



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
(UTN)**

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

**CARRERA: PSICOLOGÍA**

**INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN  
CURRICULAR**

**TEMA:**

**BURNOUT Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE  
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y PEDAGOGÍA DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA  
DEL NORTE**

**Modalidad: Presencial**

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de licenciatura en Psicología**

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

**Autor: Wendy Nayeli Pérez Tirira**

**Director/a: MSc. Jaramillo Mantilla Juan Fernando**

**Asesor/a: MSc. Anabela Salomé Galárraga Andrade**

Ibarra - 2024

**BURNOUT Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE  
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y PEDAGOGÍA DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA  
DEL NORTE**



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

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

**1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA**

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

DATOS DE CONTACTO		
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1754291977	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Pérez Tirira Wendy Nayeli	
DIRECCIÓN:	Cayambe, Calle Santo Domingo de Guzmán	
EMAIL:	wnperez@utn.edu.ec	
TELÉFONO FIJO:	TELF. MOVIL	0994014655

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	Burnout y resiliencia en estudiantes de Entrenamiento deportivo y Pedagogía de la actividad física y deporte de la Universidad Técnica del Norte.
AUTOR (ES):	Pérez Tirira Wendy Nayeli
FECHA: DD/MM/AAAA	25/01/2024
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciatura en Psicología
ASESOR/DIRECTOR:	Msc. Jaramillo Mantilla Juan Fernando

**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 25 días del mes de enero de 2024

**EL AUTOR:**

...*Wendy Nayeli*.....

Pérez Tirira Wendy Nayeli

**CERTIFICACIÓN DIRECTOR DEL TRABAJO DE  
INTERGRACIÓN CURRICULAR**

Ibarra, 25 de enero de 2024

Msc. Jaramillo Mantilla Juan Fernando  
DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICA:

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

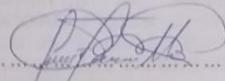


Msc. Jaramillo Mantilla Juan Fernando

C.C.: 1714818095

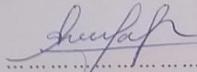
## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

*El Tribunal Examinador del Trabajo de Integración Curricular "Burnout y resiliencia en estudiantes de Entrenamiento deportivo y Pedagogía de la actividad física y deporte de la Universidad Técnica del Norte," elaborado por Pérez Tirira Wendy Nayeli, previo a la obtención del título de Licenciatura en Psicología, aprueba el presente informe de investigación en nombre de la Universidad Técnica del Norte:*



Msc. Jaramillo Mantilla Juan Fernando

C.C.: 1714811075



Msc. Anabela Salomé Galárraga Andrade

C.C.: 1002718755

## **DEDICATORIA**

Le dedico el resultado de este trabajo a toda mi familia, principalmente, a mis padres que me apoyaron y motivaron en los momentos difíciles han sido aquella fuerza impulsadora de mi trayectoria académica. Gracias a ellos por enseñarme afrontar las dificultades sin perder nunca la esperanza y el seguir intentándolo a pesar de las adversidades.

De igual manera quiero dedicar este trabajo a mi hermana Andrea, que a pesar de problemas por los que hemos tenido que pasar siempre me brindó su apoyo y más en aquellos momentos que estuve por rendirme, demostrándome que siempre estará ella para apoyarme.

Gracias a ustedes por ese amor, paciencia y fe que en mi ha sido aquella base en la que he ido construyendo mi éxito. Me han enseñado a ser la persona que soy hoy, mis principios, mis valores, mi perseverancia y mi empeño. Todo esto con una enorme dosis de amor y sin pedir nada a cambio.

## **AGRADECIMIENTO**

Me gustaría dar las gracias; en primer lugar, a Dios por darme la oportunidad de estudiar y otorgar aquella fuerza para culminar mi carrera, así como el haber podido conocer gente que han sido un impulso en esta trayectoria universitaria y llevando de ellos enseñanzas buenas y también malas de la vida.

A las carreras de Entrenamiento deportivo y Pedagogía de la actividad física y deporte pertenecientes de la Facultad de educación, ciencia y tecnología de la Universidad Técnica del Norte, por colaborarme con los datos necesarios para la realización de la investigación, así como a los estudiantes de dichas carreras quienes me apoyaron con la realización de los test necesarios.

A la Universidad Técnica del Norte que está conformada por docentes dispuesto a brindar sus conocimientos, experiencias y sabidurías, gracias a mis profesores de la carrera, por enseñarme y guiarme a ser una mejor persona y profesional cada día.

Concluyendo, agradeciéndole al docente Miguel Posso por compartir sus conocimientos y guiarnos en el proceso de culminación de este proyecto.

## RESUMEN EJECUTIVO

En años recientes, a raíz de la pandemia del COVID-19, se ha podido evidenciar en los estudiantes universitarios que el desgaste académico se ha convertido en un tema preocupante, varios factores contribuyen a que se presente un agotamiento físico o emocional hacia el estudio, incluyendo en esto el aumento de carga de trabajo, la falta de interacción social y los desafíos del aprendizaje, hasta los estudiantes se han encontrado con la situación de retroceder o bien no querer invertir en el proceso de aprendizaje. En la presente investigación se analizó la relación y las dimensiones entre la resiliencia y burnout académico en los estudiantes universitarios de las carreras de Entrenamiento Deportivo y Pedagogía de la Actividad Física y deporte pertenecientes a la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología (FECYT) en la Universidad Técnica del Norte, con una población total de 476 y una muestra total de 273 estudiantes de las mencionadas carreras. Esta investigación aplicó los instrumentos de *Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)*, en su versión española por 3 dimensiones, compuesto por 15 ítems, y el instrumento Resilience Scale evalúa la resiliencia de Connor y Davidson del año 2003 y consta de 10 ítems. Los resultados que resaltan gran relación con respecto al género y las dimensiones de burnout y resiliencia son: bajos niveles de resiliencia, siendo más evidente en el género femenino (66,4%), mientras que en la variable de burnout académico se presenta una minoría en niveles altos en el género masculino (16,5%). Por los datos obtenidos de burnout académico y resiliencia, se finalizó realizando una guía, que busca disminuir de los niveles de burnout y aumentar la capacidad en resiliencia, siendo estructurada de forma dinámica y concreta.

**Palabras clave:** burnout, resiliencia, apatía, agotamiento emocional, eficiencia académica, estudiantes universitarios.

## **ABSTRACT**

In recent years, as a result of the COVID-19 pandemic, it has been evident in university students that academic burnout has become a worrying issue; several factors contribute to physical or emotional exhaustion towards studying, including increased workload, lack of social interaction, and learning challenges, even students have found themselves backing away or not wanting to invest in the learning process. In the present research, the relationship and dimensions between resilience and academic burnout in university students of the Sports Training and Pedagogy of Physical Activity and Sport careers belonging to the Faculty of Education, Science and Technology (FECYT) at the University were analyzed. Técnica del Norte, with a total population of 476 and a total sample of 273 students from the aforementioned careers. This research applied the Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) instruments, in its Spanish version with 3 dimensions, composed of 15 items, and the Resilience Scale instrument evaluates the resilience of Connor and Davidson from 2003 and consists of 10 items. The results that highlight a great relationship with respect to gender and the dimensions of burnout and resilience are: low levels of resilience, being more evident in the female gender (66.4%), while a minority is present in the academic burnout variable. at high levels in the male gender (16.5%). Based on the data obtained on academic burnout and resilience, a guide was finalized, which seeks to reduce burnout levels and increase resilience capacity, being structured in a dynamic and concrete way.

**Key words:** burnout, resilience, apathy, emotional exhaustion, academic efficiency, university students.

## Contenido

IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA .....	
CERTIFICACIÓN DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTERGRACIÓN CURRICULAR .....	
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	
DEDICATORIA.....	VI
AGRADECIMIENTO .....	VII
RESUMEN EJECUTIVO .....	VIII
ABSTRACT .....	IX
INTRODUCCIÓN.....	1
Problema.....	1
Descripción del problema. - .....	2
Delimitación del problema .....	3
Formulación del problema.....	3
Justificación.....	3
Objetivo General.....	4
Objetivos Específicos .....	4
Problemas o dificultades.....	4
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO .....	5
1.1 Psicología.....	5
1.1.1 Psicología Social y Resiliencia .....	5
1.1.3 Psicología Educativa.....	6
1.2 Estrés .....	6
1.2.1 Concepto.....	6
1.2.2 Tipos de Estrés.....	7
1.2.3 Estrés Académico .....	7
1.3 Burnout .....	8
1.3.1 Breve historia del burnout .....	8
1.3.2 Burnout Académico .....	10
1.4 Adaptación al Medio .....	14
1.4.1 Adaptación en el Ámbito Educativo .....	14
1.5 Resiliencia .....	15
1.5.1 Breve historia de la resiliencia.....	15
1.5.2 Autocontrol Emocional .....	17
1.5.3 Resiliencia en el Ámbito Educativo .....	17
1.6 Entrenamiento deportivo .....	17
1.6.1 Objetivo .....	18

1.6.3 Ficha de carrera.....	18
Ilustración 1 Ficha de Carrera Entrenamiento deportivo.....	19
1.7 Pedagogía de la actividad física y deporte .....	19
1.7.1 Objetivo .....	19
1.7.2 Ficha de carrera.....	19
CAPÍTULO II: MATERIALES Y MÉTODOS .....	20
2.1 Tipo de Investigación .....	21
2.2 Métodos, Técnicas e Instrumentos .....	21
2.2.1 Métodos .....	21
2.2.2 Técnica.....	22
2.2.3 Instrumento.....	22
2.3 Preguntas de Investigación e Hipótesis .....	23
2.4 Matriz de Operacionalización de Variables.....	23
2.5 Participantes (Población/Muestra).....	27
2.6 Procedimiento.....	27
CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	27
3.1 Análisis de Fiabilidad de las escalas .....	27
3.2 Diagnóstico de Burnout y Resiliencia.....	28
3.2.1 Niveles de Burnout .....	28
Gráfico 1 .....	28
Gráfico 2 .....	29
Gráfico 3 .....	30
3.2.2 Niveles de Resiliencia .....	31
Gráfico 4.....	31
3.3 Correlaciones entre género y dimensiones de Burnout y Resiliencia .....	31
.....	32
CAPÍTULO IV: PROPUESTA .....	36
4.1 Guía para fortalecer la Resiliencia y disminuir el síndrome Burnout en estudiantes universitarios.....	37
4.2 Introducción de la propuesta.....	37
4.3 Objetivos de la guía .....	37
4.4 Contenidos de la guía.....	38
4.5 Estrategia N° 1 - ¡Empiezo por mí! .....	38
4.6 Estrategia N° 2 Deja que tu mente descanse.....	39
4.7 Estrategia N° 3 - ¡Con actitud! .....	40
4.8 Estrategia N° 4 - Deshace y Libérate .....	41
CONCLUSIONES.....	43

RECOMENDACIONES .....	44
REFERENCIAS .....	45

## **Índice de Tablas**

Tabla 1 Encuesta Burnout .....	24
Tabla 2 Encuesta Resiliencia .....	25
Tabla 3 Dimensiones de Burnout y Resiliencia.....	28
Tabla 4 Tabla cruzada de Burnout académico y género.....	32
Tabla 5 Tabla cruzada de apatía por los estudios y género .....	32
Tabla 6 Pruebas de chi-cuadrado de apatía por los estudios y género .....	33
Tabla 7 Tabla cruzada de agotamiento emocional y género .....	33
Tabla 8 Pruebas de chi-cuadrado de agotamiento emocional y género.....	34
Tabla 9 Tabla cruzada de eficacia académica y género.....	34
Tabla 10 Pruebas de chi-cuadrado de eficacia académica y género.....	35
Tabla 11 Tabla cruzada de resiliencia y género .....	35
Tabla 12 Pruebas de chi-cuadrado de resiliencia y género.....	36
Tabla 13 Actividades ¡Empiezo por mí! .....	38
Tabla 14 Actividad - Deja que tu mente descanse.....	39
Tabla 15 Actividad - ¡Con actitud!.....	40
Tabla 16 Actividad - Deshace y Libérate .....	41

## **Índice de Ilustraciones**

Ilustración 1 Ficha de Carrera Entrenamiento deportivo.....	19
<i>Ilustración 2 Ficha de carrera Pedagogía de la actividad física y deporte.....</i>	20
Ilustración 3 Apatía por los estudios .....	29
Ilustración 4 Agotamiento emocional .....	30
Ilustración 5 Eficacia Académica .....	30
Ilustración 6 Resiliencia .....	31

# INTRODUCCIÓN

## Problema

El burnout académico se refiere al agotamiento físico y mental experimentado por el estrés y la presión relacionada en el ámbito educativo. En tiempos del COVID-19, el burnout académico se ha convertido en un tema de particular relevancia. La pandemia ha impactado de manera significativa la educación, obligando a los académicos a adaptarse rápidamente a la enseñanza en línea y acoplarse con nuevas demandas y desafíos. Estas circunstancias han exacerbado los factores de riesgo asociados al burnout académico, como la falta de equilibrio entre el trabajo y la vida personal, la falta de apoyo institucional y la incertidumbre sobre el futuro. Además, el aumento en la carga de trabajo y la presión para mantener altos niveles de éxito académico han llevado a un desgaste cada vez mayor entre los académicos. Este agotamiento tiene consecuencias negativas tanto para la salud física y mental de los académicos. El estudio realizado por Álvarez & López (2021) nos dan a conocer que, a través de los resultados obtenidos, la situación de confinamiento y el dar paso a la enseñanza de manera virtual sí influye de forma significativa en la pérdida del interés y la falta de motivación hacia las metas académicas. Además, el estrés y la ansiedad son provocados por las sobrecargas de tareas que va unido a exámenes, así como la tensión que es generada por la llegada de fin de curso que va generando en los estudiantes un estado de agotamiento.

En consecuencia de esto, se ha evidenciado que muchos jóvenes van a tener varias dificultades para continuar con los estudios. En el caso de los alumnos, se ha visto agravado por las condiciones poco favorables en las que ha tenido que aprender cómo: dependencia, falta de apoyo por compañeros, dificultad de ser atendido por el profesor, tener la pérdida de resolver dudas o inquietudes en las clases, así como la falta de recursos para hacer frente a nuevas situaciones.

A través de esta situación, muchos estudiantes han generado una actitud negativa a lo que refiere el proceso formativo, esto debido al estrés, a las dudas con respecto a si serán capaces de cumplir con aquellas exigencias del aprendizaje. Según Álvarez & López (2021) el sentimiento de agotamiento en lo académico puede generar desmotivación profunda, inseguridad, falta de confianza en sus propias capacidades, pérdida de interés por el estudio e incluso abandono de este.

Se espera que los resultados de este estudio nos permitan comprender mejor la relación

entre el burnout académico y la resiliencia, así como brindar recomendaciones prácticas para promover la resiliencia en la educación postpandemia. Al hacerlo, nuestro objetivo es promover el bienestar psicológico y emocional de estudiantes y educadores mediante la creación de un entorno que fomente el aprendizaje y el crecimiento personal.

Por esta situación, esta investigación estará enfocada en los estudiantes de las carreras de Entrenamiento deportivo y Pedagogía de la actividad física y deporte pertenecientes a la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte, con el fin de obtener resultados de si existe alto nivel de estrés o si hay dificultades de adaptación que afecten en la salud física y psicológica.

### **Descripción del problema. -**

Existen distintas causas con respecto al problema citado, de las cuales, como podemos referir:

- Problemas socioeconómicos, este es dado por la crisis económica que se genera y en los estudiantes esta situación puede ser variada para cada uno de ellos, además de los estereotipos generados por la sociedad, precipitando de tal manera una respuesta de estrés en el individuo.
- La falta de habilidades para resolver conflictos, desconfianza en las fortalezas y habilidades del individuo, resultando en un escaso desarrollo de adaptarse a las adversidades o situaciones estresantes.
- Un factor es la sobrecarga académica y laboral, dado que muchos estudiantes enfrentan presiones e incrementos en las actividades tanto educativas como laborales, generando un agotamiento físico y emocional, este dado por la necesidad de solventar sus estudios, así como la necesidad de ayudar hacia la familia
- Por último, una relación que en los estudiantes se presenta es la organización de su tiempo en las actividades que tiene por realizar.

En un estudio realizado por Velázquez (2020) menciona que la disminución de la motivación y el rendimiento académico se encuentra influenciada por dificultades académicas, escasos recursos económicos y la sobrecarga de tareas tienen un impacto en la comunidad académica.

Comenzando desde el hecho de que todo problema tiene efectos y a su vez consecuencias, podemos aludir a los siguientes efectos del problema:

- Bajo rendimiento académico, provocando deserción de forma significativa, menor eficiencia en rendimiento académico y personal dado por los niveles altos de agotamiento.

- Así como problemas físicos y mentales, debido al alto nivel de estrés, hay un incremento de enfermedades, con relevancia en problemas de salud mental y aumento de la mortalidad en esta población.

### **Delimitación del problema**

El burnout en los estudiantes se da al percibir que son incapaces de afrontar a las situaciones académicas que se enfrentan, produciendo una falta de eficiencia en este ámbito y desencadenando un desinterés e irresponsabilidad por parte del individuo. De hecho, “el burnout académico representa un severo problema tanto para el bienestar psicológico como para el desempeño académico de los estudiantes universitarios” (Gundín & Gómez, 2018). El presente proyecto será desarrollado en estudiantes universitarios que forman parte de las carreras de Entrenamiento deportivo y Pedagogía de la actividad física y deporte de la provincia de Imbabura del cantón y la ciudad de Ibarra, pertenecientes de la Universidad Técnica del Norte, durante el Año lectivo 2022-2023.

### **Formulación del problema**

¿Los estudiantes de las carreras de Entrenamiento deportivo y Pedagogía de la actividad física y deporte de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte presentan burnout y bajos niveles de resiliencia?

### **Justificación**

La presente investigación se encuentra dirigida al diagnóstico de los niveles de burnout y resiliencia por los que atraviesan los estudiantes, siendo un tema relevante en el contexto universitario, ya que se ha observado que puede tener consecuencias negativas tanto para el rendimiento académico, como para la salud mental de los estudiantes. Comprender los factores que contribuyen al burnout académico y el cómo promover la resiliencia en los estudiantes, puede abarcar implicaciones significativas, las cuales mejorarán la calidad de educación y fomentar un entorno académico productivo. El estudio realizado por Palacio et al. (2012) nos mencionan que cuanto más elevado son los niveles de burnout en los estudiantes, mayor es la intención de abandono de los estudios. Por lo tanto, es importante realizar una investigación sobre el burnout académico y la resiliencia en universitarios para comprender mejor este fenómeno y encontrar estrategias de intervención adecuadas.

Sobre la base de la importancia mencionada, este proyecto de investigación tiene una serie de beneficiarios directos, entre los que podemos citar:

- Los estudiantes de las carreras de Entrenamiento Deportivo y Pedagogía de la actividad física y deporte pertenecientes a la Universidad Técnica del Norte serán los primeros beneficiarios de función de que, al obtener los resultados de burnout y resiliencia, sobre la base de las debilidades encontradas se plantearán estrategias para mejorar el control ante situaciones estresantes, permitiendo tener un mejor rendimiento

académico.

- Los docentes pertenecientes a las carreras ya mencionadas, serán poseedores de las estrategias que permitirán a los estudiantes tener un mejor rendimiento y adaptación en lo educativo. Podrán aplicar estas herramientas en las clases que impartan, así como tendrán acceso a los resultados que arroje la investigación.
- La institución a través de esta investigación podrá analizar los resultados e implementar talleres que ayuden a toda la institución tanto para el personal profesional como para estudiantes.

Este proyecto tiene una serie de beneficiarios indirectos en los que podemos mencionar:

- Los investigadores, la sociedad y los padres de familia podrán tener acceso directo a la investigación en la que podrán observar todos los aspectos tomados en cuenta y utilizarlos de forma correcta, con respecto a los investigadores podrán utilizar dicha información para realizar y comparar estudios, los cuales serán de utilidad para la sociedad.
- 

### **Objetivo General**

Analizar las dimensiones y el nivel de burnout, así como la resiliencia, en estudiantes de las carreras Entrenamiento deportivo y Pedagogía de la actividad física y deporte de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología, de la Universidad Técnica del Norte

### **Objetivos Específicos**

1. Diagnosticar el nivel de burnout y la capacidad de resiliencia que tienen los estudiantes de las carreras de entrenamiento deportivo y pedagogía de la actividad física y deporte.
2. Correlacionar el síndrome de burnout y resiliencia con género de los estudiantes de las carreras de entrenamiento deportivo y pedagogía de la actividad física y deporte.
3. Diseñar estrategias, sobre la base del diagnóstico, que permitan, bajar los niveles de burnout y aumentar la capacidad de resiliencia en los estudiantes de las carreras de entrenamiento deportivo y pedagogía de la actividad física y deporte.

### **Problemas o dificultades**

En la realización del trabajo, se presentaron pocas dificultades como: la cooperación de los estudiantes, quienes no presentaban la disposición o el tiempo de responder los reactivos psicológicos, lo cual obligó a ajustar la planificación, retardando el proceso de tabulación de los resultados obtenidos.

# CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

## 1.1 Psicología

Existen diversas definiciones respecto a la psicología, pero abarcaremos aquellas que son más utilizadas, entre una de ellas es por parte de la (APA) Asociación Americana de Psicología (2003) nos menciona que la psicología se define como el estudio de la mente y el comportamiento, además añade que esta disciplina comprende diversas ramas principales y subáreas de investigación además de la psicología aplicada.

- Ramas principales de investigación: social, cognitivo, experimental, biológica, desarrollo y personalidad.
- Psicología aplicada: escolar y educativa, salud, factores humanos, organizativa, clínica, transcultural.

De la misma manera, es importante mencionar una definición actual según la Asociación Británica de Psicología, menciona que es el estudio científico de la mente y de cómo esta dicta e influye en nuestro comportamiento, desde la comunicación y la memoria, hasta el pensamiento y la emoción, también añade que es una ciencia con una disciplina académica esplendorosa y una práctica profesional imprescindible, que conlleva un proceso de observación, medición y pruebas, con el fin de obtener deducciones basadas en una metodología científica sólida.

Con base en estas definiciones, podemos referir que la psicología se enfoca en el estudio científico tanto del comportamiento como de los procesos mentales de un individuo. Se dedica a examinar y describir aspectos fundamentales que involucran el pensamiento, las emociones, las percepciones y las acciones.

### *1.1.1 Psicología Social y Resiliencia*

La definición de Psicología social que se adopta es la aportada por G. W. Allport (1954) quien menciona, que esta rama de la psicología, comprende y explica como el pensamiento, sentimiento y conducta de los individuos resultan influenciados por la presencia de otras personas, de manera implícita, real o imaginaria. Esta rama de la psicología analiza y estudia el comportamiento humano en la sociedad, las relaciones interpersonales, procesos sociales y la formación de su personalidad. Se ve relacionado con la resiliencia, dado que es un proceso de desarrollo de los individuos para adaptarse a las adversidades que se presentan en su entorno.

Contar con una sólida red de apoyo social proporciona a las personas valiosos recursos, orientación y apoyo emocional que les ayudan a superar eficazmente las circunstancias difíciles y a recuperarse de los contratiempos. Además, el apoyo social actúa como catalizador para el desarrollo de cualidades psicológicas positivas y mejora la capacidad de un individuo para hacer frente a los retos y superar la adversidad (Zhao et al., 2020).

### ***1.1.3 Psicología Educativa***

En relación con las secciones anteriores, proporcionaremos una breve descripción de esta disciplina; por consiguiente, Dante et. al (2021) indican que el estudio de los procesos de aprendizaje, tanto desde perspectivas cognitivas como conductuales, permite a los investigadores comprender las diferencias individuales en inteligencia, desarrollo cognitivo, emociones, motivación, autorregulación y autoconcepto, así como su papel en la enseñanza.

En consecuencia, la psicología educativa investiga la relación entre el alumno y su entorno de aprendizaje, así como diferentes situaciones, estrategias y el diseño de planes de estudios. Además, desempeña un papel crucial en la comprensión de los procesos cognitivos y emocionales, también explora las influencias sociales y culturales en el aprendizaje.

Arvilla et. al (2011) mencionan que la meta principal de la psicología educativa es comprender la enseñanza y el aprendizaje. Del mismo modo, a través de técnicas motivacionales, estimula la creatividad, el interés hacia los aspectos académicos, tanto de los docentes como de los estudiantes, incluyendo la capacidad para gestionar de manera eficaz el tiempo, objetivos establecidos, participación de estrategias de autorregulación y la utilización de estrategias de aprendizaje.

## **1.2 Estrés**

### ***1.2.1 Concepto***

Ávila (2014) menciona que el estrés es una reacción fisiológica provocada por alguna situación difícil, ya sea física o emocional, por cuanto el organismo responde con diferentes reacciones de defensa; expresando que esta reacción fisiológica en muchos de los casos se da como un mecanismo de defensa por la continua tensión o presión que el individuo ha estado recibiendo ya en un tiempo moderado, generando que el cuerpo se encuentre obligado a dar el máximo, pero esto tendrá consecuencias a la larga, generando problemas de salud o algún tipo de enfermedad.

El estrés puede afectar a nuestra salud no solo física sino también emocional, ya que el estrés que no se controla puede generar muchos problemas de salud, ya que es una reacción del cuerpo ante una demanda o desafío, pero a pesar de esto, si el estrés se presenta en pequeños episodios puede ser positivo, ya que ayuda a evitar algún peligro o cumplir con una fecha límite.

*El impacto del estrés en nuestra salud puede ser significativo. Podemos encontrar los siguientes efectos derivados del estrés:*

- Fatiga
- Dolor de cabeza
- Insomnio o sueño interrumpido

- Irritabilidad y enojo
- Comer en exceso
- Dolor
- Problemas estomacales y gastrointestinales
- Problemas de concentración

### ***1.2.2 Tipos de Estrés***

Es importante conocer los diferentes tipos de estrés, que se clasifican en función de la duración. Según Ávila (2014) en su artículo sobre el estrés “un problema de salud del mundo actual”, manifiesta que:

- El estrés agudo es el tipo de estrés más común. Este surge de las exigencias y presiones del pasado reciente, demandas y presiones anticipadas del futuro cercano.
- El estrés agudo episódico ocurre cuando se padece estrés agudo con mucha frecuencia. Las personas afectadas asumen muchas responsabilidades y no pueden organizar la cantidad de demandas ni presiones; por lo tanto, reaccionan de forma descontrolada, muy emocional, y suelen estar irritables y se sienten incapaces de organizar su vida.
- El estrés crónico es un estado constante de alarma que se produce cuando una persona no ve una salida a una situación deprimente. Se ve acentuada por exigencias y presiones incesantes, durante períodos aparentemente interminables, que en algunos casos también pueden provenir de experiencias traumáticas de la niñez que se encuentran presentes constantemente. El peor aspecto del estrés crónico es que las personas pueden acostumbrarse a él, se olvidan de que está allí e incluso las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal.

Estos distintos tipos de estrés pueden provocar en la persona problemas de salud, como: ansiedad, depresión. Con respecto a los agentes psicológicos, podemos encontrar timidez, autoinfluencia, las personas se sienten abrumadas en situaciones estresantes, así como sensación de descontrol.

### ***1.2.3 Estrés Académico***

El estrés académico describe aquellos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe del impacto de los estresores académicos. Es decir, el estudiante evalúa diversos aspectos del ambiente académico y los clasifica como amenazantes, retos o demandas a los que puede responder eficazmente o no; estas apreciaciones se relacionan con emociones anticipatorias como: preocupación, ansiedad, confianza, ira, tristeza, satisfacción, alivio, etc. (Alfonso et al., 2015).

Esta reacción de activación fisiológica generada por las demandas impuestas en el ámbito educativo puede verse afectada tanto en docentes como alumnos. Con respecto a los alumnos, estos deben controlar las exigencias que cada vez se les presentan, requiriendo de

esta forma utilizar recursos físicos y psicológicos para poder enfrentar la problemática y viéndose influenciada de tal manera el rendimiento académico.

Maldonado, Hidalgo y Otero (2000, citado en Román, Ortiz y Hernández, 2008) plantean que un nivel elevado de estrés académico altera los tres niveles de respuestas en el individuo, siendo el nivel cognitivo, motor y fisiológico, influyendo de manera negativa en el rendimiento académico, en varios casos los alumnos disminuyen las calificaciones en los exámenes, no llegan a presentarse o antes de comenzar el examen abandonan el aula.

Concuerdo con esta mención, puesto que los jóvenes son una población vulnerable ante el estrés académico, ya que resulta la aparición de nuevos retos ante ciertas circunstancias, las cuales por parte de esta población pueden ser vivenciadas como una problemática o dificultad de sobrellevar, ya que los estudiantes pueden experimentar una ausencia de control hacia este nuevo ambiente por el cual están atravesando.

### **1.3 Burnout**

El síndrome de Burnout es conocido como síndrome del quemado, síndrome de aniquilamiento, síndrome de desmoralización o síndrome de agotamiento profesional. Se caracteriza por ser un problema que afecta en la actualidad a las personas y ha crecido el interés en conocer sus características y campos en donde se lo encuentra.

De acuerdo con Vidotti et al. (2010) consideran al burnout como un agotamiento emocional que se caracteriza por manifestar la falta de energía física y mental en el trabajador, pérdida del interés y aquel sentimiento de auto-desvalorización, siendo una reducción en la satisfacción profesional.

Este síndrome, como se ha mencionado anteriormente, su principal síntoma es el agotamiento tanto físico como emocional, generado por el estrés y la carga laboral en la que el individuo se encuentra, por lo que su calidad de vida se ve afectada. La persona ha mantenido ya por largo tiempo factores de estrés laboral y no tiene aquellos recursos externos que le permitan adaptarse a este tipo de situaciones por las que atraviesa. De este modo se producirán ciertas consecuencias que se verán reflejadas en el individuo, como problemas de salud.

#### ***1.3.1 Breve historia del burnout***

En 1974, el médico psiquiatra Herbert Freudenberger efectuó el primer concepto sobre el síndrome burnout, esto fue a partir de las observaciones realizadas mientras laboraba en *Free Clinic* de Nueva York para toxicómanos y notó que muchos de sus compañeros del equipo de trabajo, luego de más de 10 años de trabajar, comenzaban a sufrir pérdida progresiva de la energía, idealismo, falta de empatía por los pacientes, además de cansancio, ansiedad, depresión y falta de motivación en el trabajo.

Desde esta perspectiva, Freudenberger (1974) argumenta que el síndrome de burnout es una sensación de fracaso, un estado de agotamiento que resulta de una sobrecarga causada por demandas de energías, recursos personales o fuerza mental de un empleado.

De acuerdo con Maslach (1976) describe que es un proceso de pérdida gradual de la responsabilidad personal, y del cinismo entre sus compañeros de trabajo. De hecho, en 1982 la psicóloga Cristina Maslach y el psicólogo Michael P. Leiter crearon el Maslach Burnout Inventory (MBI), siendo este instrumento desde 1986 importante para el diagnóstico de este síndrome. Agregando a lo anterior, en el 2000, la Organización Mundial de la Salud declaró el síndrome de burnout como un factor de riesgo ocupacional debido a su potencial de afectar la calidad de vida, la salud mental e incluso de poner en peligro la vida.

### **1.3.1.1 Etapas del Síndrome Burnout**

En primer lugar, el individuo experimenta fatiga emocional, esto generado por los varios intentos de modificar aquellas situaciones que le produjeron previamente estrés, después aparece la despersonalización, en la que autores como Hederich-Martínez y Caballero-Domínguez (2016) mencionan que es una barrera defensiva originada por la persona este dado en respuesta a la sensación de fracaso. Por último, la persona experimenta el sentimiento de abandono de la realización personal, dando así que el sujeto no realiza más esfuerzos, ya que piensa que su trabajo no lo amerita.

*En este proceso podemos encontrar cuatro niveles, los cuales son:*

- **Leve:** aparecimiento de cansancio, quejas vagas, dificultad para levantarse en la mañana.
- **Moderado:** cinismo, un aislamiento negativo con respecto al entorno y a quienes lo rodean.
- **Grave:** ausentismo en el ámbito laboral, enlentecimiento, rechazo por el trabajo, y puede haber un abuso de sustancias psicofarmacológicas.
- **Extremo:** colapso, aislamiento muy marcado, pueden aparecer otros cuadros psiquiátricos más graves como depresión aguda y un riesgo suicida.

*Síntomas y consecuencias emocionales, cognitivas, conductuales, sociales*

#### ***Emocionales***

*Según Oro et al. (2019) los siguientes signos y síntomas son los principales:*

- Depresión
- Estrés
- Ansiedad
- Sensación de irritación
- Falta de emociones o apatía
- Sentimiento de desesperanza

- Sensación de no poder defenderse
- Baja tolerancia
- Desilusión

### *Cognitivas*

- Pensamientos distorsionados
- Cambio de percepción sobre el autoconcepto
- Desorden cognitivo
- Disminución de la creatividad
- Distracción
- Generación de autocríticas negativas

### *Conductuales*

- Uso desmedido de sustancias adictivas
- Incapacidad de tomar decisiones
- Evasión de responsabilidades 15
- Conductas inadaptativas

### *Sociales*

- Aislamiento
- Evitación social y profesional
- Conflictos interpersonales
- Desapego familiar

### **1.3.2 Burnout Académico**

Es importante conocer en esta investigación sobre el burnout académico en la que Rodríguez et al. (2019) consideran que los estudiantes que sufren el síndrome de burnout muestran altos niveles de ausentismo, dificultad para concentrarse, poca motivación hacia sus clases, insomnio, cambios en el apetito, menor compromiso escolar y presentan síntomas depresivos, también este síndrome produce una mala regulación de las emociones, influyendo un impacto negativo en su rendimiento académico, así como en su bienestar personal.

Los estudiantes se encuentran expuesto a varias demandas o cargas académicas, lo cual se verá reflejado en el rendimiento académico, ya que no será de una forma óptica o eficiente, pues algunos docentes pueden sobrecargar de trabajos a los estudiantes y ante esto poner un límite de tiempo para su realización o no les dan los adecuados recursos, la falta de oportunidades y la competencia que existen entre los compañeros, puede existir casos en que hay ineficiencia en el modo de enseñanza por parte del docente estas son causas por lo que estudiantes pueden llegar a un nivel crónico de estrés y agotamiento emocional y físico que se volverá notorio en el transcurso del tiempo.

Bresó (2008) señala que los estudiantes, al igual que cualquier trabajador que se encuentra

con presiones y sobrecargas de labor académica, mantienen una relación de compensación directa e indirecta con la institución, evidenciada en forma de apoyos económicos, becas, reconocimientos o premios.

Salanova, et al. (2005) distinguen entre las variables consideradas “obstáculos” (factores del contexto académico que inhiben el desempeño de los estudiantes), y los llamados “facilitadores” (factores del contexto académico que promueven el buen funcionamiento y ayudan a mitigar los obstáculos). Entre las primeras, se destacan las dificultades u obstáculos, el realizar o dejar demasiadas tareas, los horarios de clase muy cargados y muchos créditos por programa. Entre los facilitadores, notaron el adecuado servicio de la biblioteca, el compañerismo, el apoyo social de familiares y los amigos, así como recibir acceso a becas de estudio.

### 1.3.2.1 Variables asociadas con el burnout académico

Las variables asociadas podrían caracterizarse en términos de su naturaleza: variables del contexto académico, variables del contexto ambiental o social y variables interpersonales.

- **Variables del contexto académico:** podemos encontrar la falta de apoyo de tutores, poca comunicación y relaciones distantes con los profesores, inadecuada distribución de carga horaria, sobrecarga de materias y altas exigencias, ausentismo por parte del profesor, actividades que exigen mucha concentración, temas difíciles.
- **Contexto ambiental o social:** no participar en actividades recreativas, competitividad del compañero, poco apoyo social de la familia y amigos, falta de recursos económicos, ausencia de ofertas en el mercado laboral, espacios de recreación de difícil acceso.
- **Variable interpersonal:** dificultad en la planificación de tiempo, baja autoeficacia, ansiedad ante los exámenes, altas expectativas de éxito en los estudios, baja motivación hacia los estudios, insatisfacción hacia los estudios.

### 1.3.2.2 Agotamiento Emocional.

FEUSO (2010) menciona que el estado de agotamiento emocional es dado por la sobrecarga de esfuerzo, aquella responsabilidad de asumir un compromiso o conflicto. Estas responsabilidades pueden ser de tipo cognitivo y emocional. Este estado ya mencionado no se presenta de un momento a otro, sino que lleva un tiempo moderado. Además, hay la ausencia de energía, así como la falta de motivación. Es un proceso que se va generando lentamente hasta que el individuo llega a un colapso.

Es importante conocer sobre los síntomas que presenta una persona con agotamiento emocional, los cuales son:

- Cansancio físico y emocional

- Problemas de sueño
- Uso de sustancias como alcohol, drogas
- Dificultades de pensar y bajo estado de animo
- Somatizaciones, como dolores de estómago, espalda y cefaleas

Este estado de ánimo es generalmente causado por las grandes exigencias. Esto ocurre en varios ámbitos en los que hay demanda de mucho sacrificio en las actividades que se han de realizar en esa área. Por lo general, la persona que se encuentra exhausta carece de tiempo para sí misma. Esperando a las demás personas que ella rinda de forma correcta todo el tiempo. De este modo, la persona no podrá ocuparse de sus necesidades, todo por realizar aquellas actividades que le fueron ordenadas. Son personas que no saben decir “no”, les cuesta dificultoso tomarse vacaciones. Este estado de cansancio viene acompañado de sentimientos de angustia, depresión y estrés, además va de la mano con problemas de memoria, concentración y atención. El individuo presenta sensación de fatiga emocional y abrumado; esta sensación aún se mantiene a pesar de mantener un descanso.

Domínguez (2016) menciona que el sentimiento de agotamiento emocional en lo que respecta en el ámbito educativo son por aquellas demandas académicas por las que se encuentra el individuo, esto llevara a que el estudiante comience a expresar una actitud cínica hacia las demás personas de su entorno y siendo también poco comprometido en las labores académicas, además sus creencias cambian, ya que comienza a creer que tiene poca o nada capacidad para realizar las actividades.

A partir del agotamiento emocional académico, el estudiante tendrá ciertas reacciones por este estado de cansancio que son distanciamiento emocional, así como cognitivo, esto es, una forma de afrontar la sobrecarga que conlleva, continuando con una insatisfacción en los estudios, dado por su bajo rendimiento académico, problemas de concentración y atención, llevando a muchos estudiantes que se encuentran en este estado de cansancio a un abandono de los estudios.

### **1.3.2.3 Apatía por los Estudios.**

Garavito (2017) menciona que la apatía por los estudios es un fenómeno que está en aumento, siendo que de manera inexplicable el alumno no se encuentra interesado por el estudio. Con respecto a este ámbito, puede ser generado por las nuevas tecnologías y aquellas transformaciones que se han ido generando de los distintos conceptos sobre el papel de la educación tanto en el presente como hacia el futuro.

En el alumno, la apatía se mostrará como la falta de concentración, mostrando de esta forma comportamientos negativos. Según Garavito (2017) menciona que los docentes observan que los estudiantes suelen mirar el celular en varias ocasiones o de manera constante, provocando una desconcentración durante las horas de clases; en otro contexto, el docente menciona que ciertas actitudes por parte de algunos alumnos llevan a fomentar el desorden en clases.

Estos comportamientos realizados por los estudiantes reflejan a los docentes la apatía hacia las distintas áreas académicas, dado por sus distracciones, falta de interés en la clase o las actividades que se encuentran desarrollando. Dichas actitudes son visibles para los docentes, generando una expresión de insatisfacción de su trabajo, ya que siente que no lo realiza de forma correcta y que no está dando ni utilizando metodologías adecuadas para el estudiante. Pero el docente, ante la actitud que toma el estudiante, llevará ciertas acciones como llamado de atención o pedirle al estudiante que salga de la clase y se dirija a inspección.

Según Garavito (2017) nos da a conocer que existen varios factores que incitan a la apatía, pues los docentes plantean rutinas que son cotidianas, convirtiéndose de este modo en una causa, puesto que el estudiante no crea ningún tipo de perspectiva de lo que sucederá en clases, ya que todo se volvió monótono y el docente no planea nuevas técnicas para llegar hacia los estudiantes.

Este desinterés reflejado hacia cierta situación que se desarrolla en el ámbito educativo va formando una motivación negativa, por lo que conocemos, la motivación escolar debe demostrar interés y un buen desempeño en las actividades que se realicen, pero esto se va generando por la activación de recursos cognitivos para aprender aquello que el docente y la institución propone para el aprendizaje.

Es muy importante tener en cuenta que en el ámbito educativo para que se lleve a cabo la apatía es por parte del docente, por lo que es necesario conocer:

El espacio, que debe caracterizarse por brindar las herramientas necesarias para fortalecer las habilidades de los estudiantes y al mismo tiempo que contribuye a su formación teórica, se convierte en una excusa para la ejecución de otras actividades que resultan más asertivas, en el caso de la mirada al celular, o mediante las cuales se pretende obtener la atención del resto de la clase, sin tomar en consideración que se puede alterar el curso de la misma, como generalmente suele ocurrir cuando sale a escena un chiste o algún comentario humorístico (Garavito, 2017, p.23).

Por la apatía presentada en ciertos estudiantes se puede ver reflejada de forma negativa en los demás miembros del curso, ya que comenzarán a copiar esas conductas inapropiadas, dando como resultado que ningún estudiante preste interés en las actividades a realizar en el aula, dando como consecuencia un bajo rendimiento académico, irrespeto hacia el docente, irresponsabilidad con las tareas.

#### **1.3.2.4 Eficacia Académica**

La eficacia académica se refiere a la capacidad de un estudiante para aprender y demostrar sus conocimientos de manera efectiva en un entorno educativo. Esto se puede medir a través de métricas como calificaciones, puntajes de exámenes y tasas de finalización. La productividad académica está influenciada por varios factores, incluido el uso de análisis académicos, que pueden ayudar a predecir y mejorar el desempeño de los estudiantes.

Al identificar métricas de aprendizaje y establecer relaciones, puede crear un entorno de aprendizaje personalizado que aumente la eficacia académica. Además, un estudio que clasificó y predijo el rendimiento académico demostró que el rendimiento de los estudiantes depende de varios factores, incluidas las actividades académicas, personales, sociales y

extracurriculares. Además, en la investigación realizada por Serra (2010) nos menciona que fomentar un ambiente de aprendizaje positivo e inclusivo, brindar lecciones significativas y atractivas, apoyo e intervención específicos para los estudiantes con dificultades y desarrollar hábitos de estudio efectivos y habilidades de administración del tiempo pueden ayudar a mejorar el rendimiento académico.

En conclusión, la productividad académica es fundamental para el éxito de los estudiantes dentro y fuera de la educación. Al utilizar análisis académicos e implementar estrategias efectivas, las instituciones pueden optimizar el entorno de aprendizaje y ayudar a los estudiantes a alcanzar su máximo potencial académico.

## **1.4 Adaptación al Medio**

Este término es la manera en la que el individuo se adapta de forma rápida a las nuevas condiciones que se presentan en su entorno, este proceso de adaptación es importante para el individuo dado que se implica cambios personales, para ciertos individuos es complicado adaptarse a los nuevos cambios del entorno generando así temor, intranquilidad, ansiedad e inseguridad. Según Mamani (2017) menciona que una persona con capacidad y versatilidad para redistribuir sus recursos, manifiesta mecanismos de adaptación raudamente, estará en ventaja, ya que tiene la capacidad de adaptación.

Un proceso adecuado de adaptación al ser adecuado le permitirá al individuo un buen desarrollo, formación y bienestar, originando así una buena cooperación e implicación emocional positiva, ya que le ayudará a generar y ejecutar soluciones.

Las adaptaciones en las que un individuo se enfrenta son cambios que se generan en el entorno que este se encuentra interactuando, según Ramírez et al. (2003) definen la adaptación en el medio, es aquella capacidad tanto intelectual y emocional de responder de forma adecuada y coherentemente a las exigencias que se presentan en el entorno, regulando el comportamiento en función del entorno, por lo que aquellas personas que pueden de forma efectiva adaptarse tendrán grandes ventajas para aprovechar aquellas oportunidades que le ayudaran a potencializar su entorno esto con una gran probabilidad de éxito.

### ***1.4.1 Adaptación en el Ámbito Educativo***

En este ámbito es muy importante la adaptación que tiene el estudiante, dado que esto es un proceso en el que cada individuo se acopla según sus capacidades, y esto se verá claramente reflejado en su desarrollo, así como el impacto que tuvo en las percepciones de los estudiantes esto es influenciado al clima que se genere en el aula o salón de clases. La forma que el estudiante tenga para adaptarse al medio en que se encuentra se notará en el desarrollo y rendimiento académico.

Según Londoño et al. (2022) mencionan que la adaptación en el ámbito educativo es crucial,

ya que permitirá a los alumnos adquirir destrezas y actitudes que son indispensables para enfrentar retos y lograr un desempeño exitoso en su vida personal como profesional. El entorno educativo se ve influenciado por condiciones físicas, laborales, familiares, morales, educativas y económicas, lo que genera factores motivadores y estresantes, esto se verá reflejado según los individuos, dado que puede ser algo positivo como negativo, evidenciándose en los logros académicos, destrezas y aptitudes.

## **1.5 Resiliencia**

En psicología, la resiliencia es aquella capacidad que tienen los individuos para mantener una conducta adaptativa, esto después de que haya pasado por un suceso que genere estrés. Los individuos resilientes tienen un mejor rendimiento de acontecimientos estresantes, además en aquellos acontecimientos estas personas pueden aprender nuevas destrezas. La resiliencia busca que la persona tenga una buena salud mental y física, dado que, si no puede adaptarse a estos acontecimientos de forma correcta, se verá vulnerable en su crecimiento personal. De hecho, Vanistaendel (2002) menciona que la resiliencia es una cualidad humana que se presenta en situaciones difíciles y contextos desfavorables como maltratos, abusos, guerras, violencia y sirve para hacer frente y salir fortalecido.

Es muy importante conocer acerca de la resiliencia en los individuos y como esto les ayuda en su entorno, permitiendo de tal manera que una persona, un grupo o comunidad tenga la capacidad de disminuir o superar aquellos efectos nocivos de la adversidad, resaltando de gran importancia los sistemas de apoyo externos los cuales fortalecen a las competencias individuales. Siendo estos sistemas de apoyo como; la familia, el trabajo, colegios o religión.

El individuo mide sus propias fuerzas, afrontando diversos retos y exigencias, no solo académicas sino psicosocial, sorteando situaciones exigentes que lo llevan a instancias dilemáticas en las cuales debe confrontarse a sí mismo para poder comprender mejor su potencial y capacidades para fortalecerse, aprender y responder con eficacia, conservando su salud mental y su confianza en el propio potencial y habilidades (Ortunio & Guevara, 2016).

*Las definiciones de resiliencia pueden centrarse en; individuo, proceso y resultados.*

- **En el individuo:** cualidad, escudo protector, mentalidad y capacidad de hacer frente a las adversidades y superarlas.
- **En el proceso:** énfasis en la interacción entre capacidades personales y medio ambiente.
- **En el resultado:** definiciones que van centradas en la superación de las circunstancias que generen severamente estrés.

### ***1.5.1 Breve historia de la resiliencia***

El concepto de la resiliencia es un término que proviene de la física por Bowlby en 1945,

refiriéndose como la capacidad de un material de recobrar su forma original tras ser expuesto a una alta presión (López, 1996).

Estudios realizados por Anthony (1970) sobre la investigación de niños de alto riesgo observan resultados positivos introduciendo el término vulnerabilidad, por lo cual surgió la tendencia opuesta, la invulnerabilidad, considerando aquel que no es absorbido por la adversidad. Generando que se busque un concepto menos rígido y más global en el que se refleje la posibilidad de afrontar de forma efectiva eventos estresantes, severos y acumulativos, encontrando el de “capacidad de afrontar” y posteriormente se eligió el concepto de resiliencia.

Este concepto comenzó a usarse especialmente en el campo de la psicología evolutiva, como una intención de explicar por qué algunos niños y niñas frente a una vida de eventos estresantes, eran capaces de sobrepasar o afrontar las adversidades y transformarse en individuos saludables (Menvielle, 1994).

Un estudio realizado por finales de la década de los 70 por Emily Werner y un grupo de teóricos en la isla de Kauai Hawái. En esta investigación, Werner siguió durante 32 años a 698 niños, los cuales estaban expuestos a un riesgo alto de trastorno de la conducta, de los cuales 201 niños examinados a la edad de dos años dan un resultado de 72 niños evolucionaron de manera favorable sin ningún tipo de intervención terapéutica se convirtieron en jóvenes y adultos competentes.

Es Stefan Vanistendael en 1996 (citado en Puerta, 2002) apoyándose de la investigación de Werner y de otras quien conceptualiza la resiliencia como “la capacidad que tiene una persona o de un sistema social para vivir bien y desarrollarse positivamente a pesar de las condiciones de vida difíciles y esto de manera socialmente aceptable.” Esta definición fue parte de la primera generación de investigadores de la resiliencia cuyo enfoque se centró en los rasgos genéticos. En la época de 1999 surge una segunda generación de investigación basando sus investigaciones en un enfoque “interaccional-ecológico” en el que considera a la resiliencia como “un proceso dinámico dentro del cual el ambiente y sujeto se influyen mutuamente en una relación recíproca que permite a la persona adaptarse y funcionar apropiadamente a pesar de la adversidad”.

### **1.5.1.1 Pilares personales de la resiliencia**

En estudios realizados por parte de los esposos Wolin en 1993, se puede manifestar la resiliencia de diferentes formas, recopilando las características resilientes en siete pilares.

- **Perspicacia:** facultad para observarse a sí mismo simultáneamente, para realizarse preguntas difíciles y responderse honestamente.
- **Autonomía:** habilidad para fijar límites con relación a un medio problemático, esto para mantener una distancia física y emocional respecto a las personas y a los problemas, pero sin la necesidad de llegar a un aislamiento.

- **Interrelación/Relación:** crear vínculos íntimos fuertes con quienes se puede tener confianza en un momento de necesidad de apoyo incondicional.
- **Creatividad:** capacidad de crear orden, gracias y objetivos a partir del desorden y caos.
- **Iniciativa:** ponerse a prueba o exigirse a sí mismo en situaciones que requieren cada vez más exigencia.
- **Humor:** capacidad para ver y encontrar el lado positivo en los problemas y dolores propios, esto para reírse de sí mismo.
- **Ética:** comprometerse con valores específicos y la capacidad para anhelar el mismo bien a otros que se anhela para uno mismo.

### ***1.5.2 Autocontrol Emocional***

Según Goleman (1995) expuso el autocontrol como la capacidad que tienen las personas para manejar sus reacciones emocionales, controlar sus impulsos, y recuperarse de los fracasos de la vida. Una persona con un buen control emocional le permitirá actuar de forma correcta ante ciertas adversidades que se le presenten sin la necesidad de ir hacia la violencia. Es una capacidad que se basa en la conciencia y el control de los sentimientos que se presentan ante conflictos, los cuales son; inseguridad, irritabilidad y melancolía.

El autocontrol es la capacidad emocional de una persona para manejar las emociones de manera adecuada o, en otras palabras, la habilidad para administrar las respuestas que se originan dentro de los componentes cognitivos, experimentales, comportamentales, de expresión física y bioquímica en las personas (Brenner & Salovey, 1997).

### ***1.5.3 Resiliencia en el Ámbito Educativo***

En el ámbito educativo es muy importante conocer sobre la capacidad de adaptación ante acontecimientos estresantes que se les presentan a los estudiantes.

La resiliencia en la educación abre un nuevo campo creativo en donde se brindan las herramientas necesarias para que el estudiante mantenga la curiosidad, use la lógica y asuma responsabilidades, se adapte con tolerancia a la frustración y maneje cierto control para afrontar la adversidad, recupere el equilibrio, la armonía personal y de esta manera logre salir fortalecido (Ortunio & Guevara, 2016).

El estudiante debe aprender a adaptarse a las situaciones estresantes que se les presenta en el ámbito educativo, de tal manera que su rendimiento académico no se verá afectado, presentando así una actitud más flexible, así como una estabilidad al cambio y amplitud de adaptabilidad enfrentando diferentes retos y demandas.

## **1.6 Entrenamiento deportivo**

### 1.6.1 Objetivo

La carrera de entrenamiento deportivo con una planta docente especializada, todos con una preparación de cuarto nivel, también la carrera cuenta con espacios físicos adecuados como canchas de fútbol, cancha de fútbol con medidas reglamentarias, piscina, coliseo, gimnasio, canchas al aire libre, laboratorios y una Cámara hiperbárica, para realizar investigaciones de a los deportistas de alto nivel. Los futuros licenciados en entrenamiento deportivo se prepararán en las aulas y laboratorios deportivos, cuya finalidad se orienta hacia la preparación de deportistas, con el propósito fundamental de obtener óptimos y relevantes resultados, todos estos aspectos, estarán sustentados en la Formación Integral del Deportista, desde lo físico – funcional, motriz, intelectual, socio – afectivo y cultural (UTN, 2018).

### 1.6.3 Ficha de carrera

#### *Carrera De Entrenamiento*

#### *Deportivo*

<b>Nombre completo de la carrera:</b>	Entrenamiento Deportivo
<b>Tipo de formación:</b>	Licenciatura
<b>Campo amplio:</b>	Servicios
<b>Campo específico:</b>	Servicios personales
<b>Campo detallado:</b>	Deportes
<b>Título que otorga:</b>	Licenciado/a en Entrenamiento Deportivo
<b>Modalidad de aprendizaje:</b>	Presencial
<b>Número de periodos:</b>	8
<b>Número de horas por periodo académico:</b>	720
<b>Número de semanas por periodo académico:</b>	16
<b>Total de horas de la carrera:</b>	5760
<b>Prácticas de servicio comunitario:</b>	96
<b>Prácticas laboral:</b>	240

**Número de paralelos:** 1

**Número de estudiantes por paralelo:** 40

*Ilustración 1 Ficha de Carrera Entrenamiento deportivo*

**1.7 Pedagogía de la actividad física y deporte**

**1.7.1 Objetivo**

La Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte tiene una serie de desafíos entre teorías y técnicas contemporáneas y los futuros profesionales serán formados con un perfil no solamente docente, sino mediante el trabajo investigativo con proyectos y programas en los que desarrollarán distintas actividades, indicando en todo momento el mantener una vida saludable en la comunidad.

En el desarrollo del micro currículum se motivará la práctica de la actividad física y hábitos de una alimentación sana, y saludable, incluyendo el accionar en la comunidad. Los programas y proyectos se aplicarán en las prácticas preprofesionales respectivas en los distintos Distritos Educativos para su aplicación y seguimiento.

Conscientes que la actividad física y el deporte son dinamizadores de la vida de las personas, la responsabilidad de la carrera es aplicar un currículum para formar profesionales conocedores de su entorno social y la necesidad de concienciar en la población escolarizada y no escolarizada la práctica de la actividad física en todas las edades de acuerdo a las etapas evolutivas (UTN, Pedagogía de la actividad física y deporte, 2018).

**1.7.2 Ficha de carrera**

<i>Carrera De Pedagogía De La Actividad Física Y Deporte</i>	
<b>Nombre completo de la carrera:</b>	Pedagogía de la Actividad Física y Deporte
<b>Tipo de formación:</b>	Licenciatura
<b>Campo amplio:</b>	Educación
<b>Campo específico:</b>	Educación
<b>Campo detallado:</b>	Formación para docentes con asignaturas de especialización

<b>Título que otorga:</b>	Licenciado/a en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte
<b>Modalidad de aprendizaje:</b>	Presencial
<b>Número de periodos:</b>	8
<b>Número de horas por periodo académico:</b>	720
<b>Número de semanas por periodo académico:</b>	16
<b>Total de horas de la carrera:</b>	5760
<b>Prácticas de servicio comunitario:</b>	96
<b>Prácticas laborales:</b>	480
<b>Número de paralelos:</b>	1
<b>Número de estudiantes por paralelo:</b>	35

*Ilustración 2 Ficha de carrera Pedagogía de la actividad física y deporte*

## **CAPÍTULO II: MATERIALES Y MÉTODOS**

## 2.1 Tipo de Investigación

El presente proyecto es una investigación mixta, de carácter cuantitativo y cualitativo. En el marco del paradigma cuantitativo, tiene un alcance descriptivo porque analizamos el diagnóstico del nivel de estrés y la capacidad de resiliencia que tienen los estudiantes de las carreras de Entrenamiento deportivo y Pedagogía de la Actividad física y deporte, pero también es correlacional, porque, con un estadístico predeterminado determinamos el nivel de relación que existe entre el síndrome de burnout y resiliencia con el género. La investigación cuantitativa es una forma estructurada de recopilar y analizar datos obtenidos de distintas fuentes, lo que implicó el uso de herramientas informáticas, estadísticas, y matemáticas para obtener resultados. El enfoque cuantitativo utiliza varias técnicas e instrumentos para la recolección de información, entre ellas están las encuestas, las escalas y los test. En el presente estudio midió, a través de una encuesta, el nivel de burnout académico y resiliencia en los estudiantes de la Universidad Técnica del Norte de las carreras ya mencionadas. Es concluyente en su propósito, ya que trata de cuantificar el problema y entender qué tan generalizado está, mediante la búsqueda de resultados proyectables a una población mayor (Cortez Suárez & Alan Neill, 2017). Además, la investigación fue de diseño no experimental, y en el marco de esta, es transversal, porque es la medición en un tiempo único.

En el marco del paradigma cualitativo, el proyecto fue una investigación de acción, porque sobre la base de lo analizado en burnout se aportó con una solución al problema detectado mediante el diseño de una guía de estrategias. Se aclara que la aplicación de esta guía será de responsabilidad de la institución a la que se entrega la guía.

## 2.2 Métodos, Técnicas e Instrumentos

### 2.2.1 Métodos

- **Inductivo:** Este método será aplicado sobre la base de los indicadores o elementos particulares analizados para llegar a plantear conclusiones de carácter general.
- **Deductivo:** Este método será muy utilizado en el desarrollo del marco teórico, ya que se partirá de secciones teóricas sobre estrés, de burnout y resiliencia, para plantear y analizar elementos más particulares de estos temas en el marco del contexto.
- **Analítico/Sintético:** Es un método general que será aplicado fundamentalmente en el diseño de estrategias de *burnout* y *resiliencia*, ya que para estructurarla fue necesario entender y analizar sus componentes, para luego, cada una de ellas, estructurarla en bases de síntesis teórico-práctico.

### **2.2.2 Técnica**

En esta investigación, se aplicó una encuesta con el fin de obtener información sociodemográfica como edad, género, semestre, autodefinición y carrera de la población objetivo; y, para la recolección de información psicológica como es burnout académico, y resiliencia, se aplicaron escalas validadas y estandarizadas que permitieron realizar la medición del nivel de ambos constructos en los universitarios.

### **2.2.3 Instrumento**

El instrumento que se utilizó fue el *Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)*, en su versión española, que fue adaptado por *Schaufeli, Salanova, González-Romá y Bakker* en el 2002, está compuesto de tres dimensiones:

- Agotamiento emocional
- Cinismo
- Eficacia académica

Consta de 15 ítems, que se valoran en una escala tipo Likert que comprende de 0 (nunca) a 6 (siempre). En la dimensión de Agotamiento emocional, está conformado de 5 ítems, por ejemplo "Me siento emocionalmente agotado por mis estudios". En Cinismo, se compone de 4 ítems, ejemplo "Me interesan menos mis estudios desde que empecé la secundaria". Finalmente, Eficacia Académica presenta 6 ítems, como por ejemplo "Puedo resolver eficazmente los problemas que surgen en mis estudios".

La validez y fiabilidad de este instrumento ha sido demostrada en varios estudios, uno de ellos fue llevado a cabo por Guzmán et al. (2022) elaborado con una muestra de 84 participantes que oscilan entre la edad de 22 años, pertenecientes de una universidad de Bajío Mexicano de los programas de artes digitales, ingeniería y gestión empresarial. La validez estructural y confiabilidad en este estudio tiene niveles significativos a escala completa de 0.733 alfa de Cronbach, 0.717 de Eficacia académica, 0.856 de Agotamiento emocional y de 0.851 de Cinismo. A través de los resultados se indica que el instrumento MBI-SS, se puede utilizar para evaluar y diagnosticar el síndrome de burnout en estudiantes.

De igual manera, el estudio realizado por Ornelas et al. (2020), fue ejecutado con una muestra total de 1.222 estudiantes de las licenciaturas de Educación física y Motricidad humana, pertenecientes a la Universidad Autónoma de Chihuahua en México, con una edad promedio de 20 años. Los análisis muestran que una estructura de tres factores es viable y adecuada, siendo este agotamiento, cinismo y eficacia, atendiendo a criterios estadísticos y sustantivos, han mostrado adecuados indicadores de ajuste de fiabilidad y validez.

Otro estudio que valida el instrumento MBI-SS, realizado por Faye-Dumanget et al. (2017), con un total de 667 estudiantes universitarios, en el que a través de los resultados validan la estructura tridimensional del MBI-SS, muestra valores psicométricos satisfactorios, concluyendo que el instrumento se puede utilizarse para evaluar el burnout en estudiantes

franceses.

La resiliencia fue evaluada con la versión breve de la Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) en la versión adaptada española de Notario-Pacheco et al. (2011). Consta de 10 ítems (los numerados como 1, 4, 6, 7, 8, 11, 14, 16, 17, 19) de la escala original desarrollada por Connor y Davidson (2003). Del mismo modo, el formato es tipo Likert, conformado por 5 opciones de respuesta, de 0 a 4 puntos según corresponda, siendo 0 (nunca) y 4 (siempre).

Existen diversos estudios realizados que validan el CD-RISC-10, uno de estos estudios fue ejecutado por Lima-Sánchez et al. (2007) desarrollo con una muestra de 1333 estudiantes de primer año de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México, encontrando que es un instrumento fiable y confirmando que la escala de 10 ítems para evaluar la resiliencia tiene propiedades psicométricas adecuadas, altos niveles de confiabilidad y validez, lo cual confirma la presencia de una sola dimensión en los 10 ítems de la escala, con altos niveles de confiabilidad y validez, lo cual confirma la presencia de una sola dimensión en los 10 ítems de la escala.

### **2.3 Preguntas de Investigación e Hipótesis**

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

- ¿Cuál es el nivel de estrés y la capacidad de resiliencia de los estudiantes de las carreras de Entrenamiento deportivo y Pedagogía de la Actividad física y deporte?

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

- H1: Existe una relación significativa entre el síndrome de burnout y resiliencia con el género.

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

- ¿Se puede diseñar una guía con estrategias, sobre la base del diagnóstico, que permitan bajar los niveles de estrés y aumentar la capacidad de resiliencia?

### **2.4 Matriz de Operacionalización de Variables**

<i>OBJETIVO</i>	<i>VARIABLE</i>	<i>INDICADOR</i>	<i>TÉCNICA</i>	<i>FUENTE DE INFORMACIÓN</i>
-----------------	-----------------	------------------	----------------	------------------------------

---

<i>Identificar el nivel del síndrome de burnout y resiliencia en estudiantes de las entrenamientos deportivos y pedagogía de la actividad física y deporte</i>	<b>Burnout</b>	Agotamiento emocional	Encuesta	Estudiantes
		Cinismo	Encuesta	Estudiantes
		Baja Eficiencia	Encuesta	Estudiantes
	<b>Resiliencia</b>		Encuesta	Estudiantes

**Tabla 1 Encuesta Burnout**

	<i>Nunca</i>	<i>Algunas veces</i>	<i>Casi siempre</i>	<i>Siempre</i>
<i>1. El tener que asistir diariamente a clases me cansa.</i>				
<i>2. Mis problemas escolares me deprimen fácilmente.</i>				
<i>3. Durante las clases me siento somnoliento.</i>				
<i>4. Creo que estudiar hace que me sienta agotado.</i>				
<i>5. Cada vez me es más difícil concentrarme en clases.</i>				
<i>6. Me desilusionan mis estudios</i>				
<i>7. Antes de terminar mi horario de clases ya me siento cansado</i>				
<i>8. No me interesa asistir a clases</i>				
<i>9. Cada vez me cuesta más trabajo ponerle atención al maestro</i>				

- 10. El asistir a clases se me hace aburrido
- 11. Siento que estudiar me está desgastando físicamente
- 12. Cada vez me siento más frustrado por ir a la escuela.
- 13. No creo terminar con éxito mis estudios.
- 14. Siento que tengo más problema para recordar lo que estudio.
- 15. Creo que estudiar me está desgastando emocionalmente

**Tabla 2 Encuesta Resiliencia**

	<i>Nunca</i>	<i>Algunas veces</i>	<i>Casi siempre</i>	<i>Siempre</i>
1. Sé adaptarme a los cambios				
2. Puedo manejar cualquier situación				
3. Veo el lado positivo de las cosas				
4. Me puedo manejar bien a pesar de la presión o el estrés				
5. Después de un grave contratiempo suelo “volver a la carga”				
6. Consigo alcanzar mis metas a pesar de las dificultades.				
7. Puedo mantener la concentración bajo presión				
8. Difícilmente me desanimo por los fracasos				
9. Me defino como una persona				

*fuerte*

*10. Puedo manejar los sentimientos  
desagradables*

## 2.5 Participantes (Población/Muestra)

La población de motivo de estudio son los estudiantes de las carreras de Entrenamiento Deportivo y Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, pertenecientes a la Universidad Técnica del Norte, que dan un total de 476 estudiantes, distribuidos de la siguiente manera: Entrenamiento Deportivo 241 y en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte 235.

La muestra del estudio corresponde a 273 estudiantes, donde prevalece el género femenino (55.7%) sobre el masculino (44.3%); las edades oscilan entre 18 y 24 años. Para determinar el tamaño de la muestra se utilizó la siguiente fórmula con un nivel de confianza del 95% y con un margen de error del 5%:

$$n = \frac{N * Z^2 * p * q}{e^2(N - 1) + Z^2 * p * q}$$

N (población) = 476

Z (nivel de confianza) = 95%

e (margen de error) = 5%

p (probabilidad de éxito) = 50%

q (probabilidad de fracaso) 50%

## 2.6 Procedimiento

En la encuesta de Burnout y Resiliencia, se llevó a cabo un proceso para la aplicación a los estudiantes, previa autorización de la máxima autoridad de las carreras de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte y Entrenamiento Deportivo. La encuesta se ingresó en la plataforma Google Forms en la misma que se incluyó el respectivo consentimiento informado. Una vez aplicado el instrumento a los estudiantes en el mes de febrero, los datos fueron migrados al software SPSS- versión 25 desde donde se tabuló la información para el respectivo análisis y discusión.

# CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

## 3.1 Análisis de Fiabilidad de las escalas

Para evaluar la fiabilidad de las escalas se utilizó un análisis de confiabilidad mediante el uso del coeficiente Alfa de Cronbach ( $\alpha$ ), el cual fue realizado en el software *SPSS- versión 25*. El análisis de confiabilidad de las escalas tanto de *Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)* y de *CD-RISC-10* se exponen a continuación;

Estadísticas de fiabilidad MBI-SS	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,673	15

Estadísticas de fiabilidad CD-RISC-10	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,637	10

Como se puede observar el instrumento de Burnout Académico - MBI-SS ( $\alpha = .673$ ) y en el instrumento de Resiliencia - CD-RISC-10 ( $\alpha = .637$ ), demostrando que se encuentran por debajo del criterio recomendado de 0.70 (Zumárraga-Espinosa y Cevallos-Pozo, 2021), es decir, en las dos escalas se reportaron niveles cuestionables de consistencia interna.

### 3.2 Diagnóstico de Burnout y Resiliencia

Con la finalidad de determinar los niveles de cada dimensión de Burnout y Resiliencia con los puntajes totales de las dimensiones, se ha calculado la media. Desviación típica. Varianza. Puntaje máximo y mínimo; así como los percentiles 33 y 66. Con estos valores, se ha transformado la dimensión escala en dimensión ordinal con los niveles calculados, de acuerdo a los percentiles como se muestra en la Tabla 2.

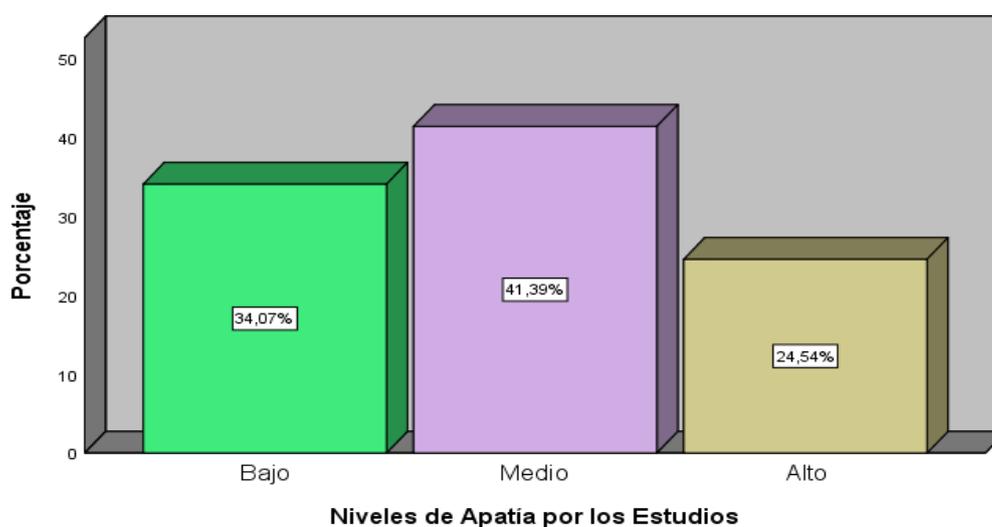
**Tabla 3 Dimensiones de Burnout y Resiliencia**

	<i>Apatía</i>	<i>Agotamiento Emocional</i>	<i>Eficacia Académica</i>	<i>Resiliencia</i>
<b>Media</b>	8.93	13.44	21.93	36.61
<b>Desviación típica</b>	1.985	2.77	1.775	3.04
<b>Varianza</b>	3.940	7.681	3.150	9.239
<b>Valor máximo</b>	12	21	26	43
<b>Valor mínimo</b>	4	5	12	20
<b>Percentil 33</b>	8	13	22	36
<b>66</b>	10	14	23	37
<b>Niveles Bajo</b>	4-8	5-13	12-22	20-36
<b>Medio</b>	9-10	14-15	23-24	37-38
<b>Alto</b>	11-12	16-21	25-26	39-43

#### 3.2.1 Niveles de Burnout

##### Gráfico 1

### *Apatía por los Estudios*



*Ilustración 3 Apatía por los estudios*

Los resultados obtenidos nos demuestran un alto nivel de apatía por los estudios evidenciando con un 65.93 % (gráfico 1) de estudiantes (entre medio y alto), esto puede deberse a las frecuentes experiencias estresantes, la falta de metas claras, ausencia de un propósito personal, los nuevos entornos académicos, desconexión con el contenido de las clases, ya que no se sienten identificados o en interesados en aquellos temas de este modo pierden el interés y la motivación. Algunos estudios han demostrado que un número significativo de estudiantes universitarios, presentan actitudes apáticas hacia sus estudios y una falta de interés por participar activamente en el proceso de aprendizaje (Hayat, 2020).

### **Gráfico 2**

#### *Agotamiento Emocional*

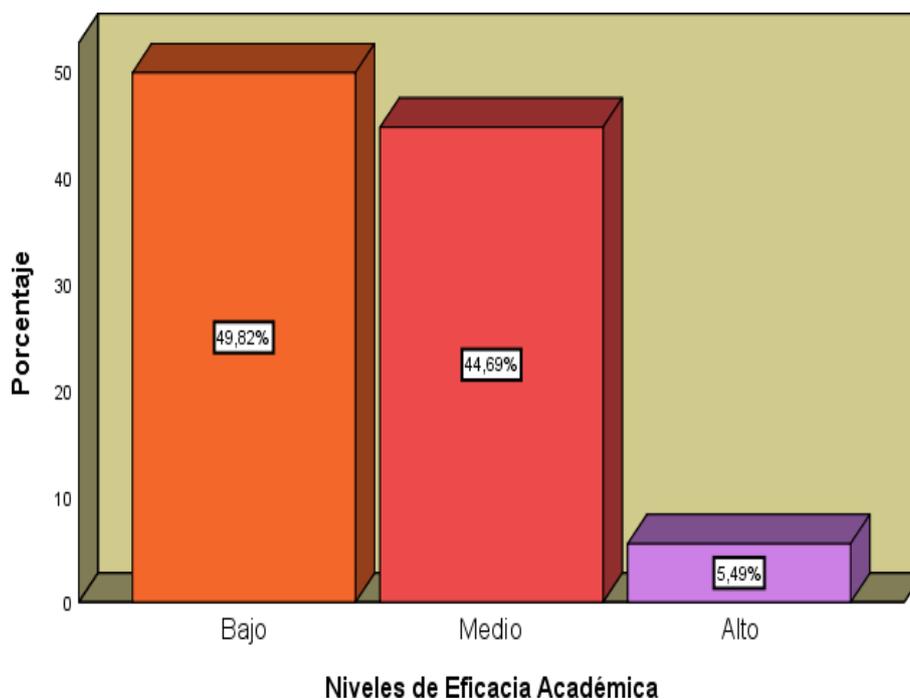


#### Ilustración 4 Agotamiento emocional

Como se puede evidenciar, existe un porcentaje del 54.95 % (gráfico 2) que presenta un nivel significativo de agotamiento emocional, siendo preocupante, porque se genera por situaciones estresantes en el ámbito universitario. En un estudio realizado por Osorio et al. (2020) se observó en los resultados que aquellos alumnos que estudian y trabajan tienen mayor riesgo de sufrir agotamiento emocional. Este agotamiento se presenta en los estudiantes por medio de disminución de energía, desgastamiento emocional y físico. Varios estudios reportan en universitarios que el agotamiento emocional y el cinismo de los estudiantes hacia el trabajo académico aumentan a medida que avanza el semestre, exhibiendo comportamiento opuesto con el burnout laboral en una línea de tiempo (Galbraith y Merrill, 2012).

#### Gráfico 3

##### Eficacia Académica



#### Ilustración 5 Eficacia Académica

Por medio de los resultados obtenidos, podemos evidenciar que, de las personas encuestadas, el 50.18% tienen un adecuado desempeño académico, lo que demuestra que la mitad de los individuos encuestados cumplen con aquella función que es formarse como profesionales (Gráfico\_3). En estudios realizados por Serrar (2010) da a conocer que los/as estudiantes con un alto sentido de eficacia para completar una tarea educativa, participarán con mayor disposición, se esforzarán más y perseverarán durante más tiempo que aquellos que dudan de sus capacidades ante las adversidades. Mientras que un

porcentaje del 49,82% se evidencia una baja eficiencia en el ámbito educativo, esto puede ser generado por diferentes aspectos como lo personal, la desmotivación y la baja autoestima. Según Hernández et al. (2020) la evaluación de la eficiencia académica, es una vía para contribuir a que la formación de profesionales constituya realmente una inversión para el cumplimiento del encargo social de las universidades y el desarrollo científico, social y económico de las instituciones y regiones. Esta dimensión colabora con el proceso de formación de profesionales en las universidades.

### 3.2.2 Niveles de Resiliencia

#### Gráfico 4

#### Resiliencia

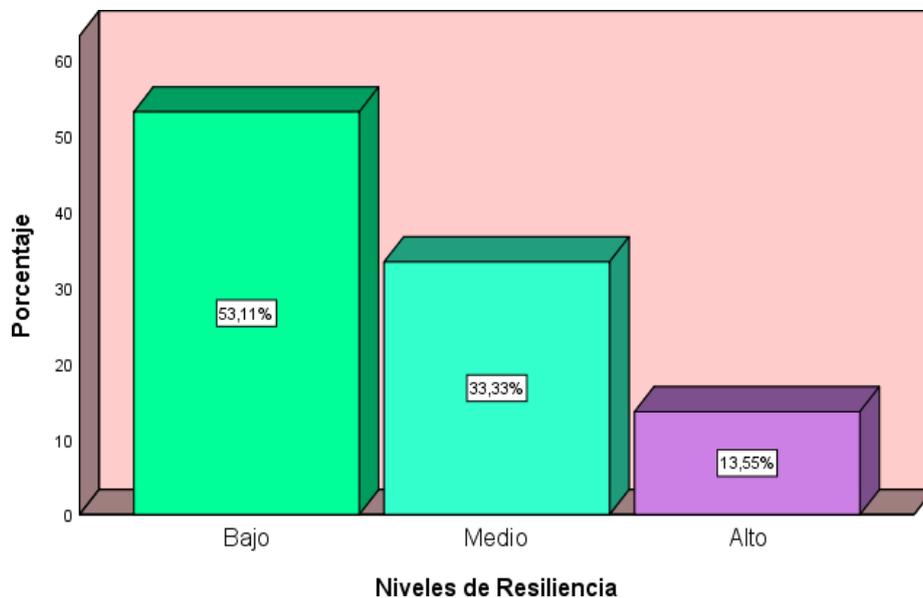


Ilustración 6 Resiliencia

Respecto a la resiliencia, podemos identificar baja capacidad de adaptación, con un porcentaje del 53.11% en los estudiantes. En el área académica, podrían sugerir una relación negativa entre la resiliencia y los estudios, puesto que los niveles se ven evidenciados (Gráfico 4). Por ello, podemos deducir que los estudiantes tienen dificultades en la capacidad de sobreponerse y adaptarse de forma apropiada ante aquellas adversidades que se pueden presentar en lo social y académico, pese a encontrarse en situaciones de estrés grave. Según Caldera et al. (2016) la resiliencia es la capacidad que le permite permanecer compacto, sin quebrarse al ser presionado por una fuerza externa o cualquier artefacto, debido principalmente a su propiedad de deformarse, eliminar esa presión y recobrar su forma original.

### 3.3 Correlaciones entre género y dimensiones de Burnout y Resiliencia

Tabla 4

Tabla cruzada de Burnout académico y género

		<i>Burnout Académico</i>				
		<i>Bajo</i>	<i>Medio</i>	<i>Alto</i>	<i>Total</i>	
<b>Género</b>	<i>Masculino</i>	Recuento	31	70	20	121
		% dentro de Género	25,6%	57,9%	16,5%	100,0%
	<i>Femenino</i>	Recuento	72	23	57	152
		% dentro de Género	47,4%	15,1%	37,5%	100,0%
<b>Total</b>		Recuento	103	93	77	273
		% dentro de Género	37,7%	34,1%	28,2%	100,0%

De acuerdo con el género, podemos evidenciar una mayor propensión al burnout en las mujeres, pero con una diferenciación del 21% de los hombres en el nivel alto (Tabla 4). Estudios recientes han demostrado que el burnout académico en las mujeres es una preocupación importante, particularmente durante la pandemia de Covid-19 (Medina et al., 2022). Se ha descubierto que este fenómeno tiene un impacto perjudicial en la productividad académica y el avance profesional de las mujeres. Además, en otras investigaciones realizadas como la de Rodríguez et al. (2019) nos da a conocer en los resultados que, a comparación de los hombres, las mujeres reportan mayores niveles de burnout académico en las tres dimensiones: agotamiento, cinismo y eficacia.

Tabla 5

Tabla cruzada de apatía por los estudios y género

		<b>Apatía</b>				
		<b>Bajo</b>	<b>Medio</b>	<b>Alto</b>	<b>Total</b>	
<b>Género</b>	<i>Masculino</i>	Recuento	37	41	43	121
		% dentro de Género	30,6%	33,9%	35,5%	100,0%
	<i>Femenino</i>	Recuento	56	72	24	152
		% dentro de Género	36,8%	47,4%	15,8%	100,0%
<b>Total</b>		Recuento	93	113	67	273
		% dentro de Género	34,1%	41,4%	24,5%	100,0%

A través de los resultados podemos observar un mayor desinterés y desgano por parte de los hombres en lo académico, con una diferenciación respecto a las mujeres de 19.7 puntos porcentuales en nivel alto (Tabla 5). Esto puede ser producido por la falta de participación en actividades y el desgano, siendo esto agrupado por labores académicas, actividad física, frustración y desesperanza, afectando así, en el área académica, de forma que haya una falta de concentración o bien un desentendimiento de las actividades en este caso académicas. Rodríguez et al. (2019) mencionan que los hombres presentan mayores niveles de burnout académico con respecto a la apatía por los estudios, en comparación con las mujeres, los hombres se sienten emocionalmente más agotados por sus estudios,

con menos interés, dudan en mayor medida sobre la importancia de los estudios y se sienten menos entusiasmados cuando alcanzan alguna meta académica.

Tabla 6 Pruebas de chi-cuadrado de apatía por los estudios y género

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
<b>Chi-cuadrado de Pearson</b>	14,440 <sup>a</sup>	2	,001
<b>Razón de verosimilitud</b>	14,459	2	,001
<b>Asociación lineal por lineal</b>	7,871	1	,005
<b>N de casos válidos</b>	273		

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5.  
El recuento mínimo esperado es 29,70.

El P valor o significación asintótica ese de 0,001 ( $P < 0,05$ ).

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

*Hipótesis del investigador (H1):* Existe una relación significativa entre el género y la apatía por los estudios.

Debido a que el valor  $P$  equivale 0,001 (menor que 0,05) se acepta la hipótesis del investigador y se rechaza la hipótesis nula, es decir, existe relación significativa entre género y apatía por los estudios.

Tabla 7 Tabla cruzada de agotamiento emocional y género

		Agotamiento Emocional			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
<b>Género</b>	Masculino	Recuento	40	64	17	121
		% dentro de Género	33,1%	52,9%	14,0%	100,0%
	Femenino	Recuento	83	47	22	152
		% dentro de Género	54,6%	30,9%	14,5%	100,0%
<b>Total</b>		Recuento	123	111	39	273
		% dentro de Género	45,1%	40,7%	14,3%	100,0%

De acuerdo con el género, podemos observar una mayor propensión en las mujeres hacia el agotamiento emocional, pero con una diferenciación mínima de 0.5% de los hombres en el nivel alto (Tabla 7). Esto puede ser generado por las actividades que tienen que desempeñar las mujeres en todo el día, con la posibilidad de que estas se desarrollen en el hogar, universidad y hasta en el trabajo, pero pueden ser diferentes los ámbitos para

cada persona. Según Baquero y Arroyave (2019) la sobrecarga de responder por muchas tareas, y la presión de que estas marchen bien de forma sincrónica para que ningún aspecto se desestabilice, genera una presión en la persona responsable de dichas tareas. El exceso de actividades a realizar se refleja en la energía, dando una disminución, así como desgaste emocional y físico, de este modo desarrollando sensación de frustración y fracaso, en este caso en el ámbito educativo.

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

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
<b>Chi-cuadrado de Pearson</b>	14,950 <sup>a</sup>	2	,001
<b>Razón de verosimilitud</b>	15,084	2	,001
<b>Asociación lineal por lineal</b>	6,005	1	,014
<b>N de casos válidos</b>	273		

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 17,29.

El P valor o significación asintótica ese de 0,001 ( $P < 0,05$ ).

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

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

Debido a que el valor  $P$  equivale 0,001 (menor que 0,05) se acepta la hipótesis del investigador y se rechaza la hipótesis nula, es decir, existe relación significativa entre género y agotamiento emocional.

Tabla 9 Tabla cruzada de eficacia académica y género

		Eficacia Académica			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
<b>Género</b>	Masculino	Recuento	66	43	12	121
		% dentro de Género	54,5%	35,5%	9,9%	100,0%
	Femenino	Recuento	70	79	3	152
		% dentro de Género	46,1%	52,0%	2,0%	100,0%
<b>Total</b>		Recuento	136	122	15	273
		% dentro de Género	49,8%	44,7%	5,5%	100,0%

En los varones se obtuvo un porcentaje alto con respecto a su eficacia en los estudios en el que se observa con respecto a las mujeres una diferenciación de 7.4 puntos porcentuales,

no obstante, se evidencia en el género masculino un porcentaje mayor de 54,5% en nivel bajo en rendimiento académico (Tabla 9). El rendimiento académico puede variar entre individuos, independientemente de su género. Factores como el nivel de motivación, el entorno de aprendizaje, las habilidades individuales y el apoyo recibido pueden influir en el rendimiento académico de cualquier persona, incluyendo a los hombres. Un estudio realizado por Miguel Carrasco et al. (2020) mencionan sobre satisfacción familiar y rendimiento académico en el que se reveló que las mujeres presentaban mayores niveles de satisfacción y rendimiento académico en comparación con los hombres.

Tabla 10 Pruebas de chi-cuadrado de eficacia académica y género

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
<b>Razón de verosimilitud</b>	13,155	2	,001
<b>Chi-cuadrado de Pearson</b>	12,785 <sup>a</sup>	2	,002
<b>Asociación lineal por lineal</b>	,006	1	,940
<b>N de casos válidos</b>	273		

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 6,65.

El P valor o significación asintótica ese de 0,001 ( $P < 0,05$ ).

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

*Hipótesis del investigador (H1):* Existe una relación significativa entre el género y eficacia académica.

Debido a que el valor  $P$  equivale 0,001 (menor que 0,05) se acepta la hipótesis del investigador y se rechaza la hipótesis nula, es decir, existe relación significativa entre género y eficacia académica.

Tabla 11 Tabla cruzada de resiliencia y género

			Resiliencia			Total
			Bajo	Medio	Alto	
<b>Género</b>	Masculino	Recuento	44	55	22	121
		% dentro de Género	36,4%	45,5%	18,2%	100,0%
	Femenino	Recuento	101	36	15	152
		% dentro de Género	66,4%	23,7%	9,9%	100,0%
<b>Total</b>		Recuento	145	91	37	273
		% dentro de Género	53,1%	33,3%	13,6%	100,0%

En los datos expuestos, se puede evidenciar que hay una mejor adaptabilidad por parte de los hombres, con un nivel alto en resiliencia, viéndose reflejado con un 8.3% más que las mujeres; sin embargo, se puede evidenciar un porcentaje alto de 66,4% en el género femenino en el nivel bajo (Tabla 11). Según Rodríguez (2009) menciona que, existen varios factores que intervienen en la capacidad de resiliencia de los sujetos; entre ellos tienen que ver con la introspección, que es la capacidad que tiene el hombre de pensar en sí mismo, reflexionar y autoevaluarse. Por lo que los hombres, se muestran más flexibles ante las situaciones que se les presentan, sin la necesidad de dificultarse y buscando una solución temprana ante las variadas situaciones que puede verse atravesando en el área educativa.

Tabla 12 Pruebas de chi-cuadrado de resiliencia y género

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
<b>Chi-cuadrado de Pearson</b>	24,494 <sup>a</sup>	2	,000
<b>Razón de verosimilitud</b>	24,824	2	,000
<b>Asociación lineal por lineal</b>	19,398	1	,000
<b>N de casos válidos</b>	273		

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 16,40.

El P valor o significación asintótica ese de 0,000 ( $P < 0,05$ ).

*Hipótesis nula (H0):* No existe relación significativa entre género y resiliencia

*Hipótesis del investigador (H1):* Existe una relación significativa entre el género y resiliencia.

Debido a que el valor  $P$  equivale 0,001 (menor que 0,05) se acepta la hipótesis del investigador y se rechaza la hipótesis nula, es decir, existe relación significativa entre género y resiliencia.

## CAPÍTULO IV: PROPUESTA

## **4.1 Guía para fortalecer la Resiliencia y disminuir el síndrome Burnout en estudiantes universitarios**

### **4.2 Introducción de la propuesta**

A través de la investigación realizada se ha podido evidenciar que en los estudiantes universitarios hay bajos niveles de resiliencia, por lo que su adaptabilidad y afrontamiento de las circunstancias o adversidades son bajas, así como respecto al síndrome burnout se puede observar que los niveles en apatía por los estudios son medios, pero aun así se evidencia una problemática en agotamiento emocional y en la eficiencia académica.

En los estudiantes universitarios es indispensable que desarrollen una buena salud mental, por lo que es importante que eleven la adaptabilidad en su entorno, lo cual les ayudará a desarrollar habilidades y fortalezas emocionales, permitiéndoles enfrentar las adversidades que pueden encontrar en su vida académica y personal de esta manera podrán afrontar de una forma adecuada el estrés, superar el fracaso y el mantener una mente positiva frente a las dificultades y obstáculos, así como mejorar su autoestima y desarrollar habilidades de adaptabilidad preparándolos de este modo a tener un mayor éxito en el ámbito académico.

En cuanto al síndrome de burnout, al no disminuir este estado de agotamiento físico, emocional y mental, se genera en los universitarios un bajo rendimiento. Hay varios factores por los que se debe disminuir este estado de agotamiento, generando al disminuirlo un mejor rendimiento académico, mejora en el bienestar emocional y de esta manera prevenir problemas de salud a largo plazo, recuperar la motivación y el disfrute del proceso de aprendizaje. Esto se requiere de un enfoque de autocuidado, equilibrio y promoción de un entorno académico saludable.

La técnica utilizada en la presente investigación es Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS), en su versión española fue adaptado y está compuesta de 3 dimensiones y preguntas, la dimensión de agotamiento emocional incluye cinco ítems, la dimensión de cinismo contiene cuatro ítems y por último la dimensión de eficacia académica incluye seis ítems. La técnica 10- ítems Connor-Davidson Resilience Scale evalúa la resiliencia y consta de 10 ítems. Estos 2 temas de investigación cuales serán abordados en la guía, así como las dimensiones que los componen.

### **4.3 Objetivos de la guía**

- Implementar un programa de intervención en estrategias adaptativas de afrontamiento en los estudiantes
- Disminuir los niveles de agotamiento emocional en los estudiantes universitarios.

- Elevar el interés en los estudios a los universitarios a través de actividades lúdicas.
- Mejorar la eficiencia de las actividades que se realizan en el ámbito educativo.

#### 4.4 Contenidos de la guía

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

- **Estrategia N°1: ¡Empiezo por mí!** *adaptado de Maite Nicuesa (2018)*
  - Actividad 1 -Yo puedo.
  - Actividad 2 – Soy una persona extraordinaria.
- **Estrategia N°2: Deja que tu mente descanse** *adaptado de P. Golán (2019)*
  - Actividad 3 – Un paso adelante.
- **Estrategia N°3: ¡Con actitud!** *adaptado de Marchena Sandoval (2023)*
  - Actividad 4 – Cada paso cuenta.
- **Estrategia N°4: Deshace y Libérate** *adaptado de Martín Castro (2018)*
  - Actividad 5 – Elimina lo malo.

#### 4.5 Estrategia N° 1 - ¡Empiezo por mí!

##### *Objetivo*

- Aumentar la confianza en sí mismo, capacidad para relacionarse e iniciativa para enfrentar el manejo de las diferentes problemáticas que se le presentan.

##### *Destrezas a desarrollar*

- Afrontamiento
- Adaptabilidad

##### *Desarrollo de la estrategia*

- Esta estrategia se encuentra compuesta por 2 actividades las cuales tiene una duración de 20 minutos cada una. La primera actividad además se encuentra conformada por una tarea.

**Tabla 13**      **Actividades ¡Empiezo por mí!** *adaptado de Maite Nicuesa (2018)*

Nombre de la actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo
	El estudiante realizará un afiche de "Yo puedo" y lo pegará en un cuaderno que	-Afiche de "Yo Puedo"	20 min

<b>Yo Puedo</b>	revise diario, con la finalidad que se genere un compromiso cuando sienta la necesidad de recordar el poder que tiene para realizar las tareas u actividades.		
-----------------	---	--	--

### **Tarea de la actividad “Yo Puedo”**

El estudiante se comunicará con dos personas una será con las que más tiene confianza y otro con la persona en quien podría confiar, dándole a conocer el afiche del empoderamiento.

<b>Nombre de la actividad</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Soy una persona extraordinaria</b>	1.En la hoja el individuo escribirá de forma horizontal su nombre, cada palabra con diferente color.  2.Luego, se le pide que, por cada letra de su nombre, deberá asignar una fortaleza y debilidad que sea propia de la persona.	- Hoja en tamaño A4 - Colores o marcadores	20 min

La finalidad de esta actividad es que pueda de esta manera reconocer sus propias fortalezas y debilidades.

## **4.6 Estrategia N° 2 Deja que tu mente descanse**

### **Objetivo**

- Combatir el estrés y la sobre carga mental a través de actividades.

### **Destreza a desarrollar**

- Bienestar emocional

### **Desarrollo de la estrategia**

- Esta estrategia se encuentra englobada por una actividad y tarea, la actividad tendrá un tiempo de 10 minutos lo que se busca es reducir el estrés y la sobrecarga académica que se puede generar.

**Tabla 14 Actividad - Deja que tu mente descanse adaptado de P. Golán (2019)**

<b>Nombre de la actividad</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
	Crea una lista de tareas	-1 cuaderno o agenda	10 min

<b>Un paso adelante</b>	por adelantado y planifica en consecuencia. Es recomendable hacerlo los domingos y reserva algo de tiempo en la tarde o en la noche para planificar tu semana y tómate unos minutos cada noche durante la semana para planificar el día siguiente.		
-------------------------	--	--	--

### **Tarea**

Una hora antes de descansar, se desconectará de las redes sociales y del dispositivo móvil. En esa hora realizará otras actividades como: ver una serie o películas graciosas o que sean de su agrado, leer un libro o salir a caminar.

### **4.7 Estrategia N° 3 - ¡Con actitud!**

#### **Objetivos**

- Mejorar la capacidad de rendimiento en el estudio.
- Desarrollar habilidades de atención.

#### **Destrezas a desarrollar**

- Mejor rendimiento
- Atención
- Concentración

#### **Desarrollo de la estrategia**

- La estrategia está conformada por una actividad de un tiempo que oscila entre 15 a 20 minutos

**Tabla 15 Actividad - ¡Con actitud! adaptado de Marchena Sandoval (2023)**

<b>Nombre de la actividad</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Cada paso cuenta</b>	1.Organiza tu horario fuera de clase para estudiar y trabajar en proyectos. 2.Utiliza fechas límite y de exámenes para establecer sus prioridades. 3.Cuando hayas terminado, no olvides tomarte un tiempo para relajarte y distraerte. 4.También es muy importante permitir que el cerebro se relaje y absorba mejor la información que se aprende (Marchena	-1 cuaderno o agenda	15 a 20 min

	Sandoval, 2023).		
--	------------------	--	--

#### 4.8 Estrategia N° 4 - Deshace y Libérate

##### Objetivo

- Reducir los niveles de estrés que se presenta en el ámbito educativo.

##### Destrezas a desarrollar

- Manejo de emociones
- Manejo de estrés

##### Desarrollo de la estrategia

- La estrategia está conformada por una actividad de una duración de 20 minutos. Además, permitirá que el estudiante se desempeñe al máximo de tal manera aprovechando su capacidad de aprendizaje mejor.

**Tabla 16 Actividad - Deshace y Libérate adaptado de Martín Castro (2018)**

Nombre de la actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo
<b>Elimina lo malo</b>	<p>1. Cuando te sientes abrumado por el estrés, lo primero que debes hacer es reconocer el sentimiento y admitir que estás estresado y que eso te hace sentir mal.</p> <p>2. Una vez que te das cuenta de que estás estresado, es hora de preguntarte si realmente vale la pena o si tus pensamientos son sólo exageraciones.</p> <p>3. El último paso es después de identificar y evaluar el pensamiento, aceptarlo e imaginar cómo desaparecerá de tu mente.</p>	-Ningún material	15 a 20 min

	<p>4.Utilice imágenes visuales para eliminar las preocupaciones, piense en ellas como una niebla que desaparece o como olas rodando sobre su cabeza y elimínelas</p>		
--	--	--	--

## CONCLUSIONES

Este estudio ha permitido tener un diagnóstico de la situación de Burnout y Resiliencia que presentan los estudiantes universitarios de la Universidad Técnica del Norte, donde se puede resaltar que, en cuanto a los niveles de Resiliencia, los estudiantes presentan bajos niveles, por lo que la capacidad de adaptación no es adecuada, siendo más evidente en el género femenino (66,4%), aspecto relevante a considerarse, ya que podría generar dificultades en el ámbito académico. Respecto de los niveles de burnout, los estudiantes que presentaron altos niveles son una minoría (16,5%), siendo el género femenino quienes muestra mayor incidencia (37,5%), pudiendo responder a factores como: la presión social, las expectativas de género, así como la sobrecarga en las responsabilidades, como lo corroboran otros estudios realizados en contextos y población similar a la de este estudio.

En el análisis de las correlaciones entre género y las dimensiones de Burnout y Resiliencia se pudo identificar, una correlación estadísticamente significativa entre género y todos los componentes de burnout como: agotamiento emocional, apatía por los estudios, eficiencia académica; así como con la resiliencia, ya que en todas las correlaciones se obtuvo como resultado de Significación Asintótica (bilateral)  $P < 0,05$ .

Los resultados, justifican la implementación de una Guía con estrategias específicas dirigidas a reducir el burnout académico y aumentar la resiliencia en los estudiantes universitarios. Estas estrategias deben abordar las áreas mencionadas anteriormente para lograr resultados positivos; misma que podrán ser implementada por la universidad, tanto de forma preventiva, como también para abordar esta problemática a la que está expuestos los universitarios de manera permanente.

## RECOMENDACIONES

1. Se recomienda que las autoridades tomen en cuenta los bajos niveles de resiliencia y los altos niveles de burnout académico que presentan los estudiantes de las carreras de Entrenamiento deportivo y Pedagogía de la actividad física y deporte de la Universidad Técnica del Norte, los cuales deben ser abordados a través de diferentes estrategias, como se detalla en la Guía desarrollada.
2. Se recomienda que en futuras investigaciones se incremente el número de muestra, además de que se incluya a estudiantes de diferentes carreras, para generalizar los resultados, así como obtener conclusiones sobre el desarrollo de la sintomatología en estudiantes universitarios, en este caso. Además, se recomienda que en investigaciones posteriores se puedan evaluar otro tipo de variables sociodemográficas como situación laboral, jornada de estudios y nivel socioeconómico para evaluar su relación con el burnout académico y la resiliencia.
3. Planificar una sesión de capacitación con el equipo de Bienestar Estudiantil para presentar los resultados alcanzados y comprender esta problemática que no es ajena a los estudiantes universitarios.
4. Se sugiere la realización de un seminario dirigido a estudiantes universitarios con el fin de compartir e implementar la guía de técnicas que ayuden a disminuir el agotamiento académico y fortalecer la capacidad de adaptación.

## REFERENCIAS

- ÁVILA, J. (Julio de 2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. Obtenido de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2310-02652014000100013](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2310-02652014000100013)
- Baquero, X., & Arroyave, M. (2019). Síndrome de Burnout: ¿Es el Género Femenino más Propenso a Padecerlo? Obtenido de <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/23680/MD0321.pdf?sequence=1>
- Caldera, J., Aceves, B. & Reynoso, O. (2016). Resiliencia en estudiantes universitarios. Un estudio comparado entre carreras. *Psicogente*, 19(36), 227-239. <http://doi.org/10.17081/psico.19.36.1294>
- Castro, M. (01 de Abril de 2018). *Actividades para combatir y eliminar el estrés*. Obtenido de <https://www.businessinsider.es/13-actividades-combatir-eliminar-estres-197696>
- Domínguez, S. (2018). Agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios: ¿cuánto influyen las estrategias cognitivas de regulación emocional? *Educación Médica*, 19(2), 96-103. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2016.11.010>
- Estrada Araoz, E. G., Gallegos Ramos, N. A., & Mamani Uchasara, H. J. (2021). Burnout académico en estudiantes universitarios peruanos. Obtenido de <https://doi.org/10.17162/au.v11i2.631apuntesusuniversitarios.upeu.edu.pe>
- Galbraith, C., y Merrill, G. (2012). Academic and Work-Related Burnout: A Longitudinal Study of Working Undergraduate University Business Students. *Journal of College Student Development*, 53(3), 453-463. doi:10.1353/csd.2012.0044
- Garavito Campillo, É. T., & González Martínez, M. (Noviembre de 2017). *METODOLOGÍA DOCENTE: INCIDENCIA EN LA APATÍA DE LOS ESTUDIANTES HACIA LAS CIENCIAS SOCIALES*. Colombia.
- Gestión emocional y conductual. (10 de Julio de 2018). *Ejercicios para aumentar la seguridad en uno mismo*. Obtenido de [https://www.adamiapsicologia.es/diez-ejercicios-para-aumentar-la-seguridad-en-uno-mismo\\_fb19575.html](https://www.adamiapsicologia.es/diez-ejercicios-para-aumentar-la-seguridad-en-uno-mismo_fb19575.html)
- Golan, P. (05 de Marzo de 2019). *Maneras de prevenir el agotamiento y mantenerte productivo*. Obtenido de <https://www.shopify.com/es/blog/10-maneras-de-prevenir-el-agotamiento-y-mantenerte-productivo>
- Hernández-Falcón, Delma de la C., Vargas-Jiménez, Antonio, & AlmuiñasRivero, José Luis. (2020). La importancia de la evaluación de la eficiencia académica en las universidades. *Revista Cubana de Educación Superior*, 39(1), e7. Epub 01 de abril de 2020. Recuperado en 19 de mayo de 2023, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0257-43142020000100007&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0257-43142020000100007&lng=es&tlng=es)
- Londoño, E. D. O., Pérez, J. C. H., & Tello-Zuluaga, J. (2022). Pedagogía por proyectos

como herramienta para el desarrollo de las prácticas educativas. *Pensamiento Americano*, 15(30), 1-19. <https://doi.org/10.21803/penamer.15.30.462>

- Marchena Sandoval, J. I. (1 de Octubre de 2023). *Introducción a la vida universitaria*. Obtenido de <https://www.studocu.com/pe/document/universidad-tecnologica-del-peru/introduccion-a-la-vida-universitaria/ivu-actividad-2-juniorivanmarchenasandoval/62756684>
- Narváez–Huancayo, V. S. (2016). *Fundamentos de la Psicología*. Manual Autoformativo. Huancayo-Perú: e-book.
- Ortunio, M. ..., & Guevara, H. (Dic. de 2016). Aproximación teórica al constructo resiliencia. Obtenido de [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1690-32932016000200012#:~:text=La%20Resiliencia%20predice%20una%20respuesta,negativo%20\(negando%20la%20situaci%C3%B3n\)](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1690-32932016000200012#:~:text=La%20Resiliencia%20predice%20una%20respuesta,negativo%20(negando%20la%20situaci%C3%B3n)).
- Osorio G., M., Parrello, S. y Prado R., C. (2020). Burnout académico en una muestra de estudiantes universitarios mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 2 (1), 27-37.
- Ramírez, M., Herrera, F. y Herrera, I. (2003). ¿Qué ocurre con la adaptación y el rendimiento académico de los alumnos, en un contexto educativo pluricultural? En: *Revista Iberoamericana de Educación*. Universidad de Granada. 3 Pág.
- Rodríguez-Villalobos, Judith M., Benavides, Elia V., Ornelas, Martha, & Jurado, Perla J.. (2019). El Burnout Académico Percibido en Universitarios; Comparaciones por Género. *Formación universitaria*, 12(5), 23-30. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062019000500023>
- Rodríguez, A. (2009). Resiliencia. *Revista de psicopedagogía*, 26(80), pp. 291-302. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-84862009000200014&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862009000200014&lng=pt&nrm=iso)
- Rutter, M. (1981). Resilient Children. *Psychology Today*,(18), pp. 57-65.
- Rosales, Y. (2012). Estudio unidimensional del síndrome de burnout en estudiantes de medicina de Holguín. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 32 (116), 795-803.
- Serra Taylor, J. A. (Diciembre de 2010). *Autoeficacia y Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios*. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/268240936.pdf>
- Vanistendael, S. y Lecomte, J. (2002). *La felicidad es posible. Despertar en niños maltratados la confianza en sí mismos: construir la resiliencia*. Barcelona: Gedisa.
- Vidotti, V., Trevisan Martins, J., Quina Galdino, M. J., Perfeito Ribeiro, R., & Carmo CruzRobazzi, M. (Octubre de 2019). Síndrome de burnout, estrés laboral y calidad de vida en trabajadores de enfermería. Obtenido de

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412019000300011](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412019000300011)