	2,60$_a$	2,54$_a$	2,91$_a$	2,45$_b$
PROMEDIO Carencia de valor de los contenidos	2,13$_a$	2,06$_a$	2,10$_a$	2,20$_a$	2,10$_a$	2,12$_a$	2,14$_a$	2,07$_a$	2,04$_a$	2,21$_a$	2,14$_a$	2,11$_a$	1,88$_a$	2,31$_a$	2,52$_a$	1,86$_b$
PROMEDIO Sobrecarga académica	2,37$_a$	2,40$_a$	2,37$_a$	2,45$_a$	2,34$_a$	2,44$_a$	2,37$_a$	2,40$_a$	2,35$_a$	2,25$_a$	2,43$_a$	2,32$_a$	2,45$_a$	2,42$_a$	2,81$_a$	2,11$_b$
PROMEDIO Creencias sobre el rendimiento académico	2,25$_a$	2,27$_a$	2,26$_a$	2,20$_a$	2,30$_a$	2,18$_a$	2,31$_a$	2,16$_a$	2,12$_a$	2,20$_a$	2,28$_a$	2,25$_a$	2,22$_a$	2,36$_a$	2,65$_a$	2,02$_b$
PROMEDIO Clima social negativo	1,98$_a$	2,10$_a$	2,01$_a$	2,05$_a$	2,02$_a$	2,01$_a$	2,05$_a$	1,96$_a$	1,90$_a$	2,08$_a$	2,09$_a$	1,85$_a$	1,88$_a$	2,30$_a$	2,45$_a$	1,75$_b$

Nota: los valores de la misma fila y subtabla que no comparten el mismo subíndice son significativamente diferentes en p< ,05 en la prueba de dos caras de igualdad para medias de las columnas. Las casillas sin subíndices no se incluyen en la prueba. Las pruebas asumen varianzas iguales.[1]

1. Las pruebas se ajustan para todas las comparaciones por parejas dentro de una fila de cada subtabla más interior utilizando la corrección Bonferroni.

Anexo F. Operacionalización de Variables

Objetivo 1: Identificar las variables sociodemográficas y laborales mediante levantamiento de información de los estudiantes de la Universidad Técnica del Norte modalidad en línea.

Variables	Definición Conceptual	Dimensiones	Definición operacional	Tipo de Variable	Escala	Pregunta	Instrumento
Características Sociodemográficas y laborales	Conjunto de datos de naturaleza social que describen las características de una población, a partir de dicho análisis pueden hacerse interpretaciones de su comportamiento en el campo de donde son tomados, hacerse proyecciones y predicciones que invitan a la reflexión del investigador y a la búsqueda de posibles soluciones.	Edad (años)	Se refiere a la edad de la persona al momento de la recolección de datos.	Cuantitativa	Rango	¿Cuál es su edad actual? 1… infinito	Cuestionario
		Nacionalidad	Vínculo jurídico particular de un individuo y su Estado,	Cualitativa	Nominal	¿Cuál es su nacionalidad de origen?	Cuestionario
		Sexo	Se refiere a las características biológicas de una persona.	Cuantitativa	Nominal	¿A qué sexo pertenece Ud.? - Masculino - Femenino - Intersexual	Cuestionario
		Ocupación	Se define la ocupación como la clase o tipo de trabajo desarrollado, con especificación del puesto de trabajo desempeñado.	Cualitativa	Nominal	¿Qué ocupación tiene? - Ama de casa/estudiante - Estudiante - Trabajo por cuenta ajena - Trabajo por	Cuestionario

						cuenta propia - Asalariado	
		Discapacidad	Condición bajo la cual ciertas personas presentan alguna deficiencia física, intelectual o sensorial (entre otras).	Cualitativa	Nominal	¿Qué tipo de discapacidad tiene? - Intelectual - Física - Visual - Auditiva	Cuestionario
		Estado Civil	Situación interpersonal en que se encuentra una persona en determinado momento de su vida.	Cualitativa	Nominal	¿Actualmente se encuentra soltero/a, casado/a, viudo/a, divorciado/a, unión libre?	Cuestionario
		Hijos/ familiares dependientes del estudiante	Personas que económicamente sostenidos por el estudiante	Cualitativa	Ordinal	¿Tiene hijos/ familiares que dependen económicamente de Ud.? Sí___No _____ ¿Si su respuesta es afirmativa, indique cuál/es?	Cuestionario

Objetivo 2: Evaluar la incidencia de Síndrome de Burnout en estudiantes modalidad en línea de la Universidad Técnica del Norte							
Variables	**Definición Conceptual**	**Dimensiones**	**Definición operacional**	**Tipo de Variable**	**Escala**	**Pregunta**	**Instrumento**
Incidencia de Síndrome de Burnout en estudiantes de nivelación en línea.	Se asume generalmente como la presencia de casos que pueden ser catalogados como "burnout", el cual se produce como resultado de **niveles altos de estrés y descontento crónicos surgidos de factores estresantes**(Maslach, C.; Jackson, S.; et al, 2012).	Agotamiento	Mide los sentimientos agotamiento emocional percibido a causa de las exigencias académicas" (Schaufeli, et al. 2002).	Cualitativa	Escala de frecuencias -0=nunca/ninguna vez -1=casi nunca/pocas veces al año -2=algunas veces/ una vez al mes o menos -3=regularmente/ pocas veces al mes -4=bastantes veces una vez por semana -5=casi siempre/ pocas veces por semana -6=siempre/todos los días	EE= preguntas 1, 4,7, 10,13 (1) Las actividades académicas me tienen emocionalmente agotado. (4) Me encuentro agotado físicamente al final de la jornada en la universidad (7) Estoy exhausto de tanto estudiar (10) Me siento cansado en la mañana cuando me levanto y tengo que afrontar otro día en la	Test Psicométrico Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)

						universidad. (13)Estudiar o ir a clases es estresante para mi	
		Cinismo	Mide una indiferencia o una actitud distante del estudiante frente a los estudios (Maslach, C.; Jackson, S.; et al, 2012).	Cualitativa	Escala de frecuencias -0=nunca/ninguna vez -1=casi nunca/pocas veces al año -2=algunas veces/ una vez al mes o menos -3=regularmente/ pocas veces al mes -4=bastantes veces una vez por semana -5=casi siempre/ pocas veces por semana -6=siempre/todos los días	CY= preguntas 2, 5,11, 14 (2) He perdido interés en mis estudios desde que empecé la universidad. (5) He perdido entusiasmo por los estudios. (11) Me he distanciado de mis estudios porque pienso que no me serán realmente útiles. 14) Dudo de la importancia y el valor de mis	Test Psicométrico Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)

						estudios.	
		Eficacia académica	Mide la satisfacción con los logros pasados y presentes, y evalúa explícitamente las expectativas de un individuo de la efectividad continua en la universidad (Maslach, C.; Jackson, S.; et al, 2012).	Cualitativa	Escala de frecuencias -0=nunca/ninguna vez -1=casi nunca/pocas veces al año -2=algunas veces/ una vez al mes o menos -3=regularmente/ pocas veces al mes -4=bastantes veces una vez por semana -5=casi siempre/ pocas veces por semana -6=siempre/todos los días	AE= preguntas 3, 6,8,9,12,15 (3) Puedo resolver de manera eficaz los problemas relacionados con mis estudios. (6) Creo que contribuyo efectivamente con las clases a las que asisto. (8) En mi opinión, soy un buen estudiante. (9) He aprendido muchas cosas interesantes durante el curso	Test Psicométrico Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)

						de mis estudios. (12) Me estimula conseguir objetivos en mis estudios. (15) Durante las clases tengo la seguridad de que soy eficaz haciendo las cosas que surge cuando los trabajadoresse sienten descontentos consigo mismo.	

Objetivo 3. Identificar los factores estresores más frecuentes en estudiantes de la Universidad Técnica del Norte modalidad en línea.							
Variables	**Definición Conceptual**	**Dimensiones**	**Definición operacional**	**Tipo de Variable**	**Escala**	**Pregunta**	**Instrumento**

Factores estresores	Son sucesos, eventos o hechos vitales, que originan respuestas que dependen de la evaluación cognitiva realizada por la persona, pues la respuesta de dos personas a una misma situación o estimulo estresante no sucede de la misma manera incluso puede desencadenar mayor estrés en una que en la otra (Alpaca. L. 2018).						
		Deficiencias metodológicas	Se refiere a diferentes aspectos de la actuación del profesor dentro del proceso enseñanza-aprendizaje.	Cualitativa	Likert de 5 puntos (1) = nunca (2) = alguna vez (3) = bastantes veces (4) = casi siempre (5)= nunca	DM= preguntas 10, 11,12,13,14, 15.16,17.18.19,20. (10) Cuando el profesor da la clase de una manera determinada y luego nos examina de un modo poco coherente con esa forma de dar clase. (11) Cuando los profesores no se ponen de acuerdo entre ellos y manifiestan sus discrepancias. (12) Cuando no me queda claro cómo he de estudiar una materia. (13) Cuando no me queda claro que exigen en cada una de las materias. (14) Cuando los	Cuestionario de la Escala de estresores académicos (ECA)

						profesores plantean trabajos, actividades o tareas que no tienen que ver entre sí. (15) Cuando los profesores no plantean de forma clara que es lo que tenemos que hacer. (16) Cuando los profesores plantean trabajos y tareas que no son congruentes entre sí. (17) Cuando los profesores esperan de nosotros cosas diferentes. (18) Cuando los profesores esperan de nosotros cosas que no nos enseñaron. (19) Cuando el profesor da por hecho que tenemos conocimientos que	

						en realidad no tenemos. (20) Cuando el profesor plantea exámenes claramente incongruentes con lo estudiado o enseñado.	
		Sobrecarga de actividades académicas	Mide la percepción la percepción del estudiante acerca de la exigencia requerida o de la disponibilidad de tiempo para superar las demandas académicas síncronas a las que se ve sometido	Cualitativa	Likert de 5 puntos (1) = nunca (2) = alguna vez (3) = bastantes veces (4) = casi siempre (5)= nunca	SE= preguntas 27, 29,31,32,33, 34,36,38,39,40. (27) Por el excesivo número de asignaturas que integran el plan de estudios. (29) Por las demandas excesivas y variadas que se me hacen. (31) Por el escaso tiempo de que dispongo para estudiar adecuadamente las asignaturas. (32) Por el cumplimiento de los plazos y fechas determinadas de	Cuestionario de la Escala de estresores académicos (ECA)

						las tareas encomendadas. (33) Por la excesiva cantidad de información. (34) Por el excesivo tiempo que debo dedicarle a la realización de las actividades académicas. (36) Porque no dispongo de tiempo suficiente para dedicarme a las materias lo necesario. (38) Por la excesiva carga de trabajo que debo atender. (39) Por el excesivo número de horas clase diarias que tengo. (40) Por el ritmo de trabajo o estudio que se nos exige.	
		Creencias sobre el rendimiento académico	Percepción de control del estudiante sobre	Cualitativa	Likert de 5 puntos (1) = nunca	CR= preguntas 26, 28,30,35,37, 41,42,43,44,46.	Cuestionario de la Escala de estresores

			su rendimiento académico y a sus creencias de autoeficacia		(2) = alguna vez (3) = bastantes veces (4) = casi siempre (5)= nunca	(26) Por no saber si mi ritmo de trabajo es el adecuado. (28) Porque los resultados obtenidos en los exámenes no reflejan mi preparación y esfuerzo desarrollado. (30) Porque me rindo claramente por debajo de mis conocimientos. (35) Porque no creo que pueda hacer frente a las exigencias de la carrera que estudio. (37) Porque no creo que pueda lograr los objetivos propuestos. (41) Porque desconozco si mi progreso académico es el adecuado.	académicos (ECA)

						(42) Porque no sé cómo hacer mi trabajo. (43) Porque no sé cómo hacer para que se reconozca mi esfuerzo y mi trabajo. (44) Porque no tengo claro cómo hacer para que se valore mi dominio de las materias. (46) Porque no sé qué hacer para que se me reconozca mi valía personal.	
		Intervenciones en público	Evalúan el impacto que supone para el estudiante la realización de diferentes actividades de carácter público dentro del contexto académico	Cualitativa	Likert de 5 puntos (1) = nunca (2) = alguna vez (3) = bastantes veces (4) = casi siempre (5)= nunca	IP= preguntas 1, 2,3,4,9. (1) Cuando me preguntan en clase (2) Si tengo que hablar en voz alta en clase. (3) Al salir a la pizarra/pantalla. (4) Al hacer una exposición o hablar en público durante cierto tiempo.	Cuestionario de la Escala de estresores académicos (ECA)

		Clima social negativo	Mide la percepción de un ambiente social desfavorable dentro del contexto académico.	Cualitativa	Likert de 5 puntos (1) = nunca (2) = alguna vez (3) = bastantes veces (4) = casi siempre (5)= nunca	CS= preguntas 49, 50,51,52,53, 54. (49) Por los conflictos en las relaciones con otras personas (50) Por la excesiva competitividad existente en clase. (51) Por la falta de apoyo de profesores (52) Por la falta de apoyo de compañeros. (53) Por la ausencia de un buen ambiente de clase. (54) Por la existencia de favoritismos en clase.	Cuestionario de la Escala de estresores académicos (ECA)
		Exámenes	Se refiere al impacto que produce sobre el estudiante la	Cualitativa	Likert de 5 puntos (1) = nunca (2) = alguna vez	EX= preguntas 5, 6,7,8. (5) Al hablar de los exámenes	Cuestionario de la Escala de estresores académicos

			evaluación		(3) = bastantes veces (4) = casi siempre (5)= nunca	(6) Cuando tengo exámenes (7) Mientras preparo los exámenes (8) Cuando se acercan las fechas de los exámenes.	(ECA)
		Carencia de valores de los contenidos	Nivel de preocupación acerca de que aquello que está estudiando carezca de interés, utilidad futura, valor práctico, etc.	Cualitativa	Likert de 5 puntos (1) = nunca (2) = alguna vez (3) = bastantes veces (4) = casi siempre (5)= nunca	CC= preguntas 22, 23,24,25. (22) Las asignaturas tienen poco que ver con mis expectativas (23) Las asignaturas que cursamos tienen escaso interés. (24) Lo que estoy estudiando tiene una escasa utilidad. (25) Las clases a las que asisto son poco prácticas.	Cuestionario de la Escala de estresores académicos (ECA)
		Dificultades de participación	Grado de participación activa que el estudiante puede mostrar	Cualitativa	Likert de 5 puntos (1) = nunca (2) = alguna vez (3) = bastantes	DP= preguntas 45, 47,48. (45) Porque no tengo posibilidad alguna o muy	Cuestionario de la Escala de estresores académicos (ECA)

			en su vida académica		veces (4) = casi siempre (5)= nunca	escasa de dar mi opinión sobre la metodología de las materias asignadas. (47) Porque no tengo posibilidad alguna o muy escasa de dar mi opinión sobre el procedimiento de evaluación de las asignaturas (48) Porque no está en mis manos plantear los trabajos, tareas u otros que me gustaría.	

Objetivo 4: Diseñar una estrategia de intervención educativa de acuerdo resultados obtenidos.							
Variables	**Definición Conceptual**	**Dimensiones**	**Definición operacional**	**Tipo de Variable**	**Escala**	**Pregunta**	**Instrumento**
Estrategia de intervención	Rodríguez (2010) define como el conjunto	Cognoscitiva		Cualitativa		¿Obtuvo información clara, acerca de la Prevención del	Guía de Prevención contra el Síndrome de

	coherente de recursos utilizados por un equipo profesional disciplinario o multidisciplinario, con el propósito de desplegar tareas en un determinado espacio social y socio-cultural con el propósito de producir determinados cambios.					Síndrome de Burnout en Estudiantes?	Burnout en Estudiantes Universitarios

Anexo B. Consentimiento Informado

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

MAESTRÍA EN SALUD PÚBLICA

MENCIÓN ENFERMERÍA FAMILIAR Y COMUNITARIA

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN EL ESTUDIO.

Título de la investigación:

"SÍNDROME DE BURNOUT EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE MODALIDAD EN LÍNEA, IBARRA, 2021 – 2022"

Nombre del Investigador:

OBANDO VILLADA BRIGHEE JHOVANA

Yo,_____, con número de Cédula _____ejerciendo mi libre poder de elección y mi voluntariedad expresa, por este medio, doy mi consentimiento para participar en esta investigación.

Los datos obtenidos con la investigación serán utilizados con fines netamente académicos, y serán de carácter confidencial.

Firma_____ Fecha_____

OBANDO VILLADA BRIGHEE JHOVANA

Nombres y apellidos del investigador.

Firma_____ Fecha 15/05/2022

Anexo C. Características Sociodemográifcas y Laborales

¿Qué Carrera Sigue?
¿Cuál es su edad real?
¿Cuál es su nacionalidad de origen?
¿A qué género pertenece? - Masculino - Femenino - Intersexual
¿Qué ocupación tiene? - Ama de casa/estudiante - Estudiante - Trabajo por cuenta ajena - Trabajo por cuenta propia - Asalariado
¿Qué tipo de discapacidad tiene? - Intelectual - Física - Visual - Auditiva
¿Actualmente se encuentra soltero/a, casado/a, viudo/a, divorciado/a, unión libre?
¿Tiene hijos/ familiares que dependen económicamente de Ud.? Sí___No _____ ¿Si su respuesta es afirmativa, indique cuál/es?

Anexo D. MASLACH BURNOUT INVENTORY (MBI-GS(S))

Instrucciones: Lea cuidadosamente cada enunciado y marque la casilla correspondiente a la frecuencia de sus sentimientos. Las opciones que puede marcar son:

0. Nunca/ Ninguna vez **1.** Casi nunca/ Pocas veces al año **2.** Algunas veces/ Una vez al mes omenos **3.** Regularmente/ Pocas veces almes **4.** Bastantes veces / Una vez porsemana **5.** Casi siempre / Pocas veces porsemana **6.** Siempre/Todos los días	Nunca/	Casi nunca/	Algunas veces/ Una vez al mes omenos	Regularmente/ Pocas veces	Bastantes veces / Una vez	Casi siempre / Pocas veces	Siempre/Tod
1. Las actividades académicas me tienen emocionalmente agotado. EE							
2. He perdido interés en mis estudios desde que empecé la universidad. CY							
3. Puedo resolver de manera eficaz los problemas relacionados con mis estudios. AE							
4. Me encuentro agotado físicamente al final de un día en la universidad. EE							
5. He perdido entusiasmo por los estudios. CY							
6. Creo que contribuyo efectivamente con las clases a las que asisto. AE							
7. Estoy exhausto de tanto estudiar. EE							
8. En mi opinión, soy buen estudiante. AE							
9. He aprendido muchas cosas interesantes durante el transcurso de mis estudios. AE							
10. Me siento cansado en la mañana cuando me levanto y tengo queafrontar otro día en la universidad. EE							
11. Me he distanciado de mis estudios porque pienso que							

no serán realmente útiles. CY							
12. Me estimula conseguir objetivos en mis estudios. AE							
13. Estudiar o ir a clases todo el día es realmente estresante para mí. EE							
14. Dudo de la importancia y el valor de mis estudios. CY							
15. Durante las clases tengo la seguridad de que soy eficaz haciendo las cosas. AE							

Anexo G. Cuestionario de la Escala de estresores académicos (ECA)

A continuación, va a encontrar una serie de enunciados relacionados con situaciones, acontecimientos e interpretaciones que pueden provocarnos inquietud o estrés. Indiquen qué medida le ponen nervioso o le inquietan a usted.

(1 = nunca; 2 = alguna vez; 3 = bastantes veces; 4 = casi siempre; 5 = siempre)

	1 = nunca	2 = alguna vez	3 = bastantes veces	4 = casi siempre	5 = siempre
1. Cuando me preguntan en clase. IP					
2. Sí tengo que hablar en voz alta en clase. IP					
3. Al salir a la pizarra. IP					
4. Al hacer una exposición o al hablar en público durante un cierto tiempo. IP					
5. Al hablar de los exámenes. EX					
6. Cuando tengo exámenes. EX					
7. Mientras preparo los					

exámenes. EX					
8. Cuando se acercan las fechas de los exámenes. EX					
9. Si tengo que exponer en público una opinión. IP					
10. Cuando el profesor da la clase de una manera determinada y luego nos examina de un modo poco coherente con esa forma de dar la clase. DM					
11. Cuando los profesores no se ponen de acuerdo entre ellos (manifiestan claras discrepancias entre ellos en temas académicos). DM					
12. Cuando no me queda claro cómo he de estudiar una materia. DM					
13. Cuando no tengo claro qué exigen en las distintas materias. DM					

14. Cuando los profesores plantean trabajos, actividades o tareas que no tienen mucho que ver entre sí (que son incongruentes). DM					
15. Cuando el profesor no plantea de forma clara qué es lo que tenemos que hacer. DM					
16. Cuando el profesor plantea trabajos, actividades o tareas que son contradictorios entre sí. DM					
17. Cuando los distintos profesores esperan de nosotros cosas diferentes. DM					
18. Cuando el profesor espera de nosotros que sepamos cosas que no nos ha ensenado. DM					
19. Cuando el profesor da por hecho que tenemos conocimientos que en realidad no tenemos. DM					
20. Cuando el profesor					

plantea exámenes claramente incongruentes con lo estudiado/ensenado. DM					
21. Cuando existe una clara falta de coherencia entre los contenidos de las distintas materias. CC					
22. Las asignaturas que cursamos tienen poco que ver con mis expectativas. CC					
23. Las asignaturas que cursamos tienen escaso interés. CC					
24. Lo que estoy estudiando tiene una escasa utilidad futura. CC					
25. Las clases a las que asisto son poco prácticas. CC					
26. Por no saber si mi ritmo de aprendizaje es el adecuado. CR					
27. Por el excesivo número de asignaturas que integran el plan de estudios de					

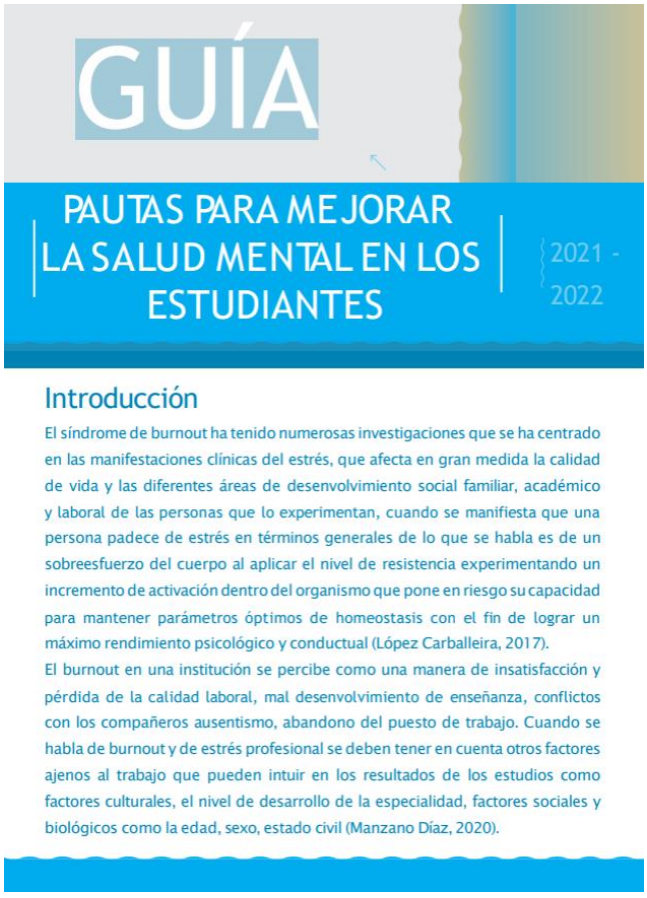
mi carrera. SE					
28. Porque los resultados obtenidos en los exámenes no reflejan, en absoluto, mi trabajo anterior de preparación ni el esfuerzo desarrollado. CR					
29. Por las demandas excesivas y variadas que se me hacen. SE					
30. Porque rindo claramente por debajo de mis conocimientos. CR					
31. Por el escaso tiempo de que dispongo para estudiar adecuadamente las distintas materias. SE					
32. Por el cumplimiento de los plazos o fechas determinadas de las tareas encomendadas. SE					
33. Por la excesiva cantidad de información que se me proporciona en clase, sin que se indique claramente					

lo fundamental. SE					
34. Por el excesivo tiempo que debo dedicarle a la realización de las actividades académicas. SE					
35. Porque no creo que pueda hacer frente a las exigencias de la carrera que estudio. CR					
36. Porque no dispongo de tiempo para dedicarme a las materias todo lo necesario. SE					
37. Porque no creo que pueda lograr los objetivos propuestos. CR					
38. Por la excesiva carga de trabajo que debo atender. SE					
39. Por el excesivo número de horas de clase diarias que tengo. SE					
40. Por el ritmo de trabajo o estudio que se nos exige. SE					

41. Porque desconozco si mi progreso académico es adecuado. CR					
42. Porque no sé cómo hacer bien las cosas. CR					
43. Porque no sé qué hacer para que se reconozca mi esfuerzo y mi trabajo. CR					
44. Porque no tengo claro cómo conseguir que se valore mi dominio de las materias. CR					
45. Porque no tengo posibilidad alguna o muy escasa de dar mi opinión sobre la metodología de enseñanza ˜ de las materias del plan de estudios. DP					
46. Porque no sé qué hacer para que se reconozca mi valía personal. CR					
47. Porque las posibilidades de opinar sobre el procedimiento de evaluación de las asignaturas					

del plan de estudios son muy escasas o nulas. DP					
48. Porque no está en mi mano plantear los trabajos, tareas o actividades como me gustaría. DP					
49. Por los conflictos en las relaciones con otras personas (profesores, compañeros). CS					
50. Por la excesiva competitividad existente en clase. CS					
51. Por la falta de apoyo de los profesores. CS					
52. Por la falta de apoyo de los compañeros. CS					
53. Por la ausencia de un buen ambiente en clase. CS					
54. Por la existencia de favoritismos en clase. CS					

Anexo H. Guía



GUÍA

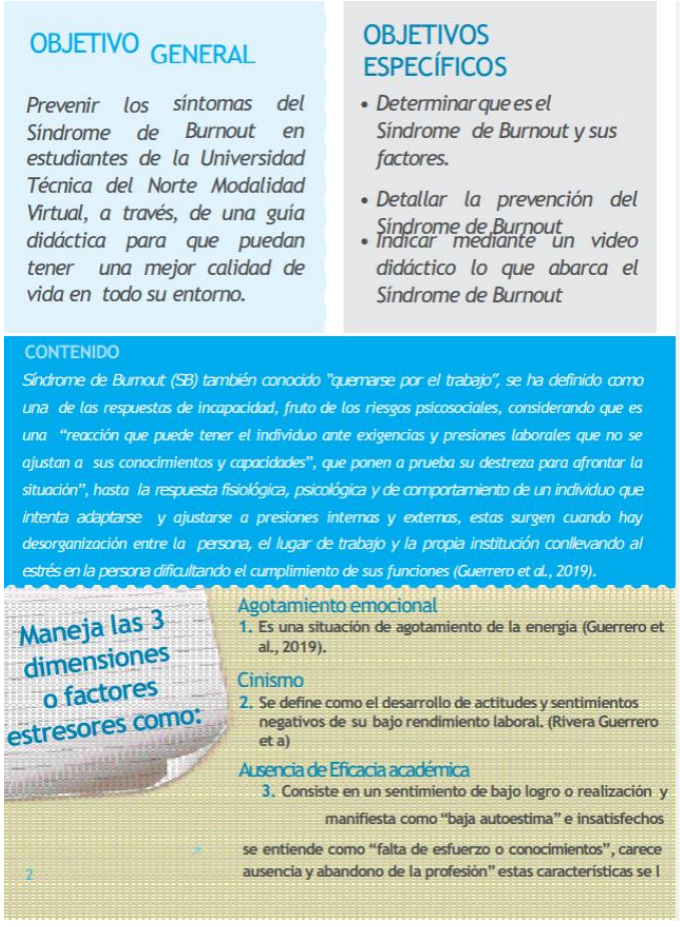
PAUTAS PARA MEJORAR LA SALUD MENTAL EN LOS ESTUDIANTES

2021 - 2022

Introducción

El síndrome de burnout ha tenido numerosas investigaciones que se ha centrado en las manifestaciones clínicas del estrés, que afecta en gran medida la calidad de vida y las diferentes áreas de desenvolvimiento social familiar, académico y laboral de las personas que lo experimentan, cuando se manifiesta que una persona padece de estrés en términos generales de lo que se habla es de un sobreesfuerzo del cuerpo al aplicar el nivel de resistencia experimentando un incremento de activación dentro del organismo que pone en riesgo su capacidad para mantener parámetros óptimos de homeostasis con el fin de lograr un máximo rendimiento psicológico y conductual (López Carballeira, 2017).

El burnout en una institución se percibe como una manera de insatisfacción y pérdida de la calidad laboral, mal desenvolvimiento de enseñanza, conflictos con los compañeros ausentismo, abandono del puesto de trabajo. Cuando se habla de burnout y de estrés profesional se deben tener en cuenta otros factores ajenos al trabajo que pueden intuir en los resultados de los estudios como factores culturales, el nivel de desarrollo de la especialidad, factores sociales y biológicos como la edad, sexo, estado civil (Manzano Díaz, 2020).



OBJETIVO GENERAL

Prevenir los síntomas del Síndrome de Burnout en estudiantes de la Universidad Técnica del Norte Modalidad Virtual, a través, de una guía didáctica para que puedan tener una mejor calidad de vida en todo su entorno.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- *Determinar que es el Síndrome de Burnout y sus factores.*
- *Detallar la prevención del Síndrome de Burnout*
- *Indicar mediante un video didáctico lo que abarca el Síndrome de Burnout*

CONTENIDO

Síndrome de Burnout (SB) también conocido "quemarse por el trabajo", se ha definido como una de las respuestas de incapacidad, fruto de los riesgos psicosociales, considerando que es una "reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades", que ponen a prueba su destreza para afrontar la situación", hasta la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un individuo que intenta adaptarse y ajustarse a presiones internas y externas, estas surgen cuando hay desorganización entre la persona, el lugar de trabajo y la propia institución conllevando al estrés en la persona dificultando el cumplimiento de sus funciones (Guerrero et al., 2019).

Maneja las 3 dimensiones o factores estresores como:

Agotamiento emocional

1. Es una situación de agotamiento de la energía (Guerrero et al., 2019).

Cinismo

2. Se define como el desarrollo de actitudes y sentimientos negativos de su bajo rendimiento laboral. (Rivera Guerrero et a)

Ausencia de Eficacia académica

3. Consiste en un sentimiento de bajo logro o realización y manifiesta como "baja autoestima" e insatisfechos se entiende como "falta de esfuerzo o conocimientos", carece ausencia y abandono de la profesión" estas características se l

2

MEDIDAS PREVENTIVAS Y TERAPÉUTICAS EN EL SÍNDROME DE BURNOUT

En referencia a (Oleas et al., 2019) lo recomendable para prevenir este Síndrome de Burnout es lo siguiente

1) **Apoyo emocional:** relacionado con el afecto, confianza y preocupación que un individuo experimenta proveniente de otro.

2) **Apoyo instrumental:** que son los recursos materiales económicos o de servicio con los que cuenta el profesional.

3) **Apoyo informativo:** que la permite a un sujeto conocer una situación y poseer unos instrumentos para afrontarlo.

4) **Apoyo evaluativo:** se refiere a una realimentación de las acciones que el profesional va emprendiendo y le permite procesar su efectividad.

1- Proceso personal de adaptación de expectativa a la realidad cotidiana.

2- Formación en las emociones.

3- Equilibrio de áreas vitales: familia, amigos, aficiones, descansos y trabajo.

4- Fomento de buena atmósfera de equipo: espacios comunes, objetivos comunes.

5- Limitar a un máximo la agenda existencial.

7- Formación continuada reglada dentro de la jornada de estudio

9- Coordinación con los compañeros que ejercen la misma especialidad, espacios comunes.

10- Diálogo efectivo con los superiores.

emocionales propios, debido al trato diario con individuos a las que hay que entender

ivos hacia el personal de su propio trabajo, trata de distanciarse no sólo de las personas
ipo con los que trabaja mostrándose irritable, irónico y puede llegar a contagiar sus
., 2019).

onal que surge cuando los trabajadores se sienten descontentos consigo mismo que se
pios resultados laborales, además experimentan sentimientos de fracaso personal que
de anhelos laborales e insatisfacción lo que trae como consecuencia: "impuntualidad,
a determina como síntomas frecuentes y representativos de la patología laboral.

Dentro de las muchas técnicas existentes (Oleas et al., 2019) se puede realizar varios ejercicios de 5-10 minutos cada dos horas o una vez al día los mismos que pueden ser de acuerdo al tipo de dolencia músculo esquelético, posición de trabajo entre otros factores provocados por las diferentes tareas, por loque se propone los siguientes ejercicios:

1. TÉCNICA: RELAJACION DE GRUPO MUSCULARES.

Ejercicio de estiramiento y rotación externa de hombro.

Descripción: Empuje con la parte posterior de la cabeza y no con la nuca, el respaldo en el que esté apoyado. Suelte la tensión y aflójese.

Beneficio: Relaja musculatura de frente y región temporal, mejora la tensión y previene contractura.

Espalda-hombros-abdomen

Descripción: Arquear el torso de manera que el pecho salga hacia delante y los hombros y codos hacia atrás, estira las manos sujetando sus manos, nótese la tensión. Estírese ligeramente hacia un lado y otro.

Beneficio: Relajación de músculos intercostales, y tendones del hombro, colabora mejorar la sintomatología de neuralgias intercostales

Extensión y flexión de Brazo

Descripción: Se procede a doblar los codos y tense los brazos durante 5 a 7 segundos. Afloje y estire los brazos. Concéntrate en la distensión durante 20 a 30 segundos. Beneficio: Mejora la relajación del músculo Biceps, contribuye a la disminución de la tensión a nivel del brazo.

Estiramiento de Deltoides

Descripción: Con apertura de los pies de manera más amplíada que la altura de los hombros, y en dirección hacia el suelo estire de manera tensionada los miembros superiores hacia el suelo, luego suelte lentamente.

Beneficio: Disminuye la tensión en la región clavicular, y en hombros, deberá complementarse con serie de ejercicios para miembro superior.

2. TÉCNICA: RESPIRACIONES PROFUNDAS

Descripción: Siéntese o acuéstese y coloque una mano sobre su estómago. Coloque su otra mano sobre su corazón. Inhale lentamente hasta que sienta que su estómago se eleva. Aguante la respiración por un momento. Exhale lentamente, sintiendo su estómago descender.

Beneficios: disminuye los niveles de estrés y de ansiedad.

3. TÉCNICA: MUSICOTERAPIA

Descripción: escuchar música relajante durante en un lugar donde no exista gran cantidad de ruido.

Beneficios: La música conecta el interior de cada persona, sana las emociones, creando un marco favorecedor de comunicación consigo mismo eliminando tensiones.

CONSUMO DE ALIMENTOS (FRUTAS)

Descripción: Disminución de los azúcares, de grasas saturadas y colesterol. Aumento del consumo de fibra vegetal, disminución del consumo de alcohol. Aumento del consumo de frutas y verduras, consumo de legumbres, aceite de oliva, frutos secos, aumento en el consumo de pescado.

Beneficio: Nuestra manera de pensar, sentir, percibir las cosas también depende del estado nutricional, los beneficios del consumo de fruta y vegetales, radican en su valor nutricional, éstas son fuente de vitaminas, minerales, azúcares, sustancias antioxidantes y fibra; los cuales pueden proteger nuestro organismo frente a enfermedades y otros procesos como el envejecimiento.

DESCANSO ADECUADO

Descripción: Levantarse a la misma hora todos los días, evitar cafeína desde la tarde, además evitar el consumo de cigarrillos y bebidas alcohólicas; evitar comidas y cenas pesadas de difícil digestión; Cuidar el ambiente de la habitación, estar libre de ruidos y mantener una temperatura agradable.

Beneficios: El ciclo de vigilia – sueño es uno de los ritmos más importantes, si se ve alterado se provocará insomnio siendo devastadora para la salud.

BIBLIOGRAFÍA

Guerrero, Á. R., Zambrano, R. O., Torres, M. M., & Freire, P. N. (2019). Factores de riesgo asociados al síndrome de desgaste profesional (Burnout). http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/101/1016760O7/html/

López Carballeira, A. (2017). El Síndrome de Burnout: Antecedentes y consecuentes organizacionales en el ámbito de la sanidad pública gallega. Universidad de Vigo, 276. http://hdl.handle.net/11093/791%0Ahttp://www.investigo.biblioteca.uvigo.es/xmlui/bitstream/handle/11093/791/sindrome_burn%2520out_antecedentes_consecuentes_organizacionales_sanidad_gallega_analia.pdf?sequence=1

Manzano Díaz, A. (2020). Síndrome de burnout en docentes de una Unidad Educativa, Ecuador. Horizontes. Revista de Investigación En Ciencias de La Educación, 4(16), 499–511. https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v4i16.132

Olesa, K. E. C., Campoverde, J. S. Q., & Lucero, V. C. Q. (2019). Síndrome de Burnout en estudiantes del Internado Rotativo de las carreras de Medicina y Enfermería Octubre 2018 - Febrero 2019. Informe Final de Investigación Previo a La Obtención Del Título de Licenciatura En Enfermería, 45(45), 95–98.