



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE GUAYAQUIL

CARRERA DE PSICOLOGÍA

**INFLUENCIA DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN ESTUDIANTES DE 3RO
BACHILLERATO DE LA U.E SAGRADOS CORAZONES COMO TRANSICIÓN A LA
VIDA UNIVERSITARIA DURANTE EL PERÍODO DE MAYO A SEPTIEMBRE 2023.**

Trabajo de titulación previo a la obtención del

Título de Licenciado/a en Psicología

AUTORES:

ARIANA GABRIELA BOHÓRQUEZ ASPIAZU

LUIS ALBERTO BONILLA LOOR

TUTOR:

PSIC. STALYN ISRAEL PAZ GUERRA, MSC

Guayaquil-Ecuador

2023

**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN**

Nosotros, **Ariana Gabriela Bohórquez Aspiazu** con documento de identificación N°
0952522209 y **Luis Alberto Bonilla Loor** con documento de identificación N°
0931074249; manifestamos que:

Somos los autores y responsables del presente trabajo; y, autorizamos a que sin fines de
lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de
manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Guayaquil, 30 de agosto del año 2023

Atentamente,


Ariana Gabriela Bohórquez
Aspiazu
0952522209


Luis Alberto Bonilla Loor
0931074249


**CERTIFICADO DE VALIDACIÓN DE PRUEBA PSICOMÉTRICA
ESCALA UNIDIMENSIONAL DEL BURNOUT ESTUDIANTIL**

Nosotros, **Ariana Gabriela Bohórquez Aspiazu** con documento de identificación N° 0952522209 y **Luis Alberto Bonilla Loor** con documento de identificación N° 0931074249 solicitamos que:

Los expertos en el tema, la **Mgs. Marlys Lisbeth IpiALES Vásconez** con documento de identificación N° 0930941646 y **Mgs. Lucia Vega Castro** con documento de identificación N° 0959666520 autoricen y validen la prueba psicométrica de Escala Unidimensional de Burnout Estudiantil, para su aplicación en nuestra Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención de Pregrado de la carrera de Licenciatura de Psicología.

Guayaquil, 19 de julio del año 2023

Firma de responsables,



MSC. MARLYS LISBETH
IPIALES VASCONEZ
REG PROF 1028-15-1378313



MSC. LUCIA VEGA CASTRO
REG PROF
16693.
ORCID: 0000-0003-1349-2799



Guayaquil, 29 de abril de 2023

Magíster
Ana Libia Gavilanes
Unidad Educativa Sagrados Corazones de Guayaquil
Ciudad. -

De mis consideraciones:

Por medio de la presente informo a usted que la **Señor Bonilla Loor Luis Alberto** con número de cédula 0931074249, estudiante de la Carrera de Psicología, se encuentra realizando su proyecto y/o práctica en su Unidad Educativa Sagrados Corazones de Guayaquil.

De igual forma quiero informarle que en calidad de Director de Carrera de Psicología solicito a usted la autorización para el desarrollo del proyecto, el uso de la información y publicación del trabajo de titulación: **Sistematización de experiencias: influencia del síndrome de Burnout en estudiantes de 3ro bachillerato de la U.E Sagrados Corazones de Guayaquil como transición a la vida universitaria durante el período de mayo a septiembre 2023.**

En espera de una respuesta afirmativa, extendo mis agradecimientos y sin otro particular me despido.

Atentamente,



Luis Stalyn Paz Guerra

Lcdo. Stalyn Israel Paz Guerra, MSc.
Director de Carrera de Psicología
Universidad Politécnica Salesiana Sede Guayaquil
C.I: 092218254-8
Teléfono: 0987296625
Correo institucional: spaz@ups.edu.ec

cc. Luis Bonilla, Estudiante
cc. Darwin Hidalgo, Coordinador UT

UNIDAD EDUCATIVA BILINGUE
SAGRADOS
CORAZONES
Darwin Hidalgo
Luis Bonilla
05/06/23



Guayaquil, 29 de abril de 2023

Magíster

Ana Libia Gavilanes

Unidad Educativa Sagrados Corazones de Guayaquil

Ciudad. -

De mis consideraciones:

Por medio de la presente informo a usted que la **Señorita Bohórquez Aspiazu Ariana Gabriela** con número de cédula 0952522209, estudiante de la Carrera de Psicología, se encuentra realizando su proyecto y/o práctica en su Unidad Educativa Sagrados Corazones de Guayaquil.

De igual forma quiero informarle que en calidad de Director de Carrera de Psicología solicito a usted la autorización para el desarrollo del proyecto, el uso de la información y publicación del trabajo de titulación: **Sistematización de experiencias: influencia del síndrome de Burnout en estudiantes de 3ro bachillerato de la U.E Sagrados Corazones de Guayaquil como transición a la vida universitaria durante el período de mayo a septiembre 2023.**

En espera de una respuesta afirmativa, extendiendo mis agradecimientos y sin otro particular me despido.

Atentamente,



Lcdo. Stalyn Israel Paz Guerra

Lcdo. Stalyn Israel Paz Guerra, MSc.

Director de Carrera de Psicología

Universidad Politécnica Salesiana Sede Guayaquil

C.I: 092218254-8

Teléfono: 0987296625

Correo institucional: spaz@ups.edu.ec

cc. Ariana Bohórquez, Estudiante
cc. Darwin Hidalgo, Coordinador UT

Recibido
Stalyn Paz
07/06/23

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Nosotros, **Ariana Gabriela Bohórquez Aspiazu** con documento de identificación No. **0952522209** y **Luis Alberto Bonilla Loor** con documento de identificación No. **0931074249**, expresamos nuestra voluntad y por medio del presente documentocedemos a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos autores de **“Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención: Influencia del síndrome de burnout en estudiantes de 3ro bachillerato de la U.E Sagrados Corazones como transición a la vida universitaria durante el período de mayo a septiembre del 2023”**, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: **Licenciado en Psicología**, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribimos este documento en el momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Guayaquil, 30 de agosto del año 2023

Atentamente


Ariana Gabriela Bohórquez
Aspiazu
0952522209


Luis Alberto Bonilla Loor
0931074249

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Stalyn Israel Paz Guerra con documento de identificación N° 0922182548, docente de la Universidad Politécnica Salesiana Sede Guayaquil, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación **“Influencia del síndrome de burnout en estudiantes de 3ro bachillerato de la U.E Sagrados Corazones como transición a la vida universitaria durante el período de mayo a septiembre del 2023”**, realizado por Ariana Gabriela Bohórquez Aspiazu con documento de identificación N° 0952522209 y por Luis Alberto Bonilla Loor con documento de identificación N° 0931074249, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención** que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Guayaquil, 31 de agosto del año 2023

Atentamente,



Lic. Stalyn Israel Paz Guerra, MSc.

0922182548

Dedicatoria**A Dios:**

“Que es nuestro pilar y luz en nuestras vidas, por darnos la fuerza y sabiduría de alcanzar nuestras metas, te agradecemos ofreciéndote cada una de las cosas que hacemos”

A nuestros queridos padres:

“Que son nuestra guía y soporte en todo nuestros logros y fallas, por alentarnos a seguir adelante, por enseñarnos a ser mejores personas cada día, les agradecemos y los amamos infinitamente”

A nuestros queridos abuelos:

“Que han sido nuestros motores extras para seguir esforzándonos, por brindarnos ánimos y la confianza de que hacemos las cosas bien, los amamos profundamente”

A nuestros queridos amigos cercanos:

“Que nos han brindado siempre ánimos entre risas y malas noches por seguir adelante en nuestro sueños, gracias por darnos ese apoyo y cariño, los amamos”

A nuestros estimados docentes:

“Que han sido nuestras guías durante todos estos años, por dejarnos una huella sembrada en nuestros corazones a seguir siendo grandes personas, millón gracias”

A nuestros estimados estudiantes y directivos de la Unidad Educativa Sagrados Corazones:

“Que nos recibieron con los brazos abiertos y nos dieron una gran enseñanza y experiencia, gracias por darnos momentos de calidad”

ARIANA GABRIELA BOHÓRQUEZ ASPIAZU

LUIS ALBERTO BONILLA LOOR

1. Resumen

En el presente trabajo de investigación, se realizó un análisis sobre la influencia del Síndrome de Burnout Académico en los estudiantes de 3ro de Bachillerato, y su transición a la vida universitaria, siendo como muestra 20 estudiantes de la Unidad Educativa Sagrados Corazones de la ciudad de Guayaquil.

Al realizar el trabajo, se tomaron en cuenta aspectos como el desarrollo de los adolescentes, su desarrollo psicológico, las redes de apoyo, entre otros, adicional a esto, se investigó la influencia de este Síndrome, sus síntomas, en la vida de ellos. Para esto se realizaron varias actividades y recopilación de información, que se fueron desarrollando en base a una planificación.

Mediante una entrevista y pruebas psicométricas como el IPPJ (Inventario de Preferencias Profesionales Juveniles) y Test de Síndrome de Burnout Académico, se pudo corroborar la incidencia de dicho trastorno en este grupo de estudiantes, obteniendo así niveles moderados con riesgo a ser profundos, si no se lleva a cabo un plan de afrontamiento adecuado para que puedan implementarlo en las nuevas etapas de su vida.

Por lo que, se realizó un plan de prevención mediante técnicas y habilidades de afrontamientos ante una crisis y regulación de emociones, desde una perspectiva Cognitiva Conductual, y por medio de dinámicas grupales y de socialización, en donde se puso en práctica lo aprendido por parte de ellos, con su respectiva retroalimentación. Teniendo como recomendación el seguir fomentando estos hábitos en ellos para que su toma de decisiones en su vida sea más equilibrado y menos dañino.

Palabras claves: Adolescentes, Síndrome de Burnout, Habilidades de Afrontamiento, Crisis, Redes de Apoyo.

2. Abstract

In this research work, an analysis was conducted on the influence of Academic Burnout Syndrome in 3rd year high school students, and their transition to university life, being as a sample 20 students of the Sacred Hearts Educational Unit of the city of Guayaquil.

In carrying out the work, we considered aspects such as the development of adolescents, their psychological development, support networks, among others, in addition to this, we investigated the influence of this syndrome, its symptoms, in their lives. For this purpose, several activities and information gathering were carried out, which were developed based on a planning.

By means of an interview and psychometric tests such as the IPPJ (Inventory of Professional Preferences of Young People) and the Academic Burnout Syndrome Test, it was possible to corroborate the incidence of this disorder in this group of students, thus obtaining moderate levels with a risk of being profound, if an adequate coping plan is not carried out so that they can implement it in the new stages of their life.

Therefore, a prevention plan was carried out through techniques and coping skills in the face of a crisis and emotion regulation, from a Cognitive Behavioral perspective, and through group dynamics and socialization, where they put into practice what they learned, with their respective feedback. The recommendation is to continue promoting these skills.

Keywords: Adolescents, Burnout Syndrome, Coping Skills, Crisis, Support Networks.

Índice

Dedicatoria.....	8
1. Resumen.....	9
2. Abstract.....	10
Índice.....	11
Índice de Tablas	14
Índice de Gráficos.....	14
3. Introducción.....	15
4. Datos informativos.....	17
• Nombre del proyecto	17
• Nombre de la institución.....	17
• Localización.....	17
• Ubicación Geográfica de la institución.....	17
5. Temas que aborda	18
6. Objetivos.....	18
• Objetivo general de la sistematización	18
7. Eje de la intervención o investigación	18
8. Capítulo I	20
• Determinar las generalidades de los adolescentes de 16 a 18 años.....	20
Concepto General.....	20

	12
• Redes de apoyo en adolescentes	21
9. Capítulo II.....	21
• El Síndrome de Burnout.	21
10. Capítulo III.....	24
• Influencia del Síndrome de Burnout en los estudiantes de 3ro de Bachillerato de la Unidad Educativa Sagrados Corazones	24
Población.....	24
• Actividades realizadas para la indagar la influencia del Síndrome de Burnout	25
Actividades de Aceptación de las emociones	25
11. Capítulo IV.....	26
• Recursos O Estrategias Para Prevenir O Afrontar El Síndrome De Burnout.	26
Objeto De La Intervención O De La Práctica De Intervención.	26
12. Metodología.....	26
• Métodos de recolección de datos	27
Entrevista	27
Test “Inventario De Preferencias Profesionales De Jóvenes”.	27
Test psicométrico “Inventario de Síndrome Burnout Académico de Maslach”.	27
13. Preguntas clave.	27
14. Organización y procesamiento de información.	28
15. Análisis de la información e Interpretación	31

• Fase 1	32
Investigación Y Entrevistas.	32
Dinámica Grupal Y Aplicación Del Test IPPJ.	33
• Fase 4	34
Cierre: Habilidades de Afrontamiento Ante Una Crisis.	34
• Interpretación	36
16. Resultados	37
• Resultados Generales	37
A nivel grupal:	37
A nivel individual	37
17. Justificación de la investigación.	40
18. Caracterización de beneficiarios	40
19. Principales logros del aprendizaje	41
20. Conclusiones y recomendaciones	42
21. Modelo de intervención propuesto.....	45
22. Referencias bibliográficas.....	46
23. Anexos.	48
• Entrevistas, IPPJ Y Test De Síndrome DE Burnout Académico.....	48
24. Anexos 2 Resultados Test De Síndrome De Burnout Académico.....	68
• Gráficos De Los Resultados Del Test De Síndrome De Burnout Académico.....	69

	14
25. Anexo 3.....	70
• Dinámica De Preguntas	70
26. Anexo 4.....	77
• Fotografías de las actividades realizadas	77
Fase 2 Taller De Introducción Y Administración Del IPPJ.....	77
Fase 3: Taller Grupal Con Los Estudiantes Aplicando Dinámica De La Ensalada Frutas.....	79
Fase 4 Cierre.	81
• Técnica de respiración diafragmática.....	81

Índice de Tablas

Tabla 1 Manifestaciones del Burnout en estudiantes.....	23
Tabla 2 Matriz de Recopilación de Información y Actividades	28
Tabla 3 Matriz De Opiniones Sobre Las Actividades Realizadas	29
Tabla 4 Esquema de Habilidades de Afrontamiento ante una crisis.....	35
Tabla 5 Resultados Grupales	68

Índice de Gráficos

Ilustración 1 Mapa de Unidad Educativa Sagrados Corazones	17
Ilustración 2 Percepción de la Importancia De Las Técnica De Afrontamiento	31
Ilustración 3 Modelo de Habilidades de Afrontamiento Y Regulación Emocional	45
Ilustración 4 Gráfico De Los Niveles Del Test de Síndrome De Burnout.....	69

3. Introducción.

La adolescencia, es una de las etapas con mayores cambios en el ciclo de vida de los seres humanos esto debido a las distintas transiciones biopsicosociales y emocionales que se presentan dentro de esta fase. Comienza a partir de los 11 años y finaliza entre los 18 y 25 años, en donde se espera que las relaciones sociales hayan mejorado y que hayan cumplido las actividades o planes que tenían por cumplir. Implicando el hecho que no solo los cambios psicológicos, si no, más bien el conjunto de cambios químicos, físicos y del ambiente en el que se desarrolla la persona.

En esta etapa los adolescentes suelen empezar a tomar decisiones de manera independiente, ya que, buscan formar su identidad en base a las experiencias propias que quieren vivir, lo que los conlleva muchas veces a sentirse angustiados de lo que harán en el futuro, como por ejemplo, el que hacer después de graduarse de la secundaria, las relaciones sentimentales, los roles a cumplir en la sociedad, etc; llevándolos en varias ocasiones a experimentar sensaciones negativas o estresantes, por lo que suelen sentir una desesperación o confusión irreparable, sin saber por dónde empezar.

Según (Moreno & Jurado, 2022) indican que “Los sujetos que muestran una carencia en habilidades sociales comprenden una serie de dificultades de aprendizaje que puede verse reflejada en su nivel académico.” (pág. 119), es decir, aquellos adolescentes que por diversas dificultades no aprendieron bien a cómo desarrollarse socialmente o al no tener un vínculo de apoyo estable o de confianza, tendrán mayor dificultades de poder aprender, ya que implica el no poder realizar actividades cooperativas, o comunicarse con el docente para pedirle algún tipo de ayuda, llegando así hasta el bachillerato, en donde, deben tomar ya otras decisiones, y al no tener estas habilidades, su meta será mucho más difícil de construir y por ende de alcanzar.

En países como Estados Unidos, Alemania, a nivel latinoamericano en Colombia y Brasil, este síndrome se puede evidenciar como una problemática psicosocial real, la cual es prevenida por planes de acción o de intervención adaptados al lugar en el que se presente como por ejemplo las instituciones educativas.

En el Ecuador la situación es distinta, según (Suárez, Avilé, Cume, Londo, & Guaranda, 2019), “El síndrome de burnout no es reconocido como riesgo psicosocial” (pág. 22), es decir, en el sector sanitario no es considerado como un problema, sin embargo, en investigaciones como la autora antes mencionada, se busca indagar la realidad sobre esta situación, la cual en el país también debería ser considerada con un factor de riesgo.

Siendo esta una realidad alarmante, donde las leyes dentro de la salud y a nivel educativo no toman en cuenta este tipo de problemáticas que afectan el desarrollo sano de las personas, en este caso en los estudiantes adolescentes, ya que están expuestos a padecer este síndrome no solo por los cambios que están viviendo sino, también por las decisiones que deben empezar a tomar para su futuro.

Es por este motivo que el estudio propuesto sobre las influencia del Burnout en estudiantes de Bachillerato de la U.E Sagrados Corazones, permite proponer herramientas psicológicas de afrontamiento para que los adolescentes que están a punto de graduarse puedan avanzar a una nueva etapa de manera más segura y centrada, por ende se quiere fomentar distintas estrategias psicoeducativas, que le brinden a los estudiantes entender que las nuevas experiencias que van a vivir y enfrentar son parte del crecimiento y de la formación de la identidad, y que no es necesario llegar a instancias riesgosas para su salud biopsicosocial, así mismo, sientan que las instituciones de aprendizaje no son lugares en donde solo van a aprender sobre una profesión, como mencionaron algunos estudiantes en las entrevistas hechas para esta investigación, sino,

también un lugar seguro donde pueden desarrollarse con los demás y descubrir ciertas cosas de sí mismos.

4. Datos informativos

- **Nombre del proyecto**

Influencia del síndrome de Burnout en estudiantes de 3ro bachillerato de la U.E Sagrados Corazones como transición a la vida universitaria durante el período de Mayo/2023 a Septiembre/2023.

- **Nombre de la institución**

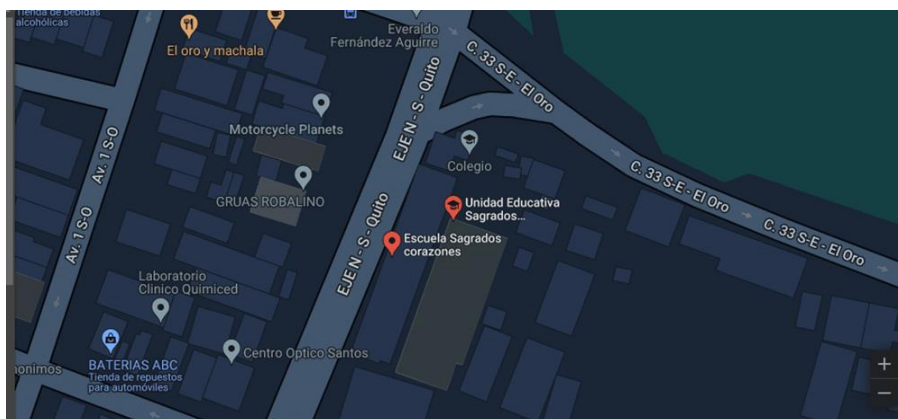
Unidad Educativa Sagrados Corazones

- **Localización.**

La sistematización se llevó a cabo desde mayo del 2023 a septiembre del 2023. La institución que autorizó el proceso investigativo está ubicada en Guayaquil, en las calles Q4p3+MG2, y El oro, Quito.

- **Ubicación Geográfica de la institución.**

Ilustración 1 Mapa de Unidad Educativa Sagrados Corazones



Nota: La figura representa la ubicación geográfica del lugar de investigación, Unidad Educativa Sagrados Corazones en la ciudad en las calles Q4p3+MG2; El oro y Av. Quito de la ciudad de Guayaquil. Tomado del Google Maps (2023).

5. Temas que aborda

El presente proyecto parte de una visión psicoafectiva acerca de una de las problemáticas que está presentes en los adolescentes de 3ro de Bachillerato, el síndrome de Burnout. En el cual se propuso estrategias de afrontamiento de índole cognitivo conductual ya que está comprobado que el hecho de brindarle a los adolescentes en su última etapa de estudio escolar herramientas de afrontamiento ayuda a que trasciendan a otras etapas de su vida, de manera más eficaz y asertiva.

6. Objetivos

• Objetivo general de la sistematización

Analizar la influencia del Síndrome de Burnout en estudiantes de 3ro de Bachillerato de la Unidad Educativa Sagrados Corazones.

• Objetivos específicos.

- Determinar las generalidades de los adolescentes de 16 a 18 años que están en transición a la universidad.
- Detallar en que consiste el Síndrome de Burnout.
- Identificar la influencia del Síndrome de Burnout en los estudiantes de la institución.
- Promover recursos o estrategias para prevenir o afrontar el Síndrome de Burnout.

7. Eje de la intervención o investigación

• Marco teórico.

Dentro de la vida académica tanto de Bachillerato general unificado como universitaria existe una incidencia de estrés, depresión y ansiedad en lo que se trata a la carga de estudio excesiva; con mayor énfasis, en los últimos cursos del colegio, ya que existe una presión hacia estos estudiantes, por un lado entre escoger qué carrera universitaria desean seguir y por otro el

tener que aprobar las pruebas que se les solicitan en dichas instituciones, presentando una sintomatología de estrés intenso, que no solo afectan a su vida cotidiana, si no también, a su desarrollo psicológico, emocional.

Como en el caso de ciertas instituciones universitarias de la ciudad de Guayaquil, que exigen pruebas y/o exámenes académicos rigurosos para poder obtener un cupo de ingreso, provocando que el estudiante bachiller pueda sentir que sobre satura su carga estudiantil y no solo el cumplimiento de las actividades del colegio, si no, también con los demás requisitos universitarios que debe seguir, generando muchas veces el síndrome del quemado.

Este síndrome puede desencadenar dos cosas, la primera, en el caso de aprobar el curso, genera un sentimiento de entusiasmo, pero a su vez una mayor presión y en caso de fracaso, ocasionar un sentimiento de tristeza y rechazo situación que puede de desencadenar otros trastornos, como depresión o síndrome de estrés postraumático.

“El 70% de los estudiantes, tuvieron deserción escolar debido a su negación y falta de compromiso académico, el cual ocasiono una ruptura en el círculo familiar y social.” (Chavergen, 2021, pág. 9). Esto se presenta en mayor medida, en razón a que una gran mayoría de estudiantes de bachillerato presentan un alto índice de agotamiento emocional y desinterés académico, al no poder vincularse de manera efectiva a la rutina educativa, incluyendo la presión por obtener un cupo dentro de una institución de educación superior.

8. Capítulo I

- **Determinar las generalidades de los adolescentes de 16 a 18 años.**

Concepto General

La adolescencia es una de las etapas con mayores cambios y transiciones que experimenta una persona, y no solo a nivel físico, sino, es un desarrollo biopsicosocial que se profundiza desde esta etapa hasta la adultez.

Es en esta etapa donde se establecen las relaciones sociales grupales, los intereses personales, es decir, la adolescencia es la fase en donde cada individuo sufre una crisis de conocerse a sí mismos, siendo esto una variable necesaria ya que les permitirá desarrollar su identidad subjetiva correctamente.

Según, (Pascual & Pousada, 2021)“la adolescencia está conceptualizada como un periodo de tiempo, relativamente extenso, de maduración social, dedicado a la formación académica y profesional, que prepara a la juventud para afrontar la autonomía adulta.” (pág. 19). Es decir, en esta etapa no solo se busca el desarrollo biológico del adolescente, sino, que también logré encontrar sus metas a nivel educativo, laboral y social, consiguiendo herramientas que le permitan abordar los problemas que tendrá durante esta etapa y en su adultez.

Los cambios que se presentan a nivel físico, emocional, cognitivo y sexual, son un desafío al generar interacciones o respuestas sociales o individuos y la manera en que se afronte dará a notar cómo reacciona con sus fortalezas personales y adquiridas o del entorno.

Este último, es un factor de gran importancia en el desarrollo del adolescente, ya que este ayudará a contener las crisis que pasen durante este periodo, siendo los adultos.

- **Apartado Psicológico**

En la adolescencia aparte del crecimiento físico, se desarrollan otras habilidades como el psicológico, emocional y social, los cuales también se ven afectados por los cambios que se viven en esta etapa, ya sea por los diferentes conflictos internos o sociales que se le presenten y si estos no son abordados de manera correcta, pueden generar ciertas dificultades en su rutina diaria.

- **Redes de apoyo en adolescentes**

Las redes de apoyo dentro de los aspectos del desarrollo de los adolescentes es de suma importancia ya que son aquellos en donde se sentirán identificados y así mismo en donde encontrarán apoyo en caso de que lo necesiten.

Como menciona, (Choez y Toapanta, 2023) “el individuo busque ayuda o consejo de su grupo social más cercano ante una situación. Por lo tanto, las redes de apoyo surgen a raíz de las necesidades del ser humano, de ser comprendido y expresar interés en su bienestar.” (p. 24), es decir, en el contexto de desarrollo en su etapa de adolescencia, son aquellas personas que se vuelven cercanas al adolescente, pueden ser familiares, amigos cercanos, docentes de confianza, ya que con ellos podrá acudir cuando necesite obtener algún consejo o respuesta sobre algún tema el cual se les complique.

9. Capítulo II

- **El Síndrome de Burnout.**

El burnout está catalogado como parte de una afectación tanto físico, social y mental que perjudica tanto a personas adultas trabajadora y también a estudiantes menores edad, pero ¿cómo surgió este síndrome?, ¿en qué afecta?, y ¿cómo se manifiesta los síntomas? En la actualidad el ser humano se encuentra rodeado en círculo de actividades rutinarias desde una temprana edad como, por ejemplo: desde pequeños los padres ordenaban a sus hijos realizar actividades básicas

como principal la educación y la práctica de valores, aseo y limpieza personal y actividades extracurriculares como deportes, manualidades etc. Y así sucesivamente, ya de adulto exige más responsabilidad al realizar estas actividades y por el cual la sobrecarga laboral, problemas familiares, personales influyen en la aparición del estrés. Todo esto se envuelve desde algo poco saludable hasta crónico.

Este síndrome surge por primera vez en el 1961 por Graham Green en el cual es observado en personas que trabajan en oficinas y pasaban enclaustradas en sus oficinas sin tener Interacción social y su vez tenían complicaciones en la salud como es el caso del estrés, agotamiento excesivo en la zona muscular, vista; la mala alimentación también influye ya que se encontraban bajo presión en poder terminar rápido sus actividades. También se manifiesta en lo psicológico, ya que les causaban depresión, ansiedad, disminución de la concentración y rendimiento. Tiempo después se realizaron investigaciones acerca del burnout laboral dando consigo mayor influencia en brindar ayuda e información a los empleados de fábricas y empresas.

Doménech Delgado (1995) como se citó en (García, 2021) plantea que, “La persona que ejerce su profesión durante diez años o más, puede experimentar aburrimiento, insatisfacción y desgaste debido a la rutina del trabajo o a la falta de posibilidades de promoción en el mismo.” (p. 14). El profesional que tiene burnout padece estas sensaciones con mayor intensidad, de forma más dramática y se siente emocionalmente más presionado, afectándole de forma general en su persona.

Esto ocasiona que los jóvenes que ingresan a trabajar o realizan presión académica, pasan por estas circunstancias, en el cual manifiesta el agotamiento físico y mental en las actividades que realizan en el cual renuncian a sus estudios; en otros casos la rendición académica. En el

contexto de un trabajador, provoca que se enferme y tenga que dejar su empleo o darse cuenta de su estado de salud ha empeorado y renuncia, o buscar otro trabajo que no sea tan sobrecargado.

Tomando como referencia la tabla elaborada por García, se ha desarrollado las manifestaciones fundamentales del Burnout en el caso de estudiantes, para identificar cuáles son las problemáticas que afectan (p. 15), a continuación, se observa en la Tabla 1.

Tabla 1 Manifestaciones del Burnout en estudiantes.

Psicosomáticas	Conductuales	Emocionales
<ul style="list-style-type: none"> • Problemas respiratorios, gastrointestinales, dermatológicos y menstruales. • Trastorno del sueño. • Agotamiento crónico. • Dolores musculares y cefaleas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Abuso de café, energizantes, tabacos y fármacos. • Aumento de conductas violentas. • Cambios abruptos de humor. • Inhabilidad para relajarse. 	<ul style="list-style-type: none"> • Abandonar los estudios. • Distanciamiento afectivo. • Ansiedad. • Irritabilidad. • Baja autoestima. • Falta de motivación. • Dificultad para concentrarse.

Es por esto por lo que los estudiantes de 3ro de bachillerato que están en transición a la vida universitaria son sobrecargados académicamente y sobre todo obtener una mejor puntuación académica en sus pruebas a las universidades públicas de mayor rango académico.

- **Síndrome de Burnout en Estudiantes del Ecuador**

El sistema educativo universitario en el Ecuador tiene una amplia gama de universidades catalogadas por orden de calidad y por excelencia según el Senescyt, ya que esta se basa en determinar las mejores habilidades y destrezas de cada estudiante en dichos institutos. Ya que los estudiantes con una buena excelencia académica en el bachillerato eligen instituciones prestigiosas del país como tal.

Como, por ejemplo, lo que menciona la página de (Senescyt, 2023), en donde en Guayaquil tenemos a la Escuela Superior Politécnica del Litoral posicionada como la primera institución en el Ecuador, con mayor excelencia en brindar a estudiantes calificados para labores con estándares de mejor calidad, a su vez con mayor exigencia normativa del país. En el cual este instituto realiza pruebas muy rigurosas y estrictas para poder ingresar, consta de materias básicas, científicas, de lógica y aritmética. A diferencia de otras universidades inferiores como el caso de la Universidad Estatal de Guayaquil, ya que consta con un nivel de prueba regular para su ingreso al semestre. Pero si el estudiante no quiere ingresar a estas instituciones públicas que realizan pruebas de ingreso, optan por Universidades privadas que no necesitan de exámenes y pasan a estudiar lo que desean.

10. Capítulo III

- **Influencia del Síndrome de Burnout en los estudiantes de 3ro de Bachillerato de la Unidad Educativa Sagrados Corazones**

Población.

La Unidad Educativa Sagrados Corazones, maneja alrededor de 200 estudiantes de 3ro Bachillerato entre General Unificado y Bachillerato Internacional. Los cuales participan en distintas actividades como Feria de Universidades, talleres de prevención, programas artísticos etc.

Para la investigación se tomó como muestra particular a 20 estudiantes que buscan ingresar a universidades públicas y privadas, los cuales están más enfocados en estudiar sin ningún otro tipo de distracción para ingresar a una Institución superior.

Esta muestra, es el reflejo de la totalidad de los estudiantes de 3ro de Bachillerato, que están sobrecargados y presionados por decidir qué carrera estudiar, siendo que en los integrantes demuestran actitudes muy similares, cansancio, agotamiento, tristeza, presión, entre otros; tomando estos síntomas como una señal de una posible presencia de Síndrome de Burnout Académico.

Por último, tomando en cuenta que el grupo de los 20 chicos tampoco ha recibido ningún tipo de capacitación o charla sobre cómo actuar ante una crisis y manejar sus emociones ante situaciones complejas, por lo que mantienen en común la falta de habilidades de afrontamiento y de técnicas que permitan mantener su bienestar biopsicosocial.

- **Actividades realizadas para la indagar la influencia del Síndrome de Burnout**

- Actividades de Aceptación de las emociones*

Antes de poder realizar cualquier actividad que implique las emociones, primero se debe saber que son. Para Rotger (2017), como se citó en (Benavidez & Flores, 2019), “Las emociones “son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante (...) y nos preparan para una reacción”. (pág. 31)

Siendo así que las emociones, al reflejarse en un plano psicológico y físico, pueden verse afectadas por situaciones negativas o estresantes causando que estas se inestabilicen y la persona se sienta tensionada al no saber que hacer.

La actividad de reconocimiento de las emociones, se aplicó con los participantes, ya que muchas veces, las emociones sean positivas o negativas están en ellos pero no se conversan o dicen, por lo que esta técnica consiste en escribir ya sea un una hoja o un diario personal aquellas emociones que se han venido sintiendo durante los últimos días, siendo que una vez escritas la persona pueda afrontar lo que está pasando en ese momento y a través de las técnicas de afrontamientos sean capaces de manejarlas y buscar una solución adecuada sea de forma personal o con apoyo de su círculo social más cercano.

11. Capítulo IV

- **Recursos O Estrategias Para Prevenir O Afrontar El Síndrome De Burnout.**

Objeto De La Intervención O De La Práctica De Intervención.

El objeto de la intervención está basado en adolescente entre 16 y 18 años de 3ro de Bachillerato de la Unidad Educativa Sagrados Corazones. El proyecto se constituye en 3 meses, donde se estableció trabajar con 20 estudiantes durante 4 semanas en el mes de agosto de 13:10 a 15:00.

Se utilizará diversas herramientas detalladas en el apartado de Metodología para recolectar información de cada estudiante participe del proyecto, así mismo para indagar la presencia de Síndrome de Burnout.

12. Metodología.

El estudio tiene una metodología mixta de corte transversal, la cual refiere a un enfoque cualitativo y cuantitativo, ya que tiene como finalidad analizar los resultados de los métodos de recolección de datos que se aplicarán, y con ello realizar un plan de propuesta.

Es descriptiva- propositiva, ya que tiene un diseño de investigación basado en un marco teórico, ya que este detalla la situación de la problemática con sus variables, características,

evaluando todos sus puntos. De igual manera, es de tipo propositiva porque busca complementar ese vacío o carencia de información o técnicas, que llevó a surgir este caso, es así, que se dispone a proponer una serie de estrategias para disminuir los síntomas de Burnout y superar estas falencias halladas.

- **Métodos de recolección de datos**

Entrevista

Técnica para recolectar datos, mediante una conversación y un cuestionario de preguntas estructurado o semiestructurado, adaptadas de acuerdo con la necesidad de la investigación.

Test “Inventario De Preferencias Profesionales De Jóvenes”.

Es un cuestionario que se aplica de forma individual o grupal, el cual contiene 60 preguntas para responder, relacionadas a actividades de interés de la persona con una valoración entre 1 y 4 dependiendo la afinidad sobre dicho ítem. Como resultado presenta, las diversas preferencias profesionales que puede tener la persona y que puede elegir como profesión en su vida.

Test psicométrico “Inventario de Síndrome Burnout Académico de Maslach”.

Prueba de 15 preguntas, que evalúa los componentes del S.B en el ámbito académico, los cuales son cansancio emocional, despersonalización, falta de realización personal, agotamiento, estrés, entre otros.

13. Preguntas clave.

Se plantaron las siguientes preguntas:

- ¿Qué tipo de sintomatología se desarrolla en el síndrome de Burnout en los estudiantes de 3ro de bachillerato al momento de tratar de ingresar a la vida universitaria?

- ¿Qué consecuencias desarrolla el síndrome de Burnout a nivel psicológico en los estudiantes de 3ro de bachillerato?
- ¿Cómo el marco teórico cognitivo conductual, responde ante los síntomas del síndrome de Burnout?

14. Organización y procesamiento de información.

Se organizó la información de acuerdo con lo planteado en las actividades, dando paso a la guía de información en una tabla donde se especifica el número de acciones, fecha, actividades, opiniones y detalles de las actividades correspondientes al tiempo estipulado en la sistematización.

Tabla 2 Matriz de Recopilación de Información y Actividades

Numero de acción	Fecha de la actividad	Descripción	Observaciones
1	1 al 7 de agosto del 2023	Presentación y Entrevistas a los estudiantes.	Los estudiantes se mostraron curiosos ante las preguntas.
2	8 al 14 de agosto del 2023	Se realizó la dinámica grupal “Ensalada de Frutas” y Administración de IPPJ.	La dinámica fue realizada de manera motivada y con interés, de igual manera fue realizado el Test IPPJ.
3	15 al 21 de agosto del 2023	Entrega de resultados, dinámica de aceptación de las emociones y	La dinámica y los resultados fueron bien recibidos por los estudiantes, al igual

		Administración del Test de Síndrome Burnout Académico.	que realizar el Test de S.B.
4	22 al 25 de agosto del 2023	Se realizó el cierre, explicación de las habilidades de afrontamiento y regulación de las emociones, aplicación de la Técnica de Respiración Diafragmática y dinámica del "Espejo".	La explicación fue bien recibida y comentada a través de una mesa redonda, así mismo se realizó la técnica de respiración que fue bien aceptada y por último se realizó una dinámica grupal y el agradecimiento.

Tabla 3 Matriz De Opiniones Sobre Las Actividades Realizadas

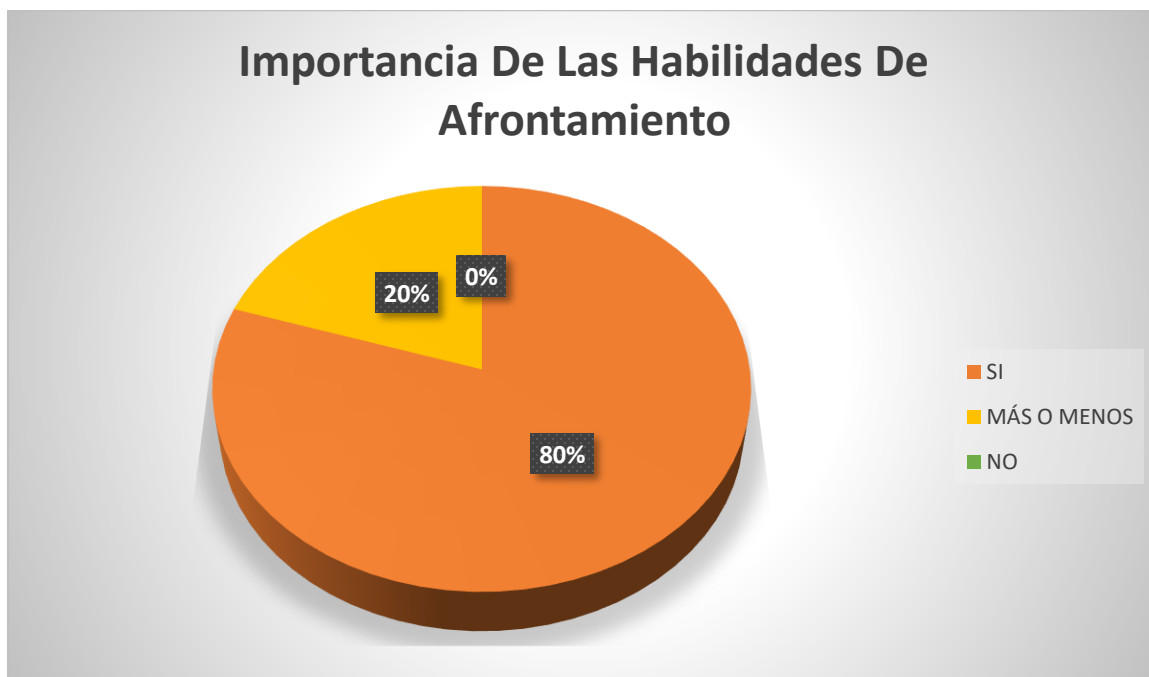
Participantes	Lo positivo de conocer sobre el S.B y cómo abordarlo.	Habilidades que ellos conocían con anterioridad.	Importancia de conocer habilidades de afrontamiento ante crisis.
20 estudiantes de 3ro de Bachillerato	<ul style="list-style-type: none"> Saber que el sobrecargar mi cuerpo, sin dar un descanso, es dañino. Saber que mi círculo cercano es importante. Debo establecer mis 	<ul style="list-style-type: none"> Tener las horas del sueño completas. Ejercitar el cuerpo para liberar estrés. Buscar ayuda. 	<ul style="list-style-type: none"> Poder tranquilizarme y reaccionar mejor ante problemas. Saber que las crisis son parte del crecimiento y puedo afrontarlas.

<p>propios límites y buscar ayuda cuando no pueda.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El Síndrome del quemado me puede limitar a realizar mis actividades favoritas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tener un horario establecido. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saber que los métodos de relajación ayudan a pensar mejor. • Reconocer el problema y lo que me causa ayuda a buscar soluciones más eficientes.
---	---	---

Es de tomar en cuenta que la tabla 2 es en base a las actividades que se realizaron durante toda la investigación y participación con el grupo de estudiante; así mismo la tabla 3 está basada en las opiniones que los estudiantes comentaron y escribieron durante las actividades realizadas.

Mostrando respuestas positivas ante lo realizado y aprendido, sobre todo el hecho de consideran las técnicas y habilidades de manera importante para sobrellevar alguna crisis o situación problemática que se les presente. Y, además, el hecho de que entienden lo importante de darse su tiempo para relajarse y continuar con sus actividades con una actitud más positiva.

Ilustración 2 Percepción de la Importancia De Las Técnica De Afrontamiento



En la Ilustración 3 se puede observar la percepción acerca de la importancia que es conocer y aplicar las habilidades de afrontamiento dentro de la vida diaria. Como es el caso de los estudiantes, los cuales 16 de 20 consideran que, si es importante y 4 de ellos más o menos, siendo así que la mayoría considera relevante el poderlas aplicar en una situación de crisis. Cabe destacar también que ningún estudiante puso No, dando a entender que si es importante sea en mayor o menor nivel dentro de sus vidas pero que si es necesario o se toma en cuenta.

15. Análisis de la información e Interpretación

En este presente trabajo, se brindó la propuesta de trabajar con 20 estudiantes de 3ro Bachillerato, los cuales se mantuvieron hasta la culminación de todas las fases del proyecto, aunque algunos estuvieron ausentes entre días, al final todos lograron acoplarse al cierre de la investigación.

Este apartado es de suma relevancia debido a que el proyecto empezó a investigarse y ejecutarse desde mediados de junio hasta finales de agosto del 2023, en todo este tiempo se planificó, observó y se llevó a cabo todas las variables relacionadas al Síndrome de Burnout Académico, así mismo a medida que avanzaba la interacción con los participantes, se evidenció la motivación, interés y colaboración de los estudiantes por asistir a las actividades.

Una de las principales variables a formar fue las habilidades de afrontamiento ante una crisis, la cual necesita de trabajo individual y de apoyo, siendo que esto se percibió en los 20 estudiantes, ya que cada uno de ellos colaboraron en aprender y se ayudaron entre ellos a realizar y participar en el aprendizaje de estas técnicas.

Siendo que dentro de la investigación se estableció 4 fases de acuerdo con la investigación y planteamiento que da paso a el aprendizaje en los estudiantes sobre las habilidades de afrontamiento:

- **Fase 1**

- ***Investigación Y Entrevistas.***

Se estableció a mediados del mes de junio y todo el mes julio, en esta se recopiló la información suficiente acerca del Síndrome de Burnout, así mismo de las distintas características de la población con la que se iba a trabajar, en este caso, los adolescentes entre 16 y 18 años.

De igual forma se indagó la influencia de este Síndrome en ellos, y que estrategias se pueden aplicar para indagar a fondo con ellos y que otras herramientas brindarles para afrontarlo, en conjunto de la selección de lo que serían los 20 estudiantes participantes de la investigación.

Siendo que, para la primera semana de agosto se realizaron entrevistas semiestructuradas a los participantes en relación con su vida personal y académica, obteniendo un primer indicio de la realidad a la que se enfrenta cada uno.

- **Fase 2**

Dinámica Grupal Y Aplicación Del Test IPPJ.

Se trabajó en la segunda semana del mes de agosto, en donde, las actividades que se realizaron con los estudiantes fueron grupales, siendo que para establecer este vínculo entre todos, se realizó la técnica de juego llamada “Ensalada de frutas”, la cual consiste en que todos los participantes se designan el nombre de una fruta, y el comprador menciona frutas al azar, siendo así que los participantes con estos nombres de frutas se deben cambiar de puesto y aquel que se quede sin donde sentarse, es eliminado. Con esta técnica, lo que se buscó es generar un vínculo entre los participantes de la sala y a su vez, fomentar el desarrollo de las habilidades sociales.

Luego de la actividad introductoria, se procedió a administrar el test de IPPJ, en donde contestaron de forma personal, algunas preguntas en relación con los intereses que tienen en distintas áreas, mencionándoles que para la siguiente semana de actividades se les entregaría los resultados obtenidos en la prueba, y se orientaría acerca de las carreras más afines con relación a los gustos de cada uno. Se puede apreciar en la sección Anexo 3.

Finalmente, se hizo una mesa redonda en donde se les preguntó acerca de lo que desean hacer después de graduarse, qué actividades les gustaría realizar a parte de seguir estudiando o conseguir un empleo; obteniendo respuestas entre seguras y otras inciertas, pero todas con ánimo de participar y ser parte de la interacción del grupo.

- **Fase 3**

Entrega De Resultados Y Aplicación Del Test de Síndrome de Burnout Académico.

Se realizó en la tercera semana del mes de agosto, en donde con el grupo ya reunido se realizó una actividad sobre reconocer las emociones que sentían en ese momento y que estas se

escriban en una hoja de papel de manera libre, seguido de una dinámica de preguntas sobre la semana, el día o sobre su rutina dentro y fuera de la unidad educativa. Se puede apreciar en el Anexo 4.

Luego de ello, se procedió a aplicar el Test del Síndrome de Burnout Académico, no sin antes explicar a breves rasgos que significa, mientras realizaban la prueba, se les aclaró las dudas existentes de la misma.

Al final de la prueba, se hizo una mesa redonda en donde se entregó los resultados de cada uno en el test anterior y aquellos que tenían preguntas se las fue respondiendo y dando pautas ante lo que quieren; por último, se les preguntó sobre cómo se sintieron con las actividades realizadas, obteniendo respuestas favorables y alentadas a continuar.

- **Fase 4**

Cierre: Habilidades de Afrontamiento Ante Una Crisis.

Se realizó durante la cuarta semana del mes de agosto, en donde, se realizó una actividad introductoria a través de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo afrontar una crisis?
- ¿Cómo afrontar la realidad?

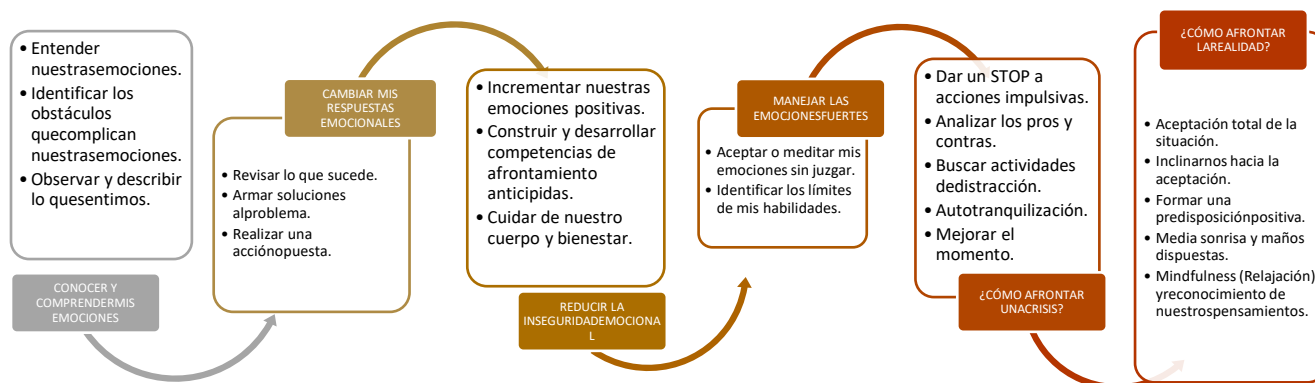
En donde, los estudiantes debían escribir sus opiniones acerca de estas, una vez terminado, se compartieron las opiniones mientras se comentaba si era algo similar o distinto a lo que habían puesto los demás.

Una vez concluida con la actividad, se entregó una infografía y una pirámide de prioridades en donde se explica las Habilidades de afrontamiento y de regulación emocional, explicando punto por punto sobre las distintas técnicas y opciones para usar al momento de presentarse una crisis o una problemática que pase de los límites que ellos tienen establecidos de

manera personal, durante la psicoeducación, se respondieron preguntas que iban surgiendo de los participantes acerca de las técnicas, mostrando interés por realizarlas.

Las técnicas explicadas se pueden observar en el siguiente esquema:

Tabla 4 Esquema de Habilidades de Afrontamiento ante una crisis



Una vez explicada la infografía, se realizó una de las técnicas de afrontamiento y control emocional la cual fue la Técnica de Respiración Diafrágica que consiste en lo siguiente:

- Colocarse en una posición cómoda, sea sentado o acostado, cerrar los ojos.
- Ubicar una mano en el pecho y la otra en el estómago. La mano del pecho no debe moverse, mientras que la mano encima del estómago permitirá sentir el estómago subir y bajar al respirar.
- Inhalar profundamente de 3 a 5 segundos hasta estar cómodo completamente, luego sentir como el estómago sube mientras el aire entra a los pulmones.
- Exhalar por la boca durante 3 a 5 segundos, así mismo el estómago va bajando de acuerdo el aire sale de los pulmones.

- Repetir el proceso hasta que la persona logre estar completamente relajada, tratar de realizarlo manteniendo la concentración en la respiración y no en otros pensamientos.

Al finalizar el ejemplo, se los motivó a que lo intenten en su hogar, en algún tiempo libre o en algún momento que se sientan con demasiada sobrecarga, fomentándolos a que deben de cuidar de su malestar.

Para el último día de cierre, se les preguntó cómo se encontraban, la mayoría mencionó afirmaciones positivas y que habían intentado realizar el ejercicio de respiración, siendo que algunos se distrajeron en el intento y otros si lo pudieron hacer, para el final, se les volvió a entregar una hoja con las preguntas ya antes mencionadas, siendo que estas ya fueron contestadas en base a su criterio y a lo aprendido. Se les agradeció mediante una última dinámica grupal llamada “El Espejo”, y se los alentó a seguir adelante con el mayor de los éxitos en lo que hagan de ahí en adelante.

- **Interpretación**

En la presente investigación, se tuvo como objetivo primordial el psicoeducar sobre las habilidades de afrontamiento de una crisis, en este caso a nivel académico, siendo como mayor factor el Síndrome de Burnout.

Durante el proceso, se recolectó información y se trabajó diversas dinámicas con un grupo de 20 estudiantes, los cuales estuvieron totalmente dispuestos y entusiasmados por participar y aprender algo nuevo.

Siendo así, que a medida que las fases iban progresando, el desarrollo de habilidades sociales, de afrontamiento y regulación que iban aprendiendo y poniendo en práctica también lo hicieron, demostrando que lo aplicado durante todo ese tiempo fue bien recibido por cada uno de ellos.

Y, por último, que a pesar de lo agobiados que se puedan encontrar, si buscan una manera de salir de su rutina y adquirir algo nuevo que les permita sentirse más relajados y motivados a seguir cumpliendo lo que deben hacer.

16. Resultados

• Resultados Generales

En la prueba administrada para observar la presencia de Síndrome de Burnout Académico en los estudiantes de 3ro de Bachillerato, se pudo calcular y corroborar que, si existe la presencia de este Síndrome, siendo los resultados los siguientes:

A nivel grupal:

- Entre los resultados de los 20 estudiantes se obtuvo un 58% que equivale a un nivel moderado de S.B.

A nivel individual

- 5 estudiantes obtuvieron entre el 26 y 50% en los resultados que equivale a un nivel “Leve” de S.B.
- 14 estudiantes obtuvieron entre el 51 y 75% en los resultados que equivalen a un nivel “Moderado” de S.B.
- 1 estudiante obtuvo más del 75% en los resultados que equivale a un nivel “Profundo” de S.B.
- Por último, cero estudiantes obtuvieron entre el 0 y el 25% que equivale a un nivel “No presenta” S.B.

Por lo tanto, se puede corroborar que, si existe una presencia del Síndrome de Burnout Académico en los estudiantes, tomando en cuenta el hecho de que ninguno de los 20 participantes obtuvo menos del 25% en sus resultados, y que la gran mayoría de ellos obtuvo un

nivel Moderado de Burnout, siendo así que si, no se lleva a cabo un plan de afrontamiento, esta incidencia puede pasar a un nivel Profundo, ya que existe una presencia del mismo, como es el caso de aquel estudiante que obtuvo más del 75%. Se puede evidenciar en el Anexo 2- Tablas 4 y 5.

- **Efectos Intrapersonales**

El resultado de este estudio, aparte, de generar un aprendizaje a los 20 participantes, también logró un cambio parcial en sus hábitos de aprendizaje y rutina diaria, así mismo, les permitió desarrollar y conocer nuevas habilidades como el manejo de emociones y el afrontamiento ante crisis que puedan ocurrir en su día a día.

Generando a nivel intrapersonal de cada uno, una disminución de los pensamientos y emociones negativas surgidas por el agotamiento académico que han estado teniendo en este último año escolar. Logrando así que, de manera interna, puedan reconocer hasta donde son sus límites de esfuerzo y afrontamiento ante una situación, y en caso de superarlos, tengan otras estrategias distintas, entre ellas el hecho de que no están solos y pueden contar con distintas redes de apoyo que les pueden guiar a encontrar una respuesta más efectiva ante ese problema.

- **Percepción de lo aprendido**

En todos los integrantes, esta variable tuvo resultados positivos, ya que a pesar de que es un tema que no se ha trabajado o concientizado dentro de las instituciones educativas, el aprendizaje que el grupo de estudiantes obtuvo, fue claro y de interés para ellos, siendo así que, en la actividad de cierre, pudieron elaborar sus propias estrategias personales de afrontamiento o adaptar las aprendidas; dando a entender que el recibimiento de la información por parte de ellos fue óptimo.

Por otra parte, dentro del aprendizaje, lograron obtener una idea más clara de lo que podrían estudiar una vez graduados, a través del instrumento de aptitud vocacional, mostrando interés y curiosidad por sus resultados y del resto de sus compañeros, debatiendo que les parece más conveniente y que no, con una actitud positiva e incluso divertida, demostrando así que a través de técnicas correctas, los estudiantes de 3ro bachillerato pueden trazar una idea de lo que quieren ser profesionalmente, sin necesidad de sentir una presión o malestar ante ello.

- **Factor tiempo y habituación**

Dos elementos relevantes en la resolución de este estudio, es que los 20 estudiantes que participaron se dieron cuenta que a pesar del poco tiempo que puedan tener para realizar otras actividades distintas al estudio, si son capaces de lograr darse un espacio para ellos mismos y estabilizar aquellas emociones o pensamientos negativos que surgen por la sobrecarga de estudio. Siendo que, al participar durante todas las sesiones, notaron la importancia de tomarse por los entre 15 y 20 minutos al día para organizarse de manera interna, siendo que les brinda mayor motivación en continuar sus actividades de aprendizaje.

De la mano, el factor de la habituación es un criterio que mayor refuerzo necesitó, ya que al ser un hábito nuevo en los estudiantes, el mantenerlo dentro de la rutina diaria es dificultoso, sin embargo, con el pasar de los días, lograron ir recordando de manera autónoma como realizar la técnica de respiración, siendo que 12 de 20 lo intentaron realizar en otro espacio fuera de la unidad educativa; demostrando que si este proceso se toma en cuenta y se incentiva a continuarlo de forma constante, se volverá una herramienta útil en la rutina diaria de los estudiantes, aumentando sus emociones y pensamientos positivos para continuar motivados en las nuevas etapas académicas que se le presenten.

17. Justificación de la investigación.

Dentro de los estudiantes de 3ro bachillerato de la U.E Sagrados Corazones a la vida universitaria, se ve reflejada la aparición de alteraciones en el bienestar psicológico del estudiante, siendo el síndrome de Burnout una de las más comunes y de mayor impacto, sin embargo, es importante resaltar el hecho de ha sido una de las menos estudiadas en el ámbito educativo.

En este sentido es de suma importancia reconocer aspectos como la causalidad, los síntomas y los efectos del mismo, con la finalidad de proponer planes de acción basados en su prevención, diagnóstico y atención, más que todo con la intención de que el plantel educativo tome en cuenta estrategias que permitan mejorar el rendimiento académico de los estudiantes al momento de enfrentarse a su nueva etapa de educación, y elaboren una estrategia educativa para las futuras generaciones y la incidencia de este trastorno disminuya, en base a esto consideramos que el tema de nuestra sistematización es novedosa y diferente porque no ha sido abordado desde la misma corriente teórica y tampoco se encuentra estructurado de la misma manera, por lo que se puede llegar a promover el desarrollo de estrategia de afrontamiento óptimas para hacer frente a esta problemática.

18. Caracterización de beneficiarios

El proyecto está dirigido para la población de estudiantes adolescentes entre 16 y 18 años de 3ro Bachillerato, en la Unidad Educativa Sagrados (SSCC), de los cuáles se mantuvieron durante todo el proceso 20 participantes.

La participación de los estudiantes ante las distintas intervenciones fue de actitudes motivadas, curiosas y de socialización a lo largo de las actividades; sin embargo, al inicio fueron más cohibidos al interactuar entre todos, debido a que son de distintos paralelos, pero al final,

mediante las dinámicas en grupo pudieron acoplarse entre ellos bien y se logró alcanzar los objetivos deseados

Sin lugar a duda, este grupo de estudiantes de la unidad educativa, no solo desarrollaron aún más sus habilidades sociales, al compartir en grupo, sino, que también fomentaron más su desarrollo psicológico, emocional y cognitivo al aprender nuevas técnicas que les permitan enfrentar las distintas crisis que se presenten a lo largo de su vida, empezando por la culminación y nuevo inicio de la etapa académica.

El aporte de la Unidad Educativa es el espacio y la apertura que brinda para que los estudiantes puedan aprender de distintas maneras nuevas herramientas que van a ser útiles a lo largo de su vida, fomentando en ellos la participación y la motivación que dentro de su lugar de estudio son tomados en cuenta y que, por ende, su bienestar es importante para ellos. Así mismo, el carácter de este proyecto no solo es de dar a conocer una investigación, sino que, mediante ella, poder aportar nuevos aprendizajes, que es lo que se logró, ya que los participantes pudieron fomentar sus habilidades individuales, grupales y aprender mediante la práctica algunas nuevas como el afrontamiento ante crisis y emociones fuertes.

19. Principales logros del aprendizaje

- **¿Qué se aprendió con la sistematización o práctica de investigación? ¿Cómo aportó la formación académica adquirida en la carrera a entender los problemas psicoeducativos desde distintos ámbitos de intervención?**

El proceso que llevó realizar la sistematización permitió afirmar que el elaborar un plan psicoeducativo requiere de diversas herramientas y estrategias para poder lograr el objetivo que se busca alcanzar. Así mismo, se pudo identificar que dichas técnicas deben adaptarse al grado de escolaridad de los estudiantes, en este caso, los de 3ro de Bachillerato, sin embargo, esto, no

quiere decir que las actividades que se realicen con ellos deban ser totalmente rígidas o sin nada de motivación; por el contrario, se observó que las dinámicas entre más desafiantes, que generen competitividad y diversión, son las más aceptadas y solicitadas por ellos, en parte porque les permite recordar que a pesar que van a iniciar una nueva etapa que es la adultez, siempre van a tener momentos de relajación y ocio de forma individual y grupal.

De la misma manera, se corroboró que, a los estudiantes, les interesa conocer y saber métodos que les permita abordar o superar una crisis y/o alguna problemática complicada, siendo así que, técnicas como la respiración diafragmática y meditación fueron bien recibidas e indagadas por ellos, con la finalidad de poderlas practicar de manera personal.

En relación a la formación obtenida durante la carrera se puede decir que, todo este aprendizaje es de suma importancia, al momento de realizar una investigación, no solo por el hecho de elaborar de forma correcta el documento, si no, más bien por las habilidades que se deben usar al momento de trabajar con otras personas, en este caso, la psicoeducación que se llevó a cabo con un grupo de adolescentes, a través, de todo lo aprendido se logró abordar de forma satisfactoria con estos estudiantes. Por otra parte, permite tener una correcta comunicación y escucha dual, es decir, aprender del otro y que ellos aprendan de lo que se busca enseñar.

Para finalizar, durante todo el tiempo de la investigación, el crecimiento o la adquisición de nueva información, no solo fue por parte de los estudiantes, si no, que también se pudo adquirir nuevas ideas, comentarios y perspectivas sobre el tema, demostrando así que por más conocimiento que se pueda tener sobre algo, siempre se puede seguir aprendiendo nuevas cosas.

20. Conclusiones y recomendaciones

Una vez finalizada toda la sistematización, se puede concluir que el Síndrome de Burnout Académico es una problemática que, si se encuentra presente en los estudiantes de 3ro

Bachillerato en la Unidad Educativa Sagrados Corazones, siendo que presentan un nivel moderado con posibilidad de llegar a profundo si no se toma en cuenta esta situación. Así mismo, se puede evidenciar un agotamiento y presión por parte de estos estudiantes al tratar de decidir que van a realizar después de graduados y que carrera escoger para ir a la universidad.

Por otra parte, se puede concluir que, los estudiantes si están interesados en aprender a como afrontar este tipo de situaciones o crisis de forma más adecuada y eficaz. Siendo así que las técnicas de afrontamiento ante una crisis y la regulación de las emociones fueron temas que, si despertaron interés en ellos, incluso por el hecho de que ejercicios como la respiración diafragmática la pusieron en práctica de forma personal.

Es decir, recopilando todo lo anterior dicho, los estudiante del ultimo año de colegio presentan una gran carga al momento de elegir lo que será su vida después de graduados y que es indispensable brindarles herramientas psicológicas que les permitan generar nuevas habilidades que puedan implementar en su vida y prevenir el Síndrome de Burnout Académico y más bien puedan recibir las nuevas etapas de su vida de una forma más positiva y óptima.

Las recomendaciones que se pueden dar en el presente trabajo de sistematización son:

- Que por más que los adolescentes deban pasar por distintos desafíos en su vida, si es importante que se le pueda brindar herramientas para afrontar estas situaciones y no sientan que están solos o sin ninguna guía de la cual apoyarse.
- Las redes de apoyo juegan un papel fundamental en el enfrentamiento de estas crisis y que es necesario que también se enteren de diversas técnicas que ayuden a guiar a los adolescentes más aun en su último año de colegio, en dónde deberán tomar decisiones para sus nuevas etapas de la vida.

- Es necesario que las instituciones educativas tomen en cuenta, las necesidades emocionales y psicológicas que los adolescentes de 3ro de Bachillerato necesitan, no solo por el hecho de ayudarlos, si no para que ellos puedan aprender a cómo afrontar sus propias dificultades, pero entendiendo la importancia que es poner los límites y hasta donde ellos pueden hacer las cosas de forma independiente y en qué momento es oportuno pedir ayuda.

21. Modelo de intervención propuesto

Ilustración 3 Modelo de Habilidades de Afrontamiento Y Regulación Emocional

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

PREVENIR EL **Síndrome del quemado o Burnout académico**

HABILIDADES DE REGULACIÓN EMOCIONAL Y TOLERANCIA AL MALESTAR

01 CONOCER Y COMPRENDER MIS EMOCIONES

- Entender nuestras emociones.
- Identificar los obstáculos que complican nuestras emociones.
- Observar y describir lo que sentimos.

02 CAMBIAR MIS RESPUESTAS EMOCIONALES

- Revisar lo que sucede.
- Armar soluciones al problema.
- Realizar una acción opuesta.

03 REDUCIR LA INSEGURIDAD EMOCIONAL

- Incrementar nuestras emociones positivas.
- Construir y desarrollar competencias de afrontamiento anticipadas.
- Cuidar de nuestro cuerpo y bienestar.

04 MANEJAR LAS EMOCIONES FUERTES

- Aceptar o meditar mis emociones sin juzgar.
- Identificar los límites de mis habilidades.

05 ¿CÓMO AFRONTAR UNA CRISIS?

- Dar un STOP a acciones impulsivas.
- Analizar los pros y contras.
- Buscar actividades de distracción.
- Autotranquilización.
- Mejorar el momento.

06 ¿CÓMO AFRONTAR LA REALIDAD?

- Aceptación total de la situación.
- Inclinarnos hacia la aceptación.
- Formar una predisposición positiva.
- Media sonrisa y maños dispuestas.
- Mindfulness (Relajación) y reconocimiento de nuestros pensamientos.

22. Referencias bibliográficas.

Benavidez, V., y Flores, R. (2019). *La importancia de las emociones para la neurodidáctica*.

Revista de Estudio Psicológica UCR:

<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/wimblu/article/view/35935/36685>

Chavergen, Z. J. (2021). *Síndrome de Burnout y rendimiento académico en estudiantes de bachillerato de una Institución Educativa de Santo Domingo, Ecuador, 2021*. Retrieved junio de 18 de 2023, from Universidad César Vallejo:

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/70375/Chavergen_ZJE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Choez, N., y Toapanta, G. (marzo de 2023). *Estrés y apoyo social percibido en adolescentes guayaquileños*. Retrieved 10 de agosto de 2023, from

<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/68514/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION%20FINAL%20DUPLA%20CHOEZ%20-%20GARCIA.pdf>

García, J. (junio de 2021). *BURNOUT ACADÉMICO, FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN: INFLUENCIA EN EL COMPROMISO ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS UTILIZADAS POR ESTUDIANTES DE BACHILLERATO Y UNIVERSITARIOS*.

Retrieved 8 de agosto de 2023, from Universidad de Valladolid:

<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/49492/TFM-G1330.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Moreno, A. G., y Jurado, M. d. (2022). *Las habilidades sociales y su relación con otras*

variables en la etapa de la adolescencia. Retrieved 28 de julio de 2023, from Revista

Iberoamericana de Psicología: <https://reviberopsicologia.iberu.edu.co/article/view/2186>

Pascual, R. F., y Pousada, V. R. (noviembre de 2021). *SER ADOLESCENTE ¿TRANSICIÓN O DESTINO?* Retrieved 25 de junio de 2023, from Biblioteca UPS:

<https://bibliotecas.ups.edu.ec:3488/es/ereader/bibliotecaups/196611?page=19>

Senescyt. (27 de mayo de 2023). *Las Mejores Universidades de Ecuador según los Rankings de SCIMAGO INSTITUTIONS 2023*. Admisión EC: <https://senescyt.com.ec/blog/mejores-universidades-ecuador-2023-ranking-scimago-institutions/>

Suárez, L. R., Avilé, C. A., Cume, C. C., Londo, A. J., y Guaranda, G. S. (2019). *EL*

SÍNDROME DE BURNOUT Y SU REPERCUSIÓN EN EL RENDIMIENTO

ACADÉMICO. Retrieved 28 de julio de 2023, from Revista Atlante: Cuadernos de

Educación y Desarrollo: <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/02/sindrome-burnout-rendimiento.html>

23. Anexos.

- Entrevistas, IPPJ Y Test De Síndrome DE Burnout Académico
- Integrante #1

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE GUAYAQUIL

Entrevista a los estudiantes de 3ro Bach de U.E Bilingüe Sagrados

Carrazones

Estudiante: Fiorella Idiarte
Curso: 3ro A

1. ¿Cómo te llamas, que edad tienes, con que familiares vives en tu hogar?
(datos personales) edad, con quien vive (vínculos familiares).
Fiorella Idiarte 16 años
Padres, Abuela, hermano
Hermano

2. ¿Cuéntanos un poco de ti, cuál es tu rutina diaria
Actividades para ir al colegio
Checar la deber
Tarea en la noche

3. ¿Que actividades realizas en tus días libres, con tus amigos o solo?
Amistades, grupos que asiste, que le gusta hacer en tiempos libres.
Sabado Curso de la Espol
Me quedo en mi casa.

4. ¿En qué nivel de colegio te encuentras?
3ro A

5. ¿Cómo te sientes al saber que es tu último año, profesores, tareas, vinculo, exámenes, formas de estudio, notas?
A veces Quiero Graduarme y Extrañaria al colegio

1e Turuhwayco 3-69 y Calle Vieja • Casilla 2074 • Teléfono: (593) 74135250 • Correo electrónico: or@ups.edu.ec • www.ups.edu.ec • Cuenca - Ecuador

D.E.C.E.

1. Nombres y Apellidos del Estudiante: Fiorella Idiarte
2. Edad: 16
3. Sexo: Femenino

TIPO VOCACIONAL	Social
DEFINICIÓN	Persona que apoya, cuida, encargada de la comunicación, educación y cooperación
CAMPOS DE EDUCACIÓN	
<p>PERIODISMO E INFORMACIÓN: periodismo, bibliotecología y personal técnico de bibliotecas, personal técnico de museos y establecimientos similares; técnicas de documentación; archivología. FORMACIÓN DE PERSONAL DOCENTE Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN: todos los campos. EDUCACIÓN COMERCIAL Y ADMINISTRACIÓN: comercio al por menor, comercialización, ventas, relaciones públicas, asuntos inmobiliarios; gestión financiera, administración bancaria, seguros, análisis de inversiones; contabilidad, auditoría, teneduría de libros; gestión, administración pública, administración institucional, administración de personal; secretariado y trabajo de oficina. SERVICIOS PERSONALES: hotelería y restaurantes, viajes y turismo, deportes y actividades recreativas peluquería, tratamientos de belleza y otros servicios personales: lavandería y tintorería, servicios cosméticos, ciencias del hogar. SERVICIOS DE TRANSPORTE: formación de marinos, oficiales de marina, náutica, tripulación de aviones, control de tráfico aéreo, transporte ferroviario, transporte por carretera, servicios postales. PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE: conservación, vigilancia y protección del medio ambiente, control de la contaminación atmosférica y del agua, ergonomía y seguridad. SERVICIOS DE SEGURIDAD: protección de personas y bienes: servicios de policía y orden público, criminología, prevención y extinción de incendios, seguridad civil, educación militar. MEDICINA: anatomía, epidemiología, citología, fisiología, inmunología e inmunohematología, patología, anestesiología, pediatría, obstetricia y ginecología, medicina interna, cirugía, neurología, psiquiatría, radiología, oftalmología. SERVICIOS MEDICOS: servicios de salud pública, higiene, farmacia, farmacología, terapéutica, rehabilitación, prótesis, optometría, nutrición. ENFERMERÍA: enfermería básica, partería. SERVICIOS DENTALES: auxiliar de odontología, higienista dental, técnico de laboratorio dental, odontología.</p>	

Nombre Fiorella Idiarte
Fecha 14/01/2013
Curso 3 BIA
Edad 16

39

	Nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. El tener que asistir diariamente a clases me cansa			<input checked="" type="checkbox"/>	
2. Mis problemas escolares me deprimen fácilmente		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>
3. Durante las clases me siento somnoliento		<input checked="" type="checkbox"/>		
4. Creo que estudiar hace que me sienta agotado		<input checked="" type="checkbox"/>		
5. Cada vez me es más difícil concentrarme en las clases			<input checked="" type="checkbox"/>	
6. Me desilusionan mis estudios			<input checked="" type="checkbox"/>	
7. Antes de terminar mi horario de clases ya me siento cansado		<input checked="" type="checkbox"/>		
8. No me interesa asistir a clases		<input checked="" type="checkbox"/>		
9. Cada vez me cuesta más trabajo ponerle atención al maestro		<input checked="" type="checkbox"/>		
10. El asistir a clases se me hace aburrido			<input checked="" type="checkbox"/>	
11. Siento que estudiar me está desgastando físicamente		<input checked="" type="checkbox"/>		
12. Cada vez me siento más frustrado por ir a la escuela		<input checked="" type="checkbox"/>		
13. No creo terminar con éxito mis estudios			<input checked="" type="checkbox"/>	
14. Siento que tengo más problemas para recordar lo que estudio			<input checked="" type="checkbox"/>	
15. Creo que estudiar me está desgastando emocionalmente			<input checked="" type="checkbox"/>	

- Integrante #2

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
ECUADOR

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA SEDE GUAYAQUIL

Entrevista a los estudiantes de 3ro Bach de U.E Bilingüe Sagrados

Corazones

Estudiante: Santiago M.
Curso: 3^{ro} A

1. ¿Cómo te llamas, que edad tienes, con que familiares vives en tu hogar?
(datos personales) edad, con quien vive (vínculos familiares).
Santiago Murillo. 17 años
Mama, Tios, hermanos y primos 9 años
Mama separada

2. ¿Cuántanos un poco de ti, cuál es tu rutina diaria
Actividades antes de ir al colegio
Tareas 4 a 5 de la Tarde.

3. ¿Que actividades realizas en tus días libres, con tus amigos o solo?
Amistades, grupos que asiste, que le gusta hacer en tiempos libres.
Practico fútbol
Tareas
Ayudar en la casa.

4. ¿En qué nivel de colegio te encuentras?
3^{ro} A

5. ¿Cómo te sientes al saber que es tu último año, profesores, tareas, vínculo, exámenes, formas de estudio, notas?
Mal hubiese preferido pasar más tiempo con mis Amigos
Confuso

alle Turuhuyaco 3-69 y Calle Vieja • Casilla 2074 • Teléfono: (593) 74135250 • Correo electrónico: cto@ups.edu.ec • www.ups.edu.ec • Cuenca - Ecuador

D.E.C.E.

1. Nombres y Apellidos del Estudiante: Santiago Murillo

2. Edad: 17



3. Sexo: Masculino

TIPO VOCACIONAL	Investigativa
DEFINICIÓN	Persona que trabaja con la teoría y la información; analítica, intelectual y científica
CAMPOS DE EDUCACIÓN	
<p>EDUCACIÓN: programas básicos de educación preescolar, elemental, primaria, secundaria, etcetera. Alfabetización simple y funcional; aritmética elemental. Desarrollo de destrezas personales; por ejemplo, capacidad de comportamiento, aptitudes intelectuales, capacidad organizativa, programas de orientación. FORMACIÓN DE PERSONAL DOCENTE Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN: todos los campos. LENGUAS Y CULTURAS EXTRAJERAS: lenguas vivas o muertas y sus respectivas literaturas, estudios regionales interdisciplinarios. LENGUAS AUTÓCTONAS: lenguas corrientes o vernáculas y su literatura. OTROS PROGRAMAS DE HUMANIDADES: interpretación y traducción, lingüística, literatura comparada, historia, arqueología, filosofía, ética. CIENCIAS SOCIALES Y DEL COMPORTAMIENTO: economía, historia de la economía, ciencias políticas, sociología, demografía, antropología, etnología, futurología, psicología, geografía, estudios sobre paz y conflictos, derechos humanos. CIENCIAS DE LA VIDA: biología, botánica, bacteriología, toxicología, microbiología, zoología, entomología, ornitología, genética, bioquímica, biofísica y otras ciencias afines. CIENCIAS FÍSICAS: astronomía y ciencias espaciales, física y asignaturas afines, química y asignaturas afines, geología, geofísica, mineralogía, antropología física, geografía física y demás ciencias de la tierra, meteorología y demás ciencias de la atmósfera, comprendida la investigación sobre el clima, las ciencias marinas, vulcanología, paleoecología. MATEMÁTICAS Y ESTADÍSTICA: matemáticas, investigación de operaciones, análisis numérico, ciencias actuariales, estadística y otros sectores afines. INFORMÁTICA: concepción de sistemas, programación informática, procesamiento de datos, redes, sistemas operativos. Elaboración de programas informáticos. MEDICINA: anatomía, epidemiología, citología, fisiología, inmunología e inmunhematología, patología, anestesiología, pediatría, obstetricia y ginecología, medicina interna, cirugía, neurología, psiquiatría, radiología, oftalmología.</p>	

Nombre: Santiago Murillo
Fecha: 24/08/23
Curso: 3^{ro} A
Edad: 17

	Nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. El tener que asistir diariamente a clases me cansa		X		
2. Mis problemas escolares me deprimen fácilmente		X		
3. Durante las clases me siento somnoliento		X		
4. Creo que estudiar hace que me sienta agotado			X	
5. Cada vez me es más difícil concentrarme en las clases			X	
6. Me desilusionan mis estudios			X	
7. Antes de terminar mi horario de clases ya me siento cansado		X		
8. No me interesa asistir a clases	X			
9. Cada vez me cuesta más trabajo ponerle atención al maestro		X		
10. El asistir a clases se me hace aburrido		X		
11. Siento que estudiar me está desgastando físicamente		X		
12. Cada vez me siento más frustrado por ir a la escuela	X			
13. No creo terminar con éxito mis estudios		X		
14. Siento que tengo más problemas para recordar lo que estudio			X	
15. Creo que estudiar me está desgastando emocionalmente		X		

- Integrante #3

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA SEDE GUAYAQUIL

Entrevista a los estudiantes de 3ro Bach de U.E. Bilingüe Sagrados

Corazones

Estudiante: Linda Menéndez
 Curso: 3ro A

1. ¿Cómo te llamas, que edad tienes, con que familiares vives en tu hogar?
 (datos personales) edad, con quien vive (vínculos familiares).

Linda Menéndez 17 años
Mamá Papa / separado

2. ¿Cuéntanos un poco de ti, cuál es tu rutina diaria

Actividades antes de ir al colegio
Descanso 1h
Realizo Tareas en la noche.

3. ¿Que actividades realizas en tus días libres, con tus amigos o solo?
 Amistades, grupos que asiste, que le gusta hacer en tiempos libres.

Clases de Ingles
Reuniones familiares en Samores

4. ¿En qué nivel de colegio te encuentras?

3ro A

5. ¿Cómo te sientes al saber que es tu último año, profesores, tareas, vinculo, exámenes, formas de estudio, notas?

Miedo a una etapa que va a terminar

Calle Turuhuyaco 3-69 y Calle Vieja • Casilla 2074 • Teléfono: (593) 74135250 • Correo electrónico: rector@ups.edu.ec • www.ups.edu.ec • Cuenca - Ecuador

D.E.C.E.

1. Nombres y Apellidos del Estudiante: Linda Menéndez

2. Edad: 17

3. Sexo: femenino

TIPO VOCACIONAL	Investigativa
DEFINICIÓN	Persona que trabaja con la teoría y la información; analítica, intelectual y científica
CAMPOS DE EDUCACIÓN	
<p>EDUCACIÓN: programas básicos de educación preescolar, elemental, primaria, secundaria, etcetera. Alfabetización simple y funcional; aritmética elemental. Desarrollo de destrezas personales; por ejemplo, capacidad de comportamiento, aptitudes intelectuales, capacidad organizativa, programas de orientación. FORMACIÓN DE PERSONAL DOCENTE Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN: todos los campos. LENGUAS Y CULTURAS EXTRAJERAS: lenguas vivas o muertas y sus respectivas literaturas, estudios regionales interdisciplinarios. LENGUAS AUTÓCTONAS: lenguas corrientes o vernáculas y su literatura. OTROS PROGRAMAS DE HUMANIDADES: interpretación y traducción, lingüística, literatura comprada, historia, arqueología, filosofía, ética. CIENCIAS SOCIALES Y DEL COMPORTAMIENTO: economía, historia de la economía, ciencias políticas, sociología, demografía, antropología, etnología, futurología, psicología, geografía, estudios sobre paz y conflictos, derechos humanos. CIENCIAS DE LA VIDA: biología, botánica, bacteriología, toxicología, microbiología, zoología, entomología, ornitología, genética, bioquímica, biofísica y otras ciencias afines. CIENCIAS FÍSICAS: astronomía y ciencias espaciales, física y asignaturas afines, química y asignaturas afines, geología, geofísica, mineralogía, antropología física, geografía física y demás ciencias de la tierra, meteorología y demás ciencias de la atmósfera, comprendida la investigación sobre el clima, las ciencias marinas, vulcanología, paleoecología. MATEMÁTICAS Y ESTADÍSTICA: matemáticas, investigación de operaciones, análisis numérico, ciencias actuariales, estadística y otros sectores afines. INFORMÁTICA: concepción de sistemas, programación informática, procesamiento de datos, redes, sistemas operativos. Elaboración de programas informáticos. MEDICINA: anatomía, epidemiología, citología, fisiología, inmunología e inmunohematología, patología, anesthesiología, pediatría, obstetricia y ginecología, medicina interna, cirugía, neurología, psiquiatría, radiología, oftalmología.</p>	

Nombre Linda Menéndez López
 Fecha 24/03/23
 Curso 3ro A
 Edad 17

	Nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. El tener que asistir diariamente a clases me cansa		X		
2. Mis problemas escolares me deprimen fácilmente		X		
3. Durante las clases me siento somnoliento				X
4. Creo que estudiar hace que me sienta agotado			X	
5. Cada vez me es más difícil concentrarme en las clases			X	
6. Me desilusionan mis estudios			X	
7. Antes de terminar mi horario de clases ya me siento cansado				X
8. No me interesa asistir a clases		X		
9. Cada vez me cuesta más trabajo ponerle atención al maestro			X	
10. El asistir a clases se me hace aburrido		X		
11. Siento que estudiar me está desgastando físicamente			X	
12. Cada vez me siento más frustrado por ir a la escuela	X			
13. No creo terminar con éxito mis estudios		X		
14. Siento que tengo más problemas para recordar lo que estudio				X
15. Creo que estudiar me está desgastando emocionalmente			X	

• Integrante #4

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA SEDE GUAYAQUIL
Entrevista a los estudiantes de 3ro Bach de U.E Bilingüe Sagrados Corazones

Estudiante: Fiorella A.
 Curso: 3^{ro} C.

1. ¿Cómo te llamas, que edad tienes, con que familiares vives en tu hogar?
 (datos personales) edad, con quien vive (vínculos familiares).
Fiorella Andrade 16 años
Mamá y abuela 56 82 Hermana Casada

2. ¿Cuéntanos un poco de ti, cuál es tu rutina diaria
Ir al colegio, dormir y hacer tareas
Redes Sociales

3. ¿Que actividades realizas en tus días libres, con tus amigos o solo?
 Amistades, grupos que asiste, que le gusta hacer en tiempos libres.
Salgo con mi amiga al mall casi siempre
A veces dibujo y pinto

4. ¿En qué nivel de colegio te encuentras?
3^{ro} C.

5. ¿Cómo te sientes al saber que es tu último año, profesores, tareas, vínculo, exámenes, formas de estudio, notas?
No me gusta, más responsabilidad en la Universidad

Calle Turuhwayco 3-69 y Calle Vieja • Casilla 2074 • Teléfono: (593) 74135250 • Correo electrónico: sector@ups.edu.ec • www.ups.edu.ec • Cuenca - Ecuador

D.E.C.E.

1. Nombres y Apellidos del Estudiante: IORELLA ANDRADE
 2. Edad: 17
 3. Sexo: Femenino

TIPO VOCACIONAL: Convencional

DEFINICIÓN: Persona metódica, ordenada, precisa, que cuida con atención a los detalles. Se enfoca al ámbito de la organización

CAMPOS DE EDUCACIÓN

EDUCACIÓN COMERCIAL Y ADMINISTRACIÓN: comercio al por menor, comercialización, venta, relaciones públicas, asuntos inmobiliarios; gestión financiera, administración bancaria, seguros, análisis de inversiones; contabilidad, auditoría, teneduría, de libros; gestión, administración pública, administración institucional, administración de personal; secretariado y trabajo de oficina. DERECHO: magistrados locales, notarios, derecho (general, internacional, laboral, marítimo, etcétera), jurisprudencia, historia del derecho.

Nombre Fiorella Andrade
 Fecha 24/08/2023
 Curso 3^{ro} C.
 Edad 16 años

	Nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. El tener que asistir diariamente a clases me cansa		X		
2. Mis problemas escolares me deprimen fácilmente		X		
3. Durante las clases me siento somnoliento			X	
4. Creo que estudiar hace que me sienta agotado		X		
5. Cada vez me es más difícil concentrarme en las clases		X		
6. Me desilusionan mis estudios	X			
7. Antes de terminar mi horario de clases ya me siento cansado			X	
8. No me interesa asistir a clases	X			
9. Cada vez me cuesta más trabajo ponerle atención al maestro		X		
10. El asistir a clases se me hace aburrido		X		
11. Siento que estudiar me está desgastando físicamente	X			
12. Cada vez me siento más frustrado por ir a la escuela		X		
13. No creo terminar con éxito mis estudios	X			
14. Siento que tengo más problemas para recordar lo que estudio		X		
15. Creo que estudiar me está desgastando emocionalmente		X		

• Integrante #5

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA SEDE GUAYAQUIL
 Entrevista a los estudiantes de 3ro Bach de U.E Bilingüe Sagrados
 Corazones

Estudiante: Isaac .A
 Curso: 3^{ro} B

1. ¿Cómo te llamas, que edad tienes, con que familiares vives en tu hogar?
 (datos personales) edad, con quien vive (vínculos familiares).
Isaac Aguirre - 17 años
Mama y Papa, dos hermanas

2. ¿Cuéntanos un poco de ti, cuál es tu rutina diaria
Actividades antes de ir al colegio
Entreno básquet
Hago tareas en la noche y juego play

3. ¿Que actividades realizas en tus días libres, con tus amigos o solo?
 Amistades, grupos que asiste, que le gusta hacer en tiempos libres.
Duermo Salgo con mis Amigos
Juego Play
Veo Pelicula

4. ¿En qué nivel de colegio te encuentras?
3^{ro} B

5. ¿Cómo te sientes al saber que es tu último año, profesores, tareas, vinculo,
 exámenes, formas de estudio, notas?
Un poco con Miedo al asumir Responsabilidad

Calle Turuhwayco 3-69 y Calle Vieja • Casilla 2074 • Teléfono: 15931 74135250 • Correo electrónico: ector@ups.edu.ec • www.ups.edu.ec • Cuenca - Ecuador

D.E.C.E.

1. Nombres y Apellidos del Estudiante: ISAAC AGUIRRE
 2. Edad: 17
 3. Sexo: Masculino

TIPO VOCACIONAL	Emprendedora
DEFINICIÓN	Persona que trabaja en entornos competitivos, lo que le lleva a: persuadir, vender, gestionar, promocionar
CAMPOS DE EDUCACIÓN	
EDUCACIÓN COMERCIAL Y ADMINISTRACIÓN: comercio al por menor, comercialización, venta, relaciones públicas, asuntos inmobiliarios; gestión financiera, administración bancaria, seguros, análisis de inversiones; contabilidad, auditoría, teneduría, de libros; gestión, administración pública, administración institucional, administración de personal; secretariado y trabajo de oficina. DERECHO: magistrados locales, notarios, derecho (general, internacional, laboral, marítimo, etcétera), jurisprudencia, historia del derecho.	

Nombre Isaac Aguirre
 Fecha 24/05/23
 Curso 3B
 Edad 17

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

ta hite

• Integrante #6

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE GUAYAQUIL

Entrevista a los estudiantes de 3ro Bach de U.E Bilingüe Sagrados
Corazones

Estudiante: Hilary G
Curso: 3º B

1. ¿Cómo te llamas, que edad tienes, con que familiares vives en tu hogar?
(datos personales) edad, con quien vive (vínculos familiares).
Hilary Garcia - 17 años
Mamá y hermanos 3 Papá falleció 5 meses

2. ¿Cuéntanos un poco de ti, cuál es tu rutina diaria?
Voy al colegio, Clases extracurriculares
Realizo tareas en la noche

3. ¿Que actividades realizas en tus días libres, con tus amigos o solo?
Amistades, grupos que asiste, que le gusta hacer en tiempos libres.
Tareas, a veces salgo

4. ¿En qué nivel de colegio te encuentras?
3º B

5. ¿Cómo te sientes al saber que es tu último año, profesores, tareas, vínculo, exámenes, formas de estudio, notas?
Asustada, la presión va a ser diferente

Turuhuayco 3-69 y Calle Vieja • Casilla 2074 • Teléfono: (593) 74135250 • Correo electrónico: @ups.edu.ec • www.ups.edu.ec • Cuenca - Ecuador

D.E.C.E.

1. Nombres y Apellidos del Estudiante: Hilary García

2. Edad: 17

3. Sexo: Femenino

TIPO VOCACIONAL	Emprendedora
DEFINICIÓN	Persona que trabaja en entornos competitivos, lo que le lleva a: persuadir, vender, gestionar, promocionar
CAMPOS DE EDUCACIÓN	
EDUCACIÓN COMERCIAL Y ADMINISTRACIÓN: comercio al por menor, comercialización, venta, relaciones públicas, asuntos inmobiliarios; gestión financiera, administración bancaria, seguros, análisis de inversiones; contabilidad, auditoría, teneduría, de libros; gestión, administración pública, administración institucional, administración de personal; secretariado y trabajo de oficina. DERECHO: magistrados locales, notarios, derecho (general, internacional, laboral, marítimo, etcétera), jurisprudencia, historia del derecho.	

Nombre Hilary Garcia
Fecha 24 Agosto 2023
Curso 3 B
Edad 17

	Nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. El tener que asistir diariamente a clases me cansa		X		
2. Mis problemas escolares me deprimen fácilmente		X		
3. Durante las clases me siento somnoliento		X	X	
4. Creo que estudiar hace que me sienta agotado			X	
5. Cada vez me es más difícil concentrarme en las clases		X		
6. Me desilusionan mis estudios	X			
7. Antes de terminar mi horario de clases ya me siento cansado				X
8. No me interesa asistir a clases		X		
9. Cada vez me cuesta más trabajo ponerle atención al maestro		X		
10. El asistir a clases se me hace aburrido		X		
11. Siento que estudiar me está desgastando físicamente		X		
12. Cada vez me siento más frustrado por ir a la escuela		X		
13. No creo terminar con éxito mis estudios	X			
14. Siento que tengo más problemas para recordar lo que estudio			X	
15. Creo que estudiar me está desgastando emocionalmente			X	

- Integrante #7

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA SEDE GUAYAQUIL

Entrevista a los estudiantes de 3ro Bach de U.E Bilingüe Sagrados

Corazones

Estudiante: *Kristel A*
Curso: *3^o B*

1. ¿Cómo te llamas, que edad tienes, con que familiares vives en tu hogar?
(datos personales) edad, con quien vive (vínculos familiares).
Kristel Atiencia 17 años
Papá, mamá, 2 hermanos

2. ¿Cuéntanos un poco de ti, cuál es tu rutina diaria
Actividades basicas para ir al colegio
Realizo Tareas en la noche

3. ¿Que actividades realizas en tus días libres, con tus amigos o solo?
Amistades, grupos que asiste, que le gusta hacer en tiempos libres.
Salgo a pasear
Ueo series y películas

4. ¿En qué nivel de colegio te encuentras?
3^o B

5. ¿Cómo te sientes al saber que es tu último año, profesores, tareas, vinculo, exámenes, formas de estudio, notas?
Miedo.

Calle Turuhuyaco 3-69 y Calle Vieja • Casilla 2074 • Teléfono: 15931 74135250 • Correo electrónico: ector@ups.edu.ec • www.ups.edu.ec • Cuenca - Ecuador

D.E.C.E.

1. Nombres y Apellidos del Estudiante: KRISTEL ATIENCIA CALLE
2. Edad: 17
3. Sexo: Masculino

TIPO VOCACIONAL	Investigativa
DEFINICIÓN	Persona que trabaja con la teoría y la información; analítica, intelectual y científica
CAMPOS DE EDUCACIÓN	
<p>EDUCACIÓN: programas básicos de educación preescolar, elemental, primaria, secundaria, etcetera. Alfabetización simple y funcional; aritmética elemental. Desarrollo de destrezas personales; por ejemplo, capacidad de comportamiento, aptitudes intelectuales, capacidad organizativa, programas de orientación. FORMACIÓN DE PERSONAL DOCENTE Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN: todos los campos. LENGUAS Y CULTURAS EXTRANJERAS: lenguas vivas o muertas y sus respectivas literaturas, estudios regionales interdisciplinarios. LENGUAS AUTÓCTONAS: lenguas corrientes o vernáculas y su literatura. OTROS PROGRAMAS DE HUMANIDADES: interpretación y traducción, lingüística, literatura comparada, historia, arqueología, filosofía, ética. CIENCIAS SOCIALES Y DEL COMPORTAMIENTO: economía, historia de la economía, ciencias políticas, sociología, demografía, antropología, etnología, futurología, psicología, geografía, estudios sobre paz y conflictos, derechos humanos. CIENCIAS DE LA VIDA: biología, botánica, bacteriología, toxicología, microbiología, zoología, entomología, ornitología, genética, bioquímica, biofísica y otras ciencias afines. CIENCIAS FÍSICAS: astronomía y ciencias espaciales, física y asignaturas afines, química y asignaturas afines, geología, geofísica, mineralogía, antropología física, geografía física y demás ciencias de la tierra, meteorología y demás ciencias de la atmósfera, comprendida la investigación sobre el clima, las ciencias marinas, vulcanología, paleoecología. MATEMÁTICAS Y ESTADÍSTICA: matemáticas, investigación de operaciones, análisis numérico, ciencias actuariales, estadística y otros sectores afines. INFORMÁTICA: concepción de sistemas, programación informática, procesamiento de datos, redes, sistemas operativos. Elaboración de programas informáticos. MEDICINA: anatomía, epidemiología, citología, fisiología, inmunología e inmunohematología, patología, anesthesiología, pediatría, obstetricia y ginecología, medicina interna, cirugía, neurología, psiquiatría, radiología, oftalmología.</p>	

Nombre *Kristel Atencia Calle*
Fecha *24-08-23*
Curso *3^o B - IB*
Edad *17*

	Nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. El tener que asistir diariamente a clases me cansa			X	
2. Mis problemas escolares me deprimen fácilmente		X		
3. Durante las clases me siento somnoliento			X	
4. Creo que estudiar hace que me sienta agotado			X	
5. Cada vez me es más difícil concentrarme en las clases	X			
6. Me desilusionan mis estudios		X		
7. Antes de terminar mi horario de clases ya me siento cansado				X
8. No me interesa asistir a clases		X		
9. Cada vez me cuesta más trabajo ponerle atención al maestro		X		
10. El asistir a clases se me hace aburrido	X			
11. Siento que estudiar me está desgastando físicamente		X		
12. Cada vez me siento más frustrado por ir a la escuela		X		
13. No creo terminar con éxito mis estudios	X			
14. Siento que tengo más problemas para recordar lo que estudio		X		
15. Creo que estudiar me está desgastando emocionalmente		X		

• Integrante #8

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE GUAYAQUIL

Entrevista a los estudiantes de 3ro Bach de U.E Bilingüe Sagrados

Corazones

Estudiante: Andrea T.
Curso: 3° C bachillerato

1. ¿Cómo te llamas, que edad tienes, con que familiares vives en tu hogar?
(datos personales) edad, con quien vive (vínculos familiares).
Andrea Torres - 17 años
Mamá - hermana y dos sobrinos
Mi Papá falleció

2. ¿Cuéntanos un poco de ti, cuál es tu rutina diaria?
Clases de música - violín - acordeón - guitarra
gym

3. ¿Que actividades realizas en tus días libres, con tus amigos o solo?
Amistades, grupos que asiste, que le gusta hacer en tiempos libres.
Lo mismo
Salgo con mi enamorado
Pocas veces salgo con mis amigas

4. ¿En qué nivel de colegio te encuentras?
3° Bachillerato

5. ¿Cómo te sientes al saber que es tu último año, profesores, tareas, vínculo, exámenes, formas de estudio, notas?
mal, no se que quiero estudiar y me complico

Carretera Turuhwayco 3-69 y Calle Vieja • Casilla 2074 • Teléfono: (593) 74135250 • Correo electrónico: ector@ups.edu.ec • www.ups.edu.ec • Cuenca - Ecuador

D.E.C.E.

1. Nombres y Apellidos del Estudiante: Andrea Torres Merchan
2. Edad: 17
3. Sexo: Femenino

TIPO VOCACIONAL	Artística
DEFINICIÓN	Persona que prefiere las soluciones creativas; es original e independiente
CAMPOS DE EDUCACIÓN	
BELLAS ARTES: dibujo, pintura y escultura. ARTES DEL ESPECTÁCULO: música, arte dramático, danza, circo. ARTES GRÁFICAS Y AUDIOVISUALES: fotografía, cinematografía, producción musical, producción de radio y televisión, impresión y publicaciones. DISEÑO: artesanía.	

Nombre Andrea Torres
Fecha 24.06.23
Curso 3° C
Edad 17 años

	Nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. El tener que asistir diariamente a clases me cansa		X		
2. Mis problemas escolares me deprimen fácilmente			X	
3. Durante las clases me siento somnoliento		X		
4. Creo que estudiar hace que me sienta agotado		X		
5. Cada vez me es más difícil concentrarme en las clases		X		
6. Me desilusionan mis estudios	X			
7. Antes de terminar mi horario de clases ya me siento cansado		X		
8. No me interesa asistir a clases	X			
9. Cada vez me cuesta más trabajo ponerle atención al maestro	X	X		
10. El asistir a clases se me hace aburrido	X			
11. Siento que estudiar me está desgastando físicamente	X			
12. Cada vez me siento más frustrado por ir a la escuela		X		
13. No creo terminar con éxito mis estudios	X			
14. Siento que tengo más problemas para recordar lo que estudio		X		
15. Creo que estudiar me está desgastando emocionalmente			X	

• Integrante # 9

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE GUAYAQUIL

Entrevista a los estudiantes de 3ro Bach de U.E Bilingüe Sagrados Corazones

Estudiante: George A.
Curso: 3^{er} C

1. ¿Cómo te llamas, que edad tienes, con que familiares vives en tu hogar?
(datos personales) edad, con quien vive (vínculos familiares).
George Achi - 17 años
abuelos, tios, tíos, mamá y primos - 2 hermanos
Papá separados

2. ¿Cuéntanos un poco de ti, cuál es tu rutina diaria?
Voy al colegio, desayuno, iba al gym, juego play
hago mis tareas en la noche.

3. ¿Que actividades realizas en tus días libres, con tus amigos o solo?
Amistades, grupos que asiste, que le gusta hacer en tiempos libres.
Salgo con mi familia a comer
Salgo a fiestas o reuniones a veces
Voy al cine

4. ¿En qué nivel de colegio te encuentras?
3^{er} C

5. ¿Cómo te sientes al saber que es tu último año, profesores, tareas, vinculo, exámenes, formas de estudio, notas?
Emocionado, después de tantos años al fin me voy a graduar

Calle Turuhuaico 3-69 y Calle Vieja • Casilla 2074 • Teléfono: (593) 74135250 • Correo electrónico: ector@ups.edu.ec • www.ups.edu.ec • Cuenca - Ecuador

D.E.C.E.

1. Nombres y Apellidos del Estudiante: George Achi
2. Edad: 17
3. Sexo: Masculino

TIPO VOCACIONAL	<u>Emprendedora</u>
DEFINICIÓN	Persona que trabaja en entornos competitivos, lo que le lleva a: persuadir, vender, gestionar, promocionar
CAMPOS DE EDUCACIÓN	
EDUCACIÓN COMERCIAL Y ADMINISTRACIÓN: comercio al por menor, comercialización, venta, relaciones públicas, asuntos inmobiliarios; gestión financiera, administración bancaria, seguros, análisis de inversiones; contabilidad, auditoría, teneduría, de libros; gestión, administración pública, administración institucional, administración de personal; secretariado y trabajo de oficina. DERECHO: magistrados locales, notarios, derecho (general, internacional, laboral, marítimo, etcétera), jurisprudencia, historia del derecho.	

Nombre: George Achi
Fecha: 24/08/2023
Curso: 3^{er} C
Edad: 17

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

- Integrante #10

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA SEDE GUAYAQUIL
Entrevista a los estudiantes de 3ro Bach de U.E Bilingüe Sagrados
Corazones

Estudiante: Nicolas N.
 Curso: 3° C

1. ¿Cómo te llamas, que edad tienes, con que familiares vives en tu hogar?
 (datos personales) edad, con quien vive (vínculos familiares).
Nicolas Nuñez - 17 años
mamá papa y hermano

2. ¿Cuéntanos un poco de ti, cuál es tu rutina diaria
Generalmente levanto a mi hermano voy al colegio
Juego baloncesto, juego play y en la noche hago mis
Tareas

3. ¿Que actividades realizas en tus días libres, con tus amigos o solo?
 Amistades, grupos que asiste, que le gusta hacer en tiempos libres.
- Salir con mis amigos hacer deporte
- Al cine e ir a una piscina

4. ¿En qué nivel de colegio te encuentras?
3° C

5. ¿Cómo te sientes al saber que es tu último año, profesores, tareas, vínculo,
 exámenes, formas de estudio, notas?
Triste y emocionado

Calle Turuhuyaco 3-69 y Calle Vinja • Casilla 2074 • Teléfono: (593) 74135250 • Correo electrónico:
 ector@ups.edu.ec • www.ups.edu.ec • Cuenca - Ecuador

D.E.C.E.

1. Nombres y Apellidos del Estudiante: Nicolas Nuñez
 2. Edad: 17
 3. Sexo: Masculino

TIPO VOCACIONAL	Emprendedora
DEFINICIÓN	Persona que trabaja en entornos competitivos, lo que le lleva a: persuadir, vender, gestionar, promocionar
CAMPOS DE EDUCACIÓN	
EDUCACIÓN COMERCIAL Y ADMINISTRACIÓN: comercio al por menor, comercialización, venta, relaciones públicas, asuntos inmobiliarios; gestión financiera, administración bancaria, seguros, análisis de inversiones; contabilidad, auditoría, teneduría, de libros; gestión, administración pública, administración institucional, administración de personal; secretariado y trabajo de oficina. DERECHO: magistrados locales, notarios, derecho (general, internacional, laboral, marítimo, etcétera), jurisprudencia, historia del derecho.	

Nombre Nicolas Nuñez
 Fecha 24/08/2023
 Curso 3° C
 Edad 17

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

• Integrante #11

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA SEDE GUAYAQUIL

Entrevista a los estudiantes de 3ro Bach de U.E Bilingüe Sagrados Corazones

Estudiante: Kenneth H
Curso: 3^{ro} D

1. ¿Cómo te llamas, que edad tienes, con que familiares vives en tu hogar?
(datos personales) edad, con quien vive (vínculos familiares).
Kenneth Herrera 17 años
Mamá y Papá - Hermanos 2

2. ¿Cuéntanos un poco de ti, cuál es tu rutina diaria
Actividades para ir al colegio
limpia el patio
Gym, Tareas en la noche

3. ¿Que actividades realizas en tus días libres, con tus amigos o solo?
Amistades, grupos que asiste, que le gusta hacer en tiempos libres.
Ciertos momentos no hago nada y en otros ayudo en una finca de Cacah y Verde

4. ¿En qué nivel de colegio te encuentras?
3^{ro} D

5. ¿Cómo te sientes al saber que es tu último año, profesores, tareas, vinculo, exámenes, formas de estudio, notas?
Frustrado al entrar a la Universidad

alle Turhuayco 3-69 y Calle Vieja • Casilla 2074 • Teléfono: (593) 74135250 • Correo electrónico: ector@ups.edu.ec • www.ups.edu.ec • Cuenca - Ecuador

D.E.C.E.

1. Nombres y Apellidos del Estudiante: Kenneth Herrera

2. Edad: 17

3. Sexo: Masculino

TIPO VOCACIONAL	Realista
DEFINICIÓN	Persona que trabaja con las manos, con herramientas, maquinas y cosas; personas práctica, inclinada a la mecánica y la física
CAMPOS DE EDUCACIÓN	
INGENIERÍA Y PROFESIONES AFINES: dibujo técnico, mecánica, metalisteria, electricidad, electrónica, telecomunicaciones, ingeniería energética y química, mantenimiento de vehículos, topografía. INDUSTRIA Y PRODUCCIÓN: alimentación y bebidas, textiles, confección, calzado, cuero, materiales (madera, papel, plastico, vidrio, entre otros), minería e industrias extractivas. ARQUITECTURA Y CONSTRUCCIÓN: arquitectura estructural, arquitectura paisajística, planificación comunitaria, cartografía; edificación, construcción; ingeniería civil. AGRICULTURA: silvicultura y pesca, producción agropecuaria, agronomía, ganadería, horticultura y jardinería, silvicultura y técnicas forestales, parques naturales, flora y fauna, ciencia y tecnología pesqueras. Veterinaria y auxiliar de veterinaria. SERVICIOS DE TRANSPORTE: formación de marinos, oficiales de marina, náutica, tripulación de aviones, control de tráfico aéreo, transporte ferroviario, transporte por carretera, servicios postales. SERVICIOS DE SEGURIDAD: protección de personas y bienes: servicios de policía y orden público, criminología, prevención y extinción de incendios, seguridad civil, educación militar.	

Nombre Kenneth Herrera
Fecha 24/03/23
Curso 3^{ro} D
Edad 17

	Nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. El tener que asistir diariamente a clases me cansa		X		
2. Mis problemas escolares me deprimen fácilmente	X			
3. Durante las clases me siento somnoliento		X		
4. Creo que estudiar hace que me sienta agotado		X		
5. Cada vez me es más difícil concentrarme en las clases	X			
6. Me desilusionan mis estudios		X		
7. Antes de terminar mi horario de clases ya me siento cansado		X		
8. No me interesa asistir a clases				X
9. Cada vez me cuesta más trabajo ponerle atención al maestro	X			
10. El asistir a clases se me hace aburrido	X			
11. Siento que estudiar me está desgastando físicamente			X	
12. Cada vez me siento más frustrado por ir a la escuela	X			
13. No creo terminar con éxito mis estudios	X			
14. Siento que tengo más problemas para recordar lo que estudio	X			
15. Creo que estudiar me está desgastando emocionalmente	X			

- Integrante #12

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA SEDE GUAYAQUIL

Entrevista a los estudiantes de 3ro Bach de U.E Bilingüe Sagrados

Corazones

Estudiante: Meiji P
Curso: 3^{ro} D

1. ¿Cómo te llamas, que edad tienes, con que familiares vives en tu hogar?
(datos personales) edad, con quien vive (vínculos familiares).
Meiji Parrales - 16 años
Mamá y hermano / Papá Separados
21

2. ¿Cuéntanos un poco de ti, cuál es tu rutina diaria?
- Actividades diarias para ir al colegio
- Dependiendo las Actividades en la Tarde
- Tareas de noche.

3. ¿Que actividades realizas en tus días libres, con tus amigos o solo?
Amistades, grupos que asiste, que le gusta hacer en tiempos libres.
Curso de Universidad Rara vez Salgo con Amigos
Dormir
Lavar Uniforme

4. ¿En qué nivel de colegio te encuentras?
3^{ro} D

5. ¿Cómo te sientes al saber que es tu último año, profesores, tareas, vinculo, exámenes, formas de estudio, notas?
Preocupada por el examen de la U. es más difícil.

Calle Turuhuyayca 3-69 y Calle Vieja • Casilla 2074 • Teléfono: (593) 74135250 • Correo electrónico: ector@ups.edu.ec • www.ups.edu.ec • Cuenca - Ecuador

D.E.C.E.

1. Nombres y Apellidos del Estudiante: Meiji Parrales
2. Edad: 16
3. Sexo: femenino

TIPO VOCACIONAL	Investigativa
DEFINICIÓN	Persona que trabaja con la teoría y la información; analítica, intelectual y científica
CAMPOS DE EDUCACIÓN	
<p>EDUCACIÓN: programas básicos de educación preescolar, elemental, primaria, secundaria, etcetera. Alfabetización simple y funcional; aritmética elemental. Desarrollo de destrezas personales; por ejemplo, capacidad de comportamiento, aptitudes intelectuales, capacidad organizativa, programas de orientación. FORMACIÓN DE PERSONAL DOCENTE Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN: todos los campos. LENGUAS Y CULTURAS EXTRAJERAS: lenguas vivas o muertas y sus respectivas literaturas, estudios regionales interdisciplinarios. LENGUAS AUTÓCTONAS: lenguas corrientes o vernáculas y su literatura. OTROS PROGRAMAS DE HUMANIDADES: interpretación y traducción, lingüística, literatura comparada, historia, arqueología, filosofía, ética. CIENCIAS SOCIALES Y DEL COMPORTAMIENTO: economía, historia de la economía, ciencias políticas, sociología, demografía, antropología, etnología, futurología, psicología, geografía, estudios sobre paz y conflictos, derechos humanos. CIENCIAS DE LA VIDA: biología, botánica, bacteriología, toxicología, microbiología, zoología, entomología, ornitología, genética, bioquímica, biofísica y otras ciencias afines. CIENCIAS FÍSICAS: astronomía y ciencias espaciales, física y asignaturas afines, química y asignaturas afines, geología, geofísica, mineralogía, antropología física, geografía física y demás ciencias de la tierra, meteorología y demás ciencias de la atmósfera, comprendida la investigación sobre el clima, las ciencias marinas, vulcanología, paleoecología. MATEMÁTICAS Y ESTADÍSTICA: matemáticas, investigación de operaciones, análisis numérico, ciencias actuariales, estadística y otros sectores afines. INFORMÁTICA: concepción de sistemas, programación informática, procesamiento de datos, redes, sistemas operativos. Elaboración de programas informáticos. MEDICINA: anatomía, epidemiología, citología, fisiología, inmunología e inmunohematología, patología, anesthesiología, pediatría, obstetricia y ginecología, medicina interna, cirugía, neurología, psiquiatría, radiología, oftalmología.</p>	

Nombre Meiji Parrales
Fecha 24 Agosto / 2023
Curso 3^{ro} D
Edad 16

	Nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. El tener que asistir diariamente a clases me cansa				✓
2. Mis problemas escolares me deprimen fácilmente			✓	
3. Durante las clases me siento somnoliento		✓		
4. Creo que estudiar hace que me sienta agotado		α		
5. Cada vez me es más difícil concentrarme en las clases	α			
6. Me desilusionan mis estudios	✗		α	
7. Antes de terminar mi horario de clases ya me siento cansado		α		
8. No me interesa asistir a clases				α
9. Cada vez me cuesta más trabajo ponerle atención al maestro			α	
10. El asistir a clases se me hace aburrido				α
11. Siento que estudiar me está desgastando físicamente	α			
12. Cada vez me siento más frustrado por ir a la escuela		α		
13. No creo terminar con éxito mis estudios	α			
14. Siento que tengo más problemas para recordar lo que estudio		α		
15. Creo que estudiar me está desgastando emocionalmente			α	

• Integrante #13

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA SEDE GUAYAQUIL
Entrevista a los estudiantes de 3ro Bach de U.E Bilingüe Sagrados Corazones

Estudiante: Luis Molina
 Curso: 3^{ro} D

1. ¿Cómo te llamas, que edad tienes, con que familiares vives en tu hogar?
 (datos personales) edad, con quien vive (vínculos familiares).
Luis Molina 17 años
Mis padres - Tíos - Sobrinos - 2 Hermanos
31 - 30 años

2. ¿Cuéntanos un poco de ti, cuál es tu rutina diaria
Actividades antes de ir al colegio
Tareas en la noche
Crossfit

3. ¿Que actividades realizas en tus días libres, con tus amigos o solo?
 Amistades, grupos que asiste, que le gusta hacer en tiempos libres.
Jugar Play
Ponerme a leer o Estudiar

4. ¿En qué nivel de colegio te encuentras?
3^{ro} D

5. ¿Cómo te sientes al saber que es tu último año, profesores, tareas, vínculo, exámenes, formas de estudio, notas?
Libre y Triste

Calle Turuhuyaco 3-69 y Calle Vieja • Casilla 2074 • Teléfono: (593) 74135250 • Correo electrónico: rctor@ups.edu.ec • www.ups.edu.ec • Cuenca - Ecuador

D.E.C.E.

1. Nombres y Apellidos del Estudiante: Luis Molina
 2. Edad: 17
 3. Sexo: Masculino

TIPO VOCACIONAL	Investigativa
DEFINICIÓN	Persona que trabaja con la teoría y la información; analítica, intelectual y científica
CAMPOS DE EDUCACIÓN	
EDUCACIÓN: programas básicos de educación preescolar, elemental, primaria, secundaria, etcetera. Alfabetización simple y funcional; aritmética elemental. Desarrollo de destrezas personales; por ejemplo, capacidad de comportamiento, aptitudes intelectuales, capacidad organizativa, programas de orientación. FORMACIÓN DE PERSONAL DOCENTE Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN: todos los campos. LENGUAS Y CULTURAS EXTRANJERAS: lenguas vivas o muertas y sus respectivas literaturas, estudios regionales interdisciplinarios. LENGUAS AUTÓCTONAS: lenguas corrientes o vernáculos y su literatura. OTROS PROGRAMAS DE HUMANIDADES: interpretación y traducción, lingüística, literatura comparada, historia, arqueología, filosofía, ética. CIENCIAS SOCIALES Y DEL COMPORTAMIENTO: economía, historia de la economía, ciencias políticas, sociología, demografía, antropología, etnología, futurología, psicología, geografía, estudios sobre paz y conflictos, derechos humanos. CIENCIAS DE LA VIDA: biología, botánica, bacteriología, toxicología, microbiología, zoología, entomología, ornitología, genética, bioquímica, biofísica y otras ciencias afines. CIENCIAS FÍSICAS: astronomía y ciencias espaciales, física y asignaturas afines, química y asignaturas afines, geología, geofísica, mineralogía, antropología física, geografía física y demás ciencias de la tierra, meteorología y demás ciencias de la atmósfera, comprendida la investigación sobre el clima, las ciencias marinas, vulcanología, paleoecología. MATEMÁTICAS Y ESTADÍSTICA: matemáticas, investigación de operaciones, análisis numérico, ciencias actuariales, estadística y otros sectores afines. INFORMÁTICA: concepción de sistemas, programación informática, procesamiento de datos, redes, sistemas operativos. Elaboración de programas informáticos. MEDICINA: anatomía, epidemiología, citología, fisiología, inmunología e inmunohematología, patología, anestesiología, pediatría, obstetricia y ginecología, medicina interna, cirugía, neurología, psiquiatría, radiología, oftalmología.	

Nombre Luis Molina
 Fecha 24-08-23
 Curso 3D
 Edad 17

24

	Nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. El tener que asistir diariamente a clases me cansa		X		
2. Mis problemas escolares me deprimen fácilmente	X			
3. Durante las clases me siento somnoliento		X		
4. Creo que estudiar hace que me sienta agotado			X	
5. Cada vez me es más difícil concentrarme en las clases	X			
6. Me desilusionan mis estudios	X			
7. Antes de terminar mi horario de clases ya me siento cansado		X		
8. No me interesa asistir a clases	X			
9. Cada vez me cuesta más trabajo ponerle atención al maestro		X		
10. El asistir a clases se me hace aburrido	X			
11. Siento que estudiar me está desgastando físicamente		X		
12. Cada vez me siento más frustrado por ir a la escuela	X			
13. No creo terminar con éxito mis estudios	X			
14. Siento que tengo más problemas para recordar lo que estudio		X		
15. Creo que estudiar me está desgastando emocionalmente		X		

- Integrante #14

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE GUAYAQUIL

Entrevista a los estudiantes de 3ro Bach de U.E Bilingüe Sagrados

Corazones

Estudiante: Elquin S.

Curso: 3° D

1. ¿Cómo te llamas, que edad tienes, con que familiares vives en tu hogar?
(datos personales) edad, con quien vive (vínculos familiares).

Elquin Saguy - 17 años
Mamá 43 años Papá / separado

2. ¿Cuéntanos un poco de tí, cuál es tu rutina diaria

Actividades en casa
Tareas en la noche

3. ¿Que actividades realizas en tus días libres, con tus amigos o solo?
Amistades, grupos que asiste, que le gusta hacer en tiempos libres.

Asisto a la casa de mi papá en taller industrial
Juego a los videojuegos

4. ¿En qué nivel de colegio te encuentras?

3° D

5. ¿Cómo te sientes al saber que es tu último año, profesores, tareas, vinculo, exámenes, formas de estudio, notas?

Triste al independizarme y miedo note que estudiar

Calle Turuhwayco 3-69 y Calle Vieja • Casilla 2074 • Teléfono: (593) 74135250 • Correo electrónico: cto@ups.edu.ec • www.ups.edu.ec • Cuenca - Ecuador

U.E.C.E.

1. Nombres y Apellidos del Estudiante: Elquin Saguy

2. Edad: 17

3. Sexo: Masculino

TIPO VOCACIONAL	Investigativa
DEFINICIÓN	Persona que trabaja con la teoría y la información; analítica, intelectual y científica
CAMPOS DE EDUCACIÓN	
<p>EDUCACIÓN: programas básicos de educación preescolar, elemental, primaria, secundaria, etcetera. Alfabetización simple y funcional; aritmética elemental. Desarrollo de destrezas personales; por ejemplo, capacidad de comportamiento, aptitudes intelectuales, capacidad organizativa, programas de orientación. FORMACIÓN DE PERSONAL DOCENTE Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN: todos los campos. LENGUAS Y CULTURAS EXTRAJERAS: lenguas vivas o muertas y sus respectivas literaturas, estudios regionales interdisciplinarios. LENGUAS AUTOCTONAS: lenguas corrientes o vernáculas y su literatura. OTROS PROGRAMAS DE HUMANIDADES: interpretación y traducción, lingüística, literatura comprada, historia, arqueología, filosofía, ética. CIENCIAS SOCIALES Y DEL COMPORTAMIENTO: economía, historia de la economía, ciencias políticas, sociología, demografía, antropología, etnología, futurología, psicología, geografía, estudios sobre paz y conflictos, derechos humanos. CIENCIAS DE LA VIDA: biología, botánica, bacteriología, toxicología, microbiología, zoología, entomología, ornitología, genética, bioquímica, biofísica y otras ciencias afines. CIENCIAS FÍSICAS: astronomía y ciencias espaciales, física y asignaturas afines, química y asignaturas afines, geología, geofísica, mineralogía, antropología física, geografía física y demás ciencias de la tierra, meteorología y demás ciencias de la atmósfera, comprendida la investigación sobre el clima, las ciencias marinas, vulcanología, paleoecología. MATEMÁTICAS Y ESTADÍSTICA: matemáticas, investigación de operaciones, análisis numérico, ciencias actuariales, estadística y otros sectores afines. INFORMÁTICA: concepción de sistemas, programación informática, procesamiento de datos, redes, sistemas operativos. Elaboración de programas informáticos. MEDICINA: anatomía, epidemiología, citología, fisiología, inmunología e inmunohematología, patología, anestesiología, pediatría, obstetricia y ginecología, medicina interna, cirugía, neurología, psiquiatría, radiología, oftalmología.</p>	

Nombre Elquin Saguy
Fecha 28/01/2023
Curso 3° D
Edad 17

	Nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. El tener que asistir diariamente a clases me cansa		X		
2. Mis problemas escolares me deprimen fácilmente		X		
3. Durante las clases me siento somnoliento	X			
4. Creo que estudiar hace que me sienta agotado		X		
5. Cada vez me es más difícil concentrarme en las clases		X		
6. Me desilusionan mis estudios		X		
7. Antes de terminar mi horario de clases ya me siento cansado	X			
8. No me interesa asistir a clases		X		
9. Cada vez me cuesta más trabajo ponerle atención al maestro		X		
10. El asistir a clases se me hace aburrido		X		
11. Siento que estudiar me está desgastando físicamente	X			
12. Cada vez me siento más frustrado por ir a la escuela		X		
13. No creo terminar con éxito mis estudios		X		
14. Siento que tengo más problemas para recordar lo que estudio		X		
15. Creo que estudiar me está desgastando emocionalmente		X		

- Integrante #15

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
EDUCACIÓN

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA SEDE GUAYAQUIL
Entrevista a los estudiantes de 3ro Bach de U.E Bilingüe Sagrados Corazones

Estudiante: Romina Leon
Curso: 3^o A

1. ¿Cómo te llamas, que edad tienes, con que familiares vives en tu hogar?
(datos personales) edad, con quien vive (vínculos familiares).
Romina Leon 12 años
Mamá, Papá y 3 hermanos
20-19-13 años

2. ¿Cuántanos un poco de ti, cuál es tu rutina diaria?
Rutina muy desordenada
Me duermo
Tareas en la noche

3. ¿Que actividades realizas en tus días libres, con tus amigos o solo?
Amistades, grupos que asiste, que le gusta hacer en tiempos libres.
Dormir
Tareas
Poco veo películas

4. ¿En qué nivel de colegio te encuentras?
3^o A

5. ¿Cómo te sientes al saber que es tu último año, profesores, tareas, vínculo, exámenes, formas de estudio, notas?
Mucho Estrés y Nostalgia Poco de miedo

Calle Torahuayco 3-69 y Calle Vieja • Casilla 2074 • Teléfono: (593) 74135250 • Correo electrónico: ector@ups.edu.ec • www.ups.edu.ec • Cuenca - Ecuador

D.E.C.E.

1. Nombres y Apellidos del Estudiante: Romina Leon
2. Edad: 17
3. Sexo: Femenino

TIPO VOCACIONAL	Social
DEFINICIÓN	Persona que apoya, cuida, encargada de la comunicación, educación y cooperación
CAMPOS DE EDUCACIÓN	
<p>PERIODISMO E INFORMACIÓN: periodismo, bibliotecología y personal técnico de bibliotecas, personal técnico de museos y establecimientos similares; técnicas de documentación; archivología. FORMACIÓN DE PERSONAL DOCENTE Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN: todos los campos. EDUCACIÓN COMERCIAL Y ADMINISTRACIÓN: comercio al por menor, comercialización, ventas, relaciones públicas, asuntos inmobiliarios; gestión financiera, administración bancaria, seguros, análisis de inversiones; contabilidad, auditoría, teneduría de libros; gestión, administración pública, administración institucional, administración de personal; secretariado y trabajo de oficina. SERVICIOS PERSONALES: hotelería y restaurantes, viajes y turismo, deportes y actividades recreativas peluquería, tratamientos de belleza y otros servicios personales: lavandería y tintorería, servicios cosméticos, ciencias del hogar. SERVICIOS DE TRANSPORTE: formación de marinos, oficiales de marina, náutica, tripulación de aviones, control de tráfico aéreo, transporte ferroviario, transporte por carretera, servicios postales. PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE: conservación, vigilancia y protección del medio ambiente, control de la contaminación atmosférica y del agua, ergonomía y seguridad. SERVICIOS DE SEGURIDAD: protección de personas y bienes: servicios de policía y orden público, criminología, prevención y extinción de incendios, seguridad civil, educación militar. MEDICINA: anatomía, epidemiología, citología, fisiología, inmunología e inmunohematología, patología, anestesiología, pediatría, obstetricia y ginecología, medicina interna, cirugía, neurología, psiquiatría, radiología, oftalmología. SERVICIOS MEDICOS: servicios de salud pública, higiene, farmacia, farmacología, terapéutica, rehabilitación, prótesis, optometría, nutrición. ENFERMERÍA: enfermería básica, partería. SERVICIOS DENTALES: auxiliar de odontología, higienista dental, técnico de laboratorio dental, odontología.</p>	

Nombre Romina Leon
Fecha 24/01/23
Curso 3^o A
Edad 17

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

- Integrante #16

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE GUAYAQUIL

Entrevista a los estudiantes de 3ro Bach de U.E Bilingüe Sagrados

Corazones

Estudiante: Romina Delgado
Curso: 3^o C.

1. ¿Cómo te llamas, que edad tienes, con que familiares vives en tu hogar?
(datos personales) edad, con quien vive (vínculos familiares).
17 años, Romina Delgado
Mamá y papás, un tío

2. ¿Cuéntanos un poco de ti, cuál es tu rutina diaria
Ir al colegio, después al gym, deberes

3. ¿Que actividades realizas en tus días libres, con tus amigos o solo?
Amistades, grupos que asiste, que le gusta hacer en tiempos libres.
Veo películas, rara vez que salga, bailar

4. ¿En qué nivel de colegio te encuentras?
3^o C

5. ¿Cómo te sientes al saber que es tu último año, profesores, tareas, vínculo, exámenes, formas de estudio, notas?
Triste, alejarme de las personas profesores, amigos
Voy a estudiar a otro país.

Guayaquillo 3-69 y Calle Vieja • Casilla 2074 • Teléfono: (593) 74135250 • Correo electrónico: ups.edu.ec • www.ups.edu.ec • Cuenca - Ecuador

D.E.C.E.

1. Nombres y Apellidos del Estudiante: Romina Delgado

2. Edad: 17

3. Sexo: Femenino

TIPO VOCACIONAL	Investigativa
DEFINICIÓN	Persona que trabaja con la teoría y la información; analítica, intelectual y científica
CAMPOS DE EDUCACIÓN	
<p>EDUCACIÓN: programas básicos de educación preescolar, elemental, primaria, secundaria, etcetera. Alfabetización simple y funcional; aritmética elemental. Desarrollo de destrezas personales; por ejemplo, capacidad de comportamiento, aptitudes intelectuales, capacidad organizativa, programas de orientación. FORMACIÓN DE PERSONAL DOCENTE Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN: todos los campos. LENGUAS Y CULTURAS EXTRAJERAS: lenguas vivas o muertas y sus respectivas literaturas, estudios regionales interdisciplinarios. LENGUAS AUTÓCTONAS: lenguas corrientes o vernáculas y su literatura. OTROS PROGRAMAS DE HUMANIDADES: interpretación y traducción, lingüística, literatura comparada, historia, arqueología, filosofía, ética. CIENCIAS SOCIALES Y DEL COMPORTAMIENTO: economía, historia de la economía, ciencias políticas, sociología, demografía, antropología, etnología, futurología, psicología, geografía, estudios sobre paz y conflictos, derechos humanos. CIENCIAS DE LA VIDA: biología, botánica, bacteriología, toxicología, microbiología, zoología, entomología, ornitología, genética, bioquímica, biofísica y otras ciencias afines. CIENCIAS FÍSICAS: astronomía y ciencias espaciales, física y asignaturas afines, química y asignaturas afines, geología, geofísica, mineralogía, antropología física, geografía física y demás ciencias de la tierra, meteorología y demás ciencias de la atmósfera, comprendida la investigación sobre el clima, las ciencias marinas, vulcanología, paleoecología. MATEMÁTICAS Y ESTADÍSTICA: matemáticas, investigación de operaciones, análisis numérico, ciencias actuariales, estadística y otros sectores afines. INFORMÁTICA: concepción de sistemas, programación informática, procesamiento de datos, redes, sistemas operativos. Elaboración de programas informáticos. MEDICINA: anatomía, epidemiología, citología, fisiología, inmunología e inmunohematología, patología, anestesiología, pediatría, obstetricia y ginecología, medicina interna, cirugía, neurología, psiquiatría, radiología, oftalmología.</p>	

Nombre Romina Delgado
Fecha 24/08/2023
Curso 3^o C
Edad 16

	Nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. El tener que asistir diariamente a clases me cansa		X		
2. Mis problemas escolares me deprimen fácilmente		X		
3. Durante las clases me siento somnoliento			X	
4. Creo que estudiar hace que me sienta agotado			X	
5. Cada vez me es más difícil concentrarme en las clases			X	
6. Me desilusionan mis estudios		X		
7. Antes de terminar mi horario de clases ya me siento cansado				X
8. No me interesa asistir a clases		X		
9. Cada vez me cuesta más trabajo ponerle atención al maestro			X	
10. El asistir a clases se me hace aburrido		X		
11. Siento que estudiar me está desgastando físicamente		X		
12. Cada vez me siento más frustrado por ir a la escuela		X		
13. No creo terminar con éxito mis estudios	X			
14. Siento que tengo más problemas para recordar lo que estudio			X	
15. Creo que estudiar me está desgastando emocionalmente			X	

● Integrante #17

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA SEDE GUAYAQUIL

Entrevista a los estudiantes de 3ro Bach de U.E Bilingüe Sagrados

Corazones

Estudiante: Natalia L

Curso: 3^{ro} B

1. ¿Cómo te llamas, que edad tienes, con que familiares vives en tu hogar?
(datos personales) edad, con quien vive (vínculos familiares).

Natalia Lopez de 17 años
Papá, mamá y abuelos paternos

2. ¿Cuéntanos un poco de ti, cuál es tu rutina diaria

Voy al colegio, llego a mi casa a las 4, descanso y realizo tareas en la noche.

3. ¿Que actividades realizas en tus días libres, con tus amigos o solo?
Amistades, grupos que asiste, que le gusta hacer en tiempos libres.

Pintar, curso de Cosmetología.

4. ¿En qué nivel de colegio te encuentras?

3^{ro} B

5. ¿Cómo te sientes al saber que es tu último año, profesores, tareas, vinculo, exámenes, formas de estudio, notas?

Nostalgica ya voy a terminar el colegio

Turuhuayco 3-69 y Calle Vieja • Casilla 2074 • Teléfono: (593) 74135250 • Correo electrónico: @ups.edu.ec • www.ups.edu.ec • Cuenca - Ecuador

D.E.C.E.

1. Nombres y Apellidos del Estudiante: Natalia Lopez

2. Edad: 17

3. Sexo: Femenino

TIPO VOCACIONAL	Artística
DEFINICIÓN	Persona que prefiere las soluciones creativas; es original e independiente
CAMPOS DE EDUCACIÓN	
BELLAS ARTES: dibujo, pintura y escultura. ARTES DEL ESPECTÁCULO: música, arte dramático, danza, circo. ARTES GRÁFICAS Y AUDIOVISUALES: fotografía, cinematografía, producción musical, producción de radio y televisión, impresión y publicaciones. DISEÑO: artesanía.	

Nombre Natalia Sofía Lopez Silva

Fecha 24/08/2023

Curso 3^{ro} B

Edad 17 años

31

	Nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. El tener que asistir diariamente a clases me cansa		X		
2. Mis problemas escolares me deprimen fácilmente			X	
3. Durante las clases me siento somnoliento		X		
4. Creo que estudiar hace que me sienta agotado			X	
5. Cada vez me es más difícil concentrarme en las clases		X		
6. Me desilusionan mis estudios		X		
7. Antes de terminar mi horario de clases ya me siento cansado			X	
8. No me interesa asistir a clases		X		
9. Cada vez me cuesta más trabajo ponerle atención al maestro		X		
10. El asistir a clases se me hace aburrido		X		
11. Siento que estudiar me está desgastando físicamente	X			
12. Cada vez me siento más frustrado por ir a la escuela		X		
13. No creo terminar con éxito mis estudios	X			
14. Siento que tengo más problemas para recordar lo que estudio		X		
15. Creo que estudiar me está desgastando emocionalmente		X		

• Integrante #18

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE GUAYAQUIL
 Entrevista a los estudiantes de 3ro Bach de U.E Bilingüe Sagrados
 Corazones

Estudiante: Gabriela Miño
 Curso: 3^o A

1. ¿Cómo te llamas, que edad tienes, con que familiares vives en tu hogar?
 (datos personales) edad, con quien vive (vínculos familiares).
Gabriela Miño
Padres y 2 hermanos
22 y 19 años

2. ¿Cuántanos un poco de ti, cuál es tu rutina diaria?
 Actividades para ir al colegio
Me relajo unos 30m
Hago tareas en la noche

3. ¿Que actividades realizas en tus días libres, con tus amigos o solo?
 Amistades, grupos que asiste, que le gusta hacer en tiempos libres.
Duermo y hago deporte

4. ¿En qué nivel de colegio te encuentras?
3^o A

5. ¿Cómo te sientes al saber que es tu último año, profesores, tareas, vinculo, exámenes, formas de estudio, notas?
Aliviada, Extrañada, un poco complicada de digerir

alle Turuhuyaco 3-69 y Calle Vieja • Casilla 2074 • Teléfono: (593) 74135250 • Correo electrónico: ctor@ups.edu.ec • www.ups.edu.ec • Cuenca - Ecuador

D.E.C.E.

1. Nombres y Apellidos del Estudiante: Gabriela Miño
 2. Edad: 17
 3. Sexo: Femenino

TIPO VOCACIONAL	Investigativa
DEFINICIÓN	Persona que trabaja con la teoría y la información; analítica, intelectual y científica
CAMPOS DE EDUCACIÓN	
EDUCACIÓN: programas básicos de educación preescolar, elemental, primaria, secundaria, etcetera. Alfabetización simple y funcional; aritmética elemental. Desarrollo de destrezas personales; por ejemplo, capacidad de comportamiento, aptitudes intelectuales, capacidad organizativa, programas de orientación. FORMACIÓN DE PERSONAL DOCENTE Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN: todos los campos. LENGUAS Y CULTURAS EXTRAJERAS: lenguas vivas o muertas y sus respectivas literaturas, estudios regionales interdisciplinarios. LENGUAS AUTÓCTONAS: lenguas corrientes o vernáculas y su literatura. OTROS PROGRAMAS DE HUMANIDADES: interpretación y traducción, lingüística, literatura comparada, historia, arqueología, filosofía, ética. CIENCIAS SOCIALES Y DEL COMPORTAMIENTO: economía, historia de la economía, ciencias políticas, sociología, demografía, antropología, etnología, futurología, psicología, geografía, estudios sobre paz y conflictos, derechos humanos. CIENCIAS DE LA VIDA: biología, botánica, bacteriología, toxicología, microbiología, zoología, entomología, ornitología, genética, bioquímica, biofísica y otras ciencias afines. CIENCIAS FÍSICAS: astronomía y ciencias espaciales, física y asignaturas afines, química y asignaturas afines, geología, geofísica, mineralogía, antropología física, geografía física y demás ciencias de la tierra, meteorología y demás ciencias de la atmósfera, comprendida la investigación sobre el clima, las ciencias marinas, vulcanología, paleoecología. MATEMÁTICAS Y ESTADÍSTICA: matemáticas, investigación de operaciones, análisis numérico, ciencias actuariales, estadística y otros sectores afines. INFORMÁTICA: concepción de sistemas, programación informática, procesamiento de datos, redes, sistemas operativos. Elaboración de programas informáticos. MEDICINA: anatomía, epidemiología, citología, fisiología, inmunología e inmunhematología, patología, anestesiología, pediatría, obstetricia y ginecología, medicina interna, cirugía, neurología, psiquiatría, radiología, oftalmología.	

Nombre Gabriela Miño
 Fecha 24/02/2011
 Curso 3^o B
 Edad 16

	Nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. El tener que asistir diariamente a clases me cansa		X		
2. Mis problemas escolares me deprimen fácilmente			X	
3. Durante las clases me siento somnoliento			X	
4. Creo que estudiar hace que me sienta agotado			X	
5. Cada vez me es más difícil concentrarme en las clases		X		
6. Me desilusionan mis estudios	X			
7. Antes de terminar mi horario de clases ya me siento cansado				X
8. No me interesa asistir a clases		X		
9. Cada vez me cuesta más trabajo ponerle atención al maestro		X		
10. El asistir a clases se me hace aburrido	X			
11. Siento que estudiar me está desgastando físicamente				X
12. Cada vez me siento más frustrado por ir a la escuela		X	X	
13. No creo terminar con éxito mis estudios	X			
14. Siento que tengo más problemas para recordar lo que estudio			X	
15. Creo que estudiar me está desgastando emocionalmente			X	

• Integrante #19

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA SEDE GUAYAQUIL

Entrevista a los estudiantes de 3ro Bach de U.E Bilingüe Sagrados Corazones

Estudiante: Dayri Asencio

Curso: 3^{ro} D

1. ¿Cómo te llamas, que edad tienes, con que familiares vives en tu hogar?
(datos personales) edad, con quien vive (vínculos familiares).

17 años
Mama - Abueb materna - hermana 10 años / Papi fallecido

2. ¿Cuéntanos un poco de ti, cuál es tu rutina diaria

Actividades antes de ir al colegio
Descanso de 4 a 5 horas
Tareas en la noche

3. ¿Que actividades realizas en tus días libres, con tus amigos o solo?

Amistades, grupos que asiste, que le gusta hacer en tiempos libres.
Sábado Descanso, Cocino, Veo Series
Domingo Deberes

4. ¿En qué nivel de colegio te encuentras?

3^{ro} D

5. ¿Cómo te sientes al saber que es tu último año, profesores, tareas, vinculo, exámenes, formas de estudio, notas?

Libe rada y Nostalgica.

Calle Turuhuyaco 3-69 y Calle Vieja • Casilla 2074 • Teléfono: (593) 74135250 • Correo electrónico: rector@ups.edu.ec • www.ups.edu.ec • Cuenca - Ecuador

D.E.C.E.

1. Nombres y Apellidos del Estudiante: Dayri Asencio

2. Edad: 17

3. Sexo: Femenino

TIPO VOCACIONAL	Emprendedora
DEFINICIÓN	Persona que trabaja en entornos competitivos, lo que le lleva a: persuadir, vender, gestionar, promocionar
CAMPOS DE EDUCACIÓN	
EDUCACIÓN COMERCIAL Y ADMINISTRACIÓN: comercio al por menor, comercialización, venta, relaciones públicas, asuntos inmobiliarios; gestión financiera, administración bancaria, seguros, análisis de inversiones; contabilidad, auditoría, teneduría, de libros; gestión, administración pública, administración institucional, administración de personal; secretariado y trabajo de oficina. DERECHO: magistrados locales, notarios, derecho (general, internacional, laboral, marítimo, etcétera), jurisprudencia, historia del derecho.	

Nombre Dayri Asencio
Fecha
Curso 3 D
Edad 17

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

• Integrante #20

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA SEDE GUAYAQUIL
Entrevista a los estudiantes de 3ro Bach de U.E Bilingüe Sagrados Corazones

Estudiante: Dayana S
 Curso: 3^{ro} B

1. ¿Cómo te llamas, que edad tienes, con que familiares vives en tu hogar?
 (datos personales) edad, con quien vive (vínculos familiares).
Dayana Sanchez 17 años
Papa, mama y mis 2 hermanos

2. ¿Cuéntanos un poco de ti, cuál es tu rutina diaria?
Voy al colegio, Clases extracurriculares y hago mis Tareas en la noche

3. ¿Que actividades realizas en tus días libres, con tus amigos o solo?
 Amistades, grupos que asiste, que le gusta hacer en tiempos libres.
Danza, modelaje y a pasear
Veo película

4. ¿En qué nivel de colegio te encuentras?
3^{ro} B

5. ¿Cómo te sientes al saber que es tu último año, profesores, tareas, vinculo, exámenes, formas de estudio, notas?
Miedo, al deparar me en el futuro

Calle Turuhuyco 3-69 y Calle Vieja • Casilla 2074 • Teléfono: (593) 74135250 • Correo electrónico: rector@ups.edu.ec • www.ups.edu.ec • Cuenca - Ecuador

D.E.C.E.

1. Nombres y Apellidos del Estudiante: Dayana Sanchez
 2. Edad: 17
 3. Sexo: femenino

TIPO VOCACIONAL	Investigativa
DEFINICIÓN	Persona que trabaja con la teoría y la información; analítica, intelectual y científica
CAMPOS DE EDUCACIÓN	
EDUCACIÓN: programas básicos de educación preescolar, elemental, primaria, secundaria, etcetera. Alfabetización simple y funcional; aritmética elemental. Desarrollo de destrezas personales; por ejemplo, capacidad de comportamiento, aptitudes intelectuales, capacidad organizativa, programas de orientación. FORMACIÓN DE PERSONAL DOCENTE Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN: todos los campos. LENGUAS Y CULTURAS EXTRAJERAS: lenguas vivas o muertas y sus respectivas literaturas, estudios regionales interdisciplinarios. LENGUAS AUTÓCTONAS: lenguas corrientes o vernáculas y su literatura. OTROS PROGRAMAS DE HUMANIDADES: interpretación y traducción, lingüística, literatura comparada, historia, arqueología, filosofía, ética. CIENCIAS SOCIALES Y DEL COMPORTAMIENTO: economía, historia de la economía, ciencias políticas, sociología, demografía, antropología, futurología, psicología, geografía, estudios sobre paz y conflictos, derechos humanos. CIENCIAS DE LA VIDA: biología, botánica, bacteriología, toxicología, microbiología, zoología, entomología, ornitología, genética, bioquímica, biofísica y otras ciencias afines. CIENCIAS FÍSICAS: astronomía y ciencias espaciales, física y asignaturas afines, química y asignaturas afines, geología, geofísica, mineralogía, antropología física, geografía física y demás ciencias de la tierra, meteorología y demás ciencias de la atmósfera, comprendida la investigación sobre el clima, las ciencias marinas, vulcanología, paleoecología. MATEMÁTICAS Y ESTADÍSTICA: matemáticas, investigación de operaciones, análisis numérico, ciencias actuariales, estadística y otros sectores afines. INFORMÁTICA: concepción de sistemas, programación informática, procesamiento de datos, redes, sistemas operativos. Elaboración de programas informáticos. MEDICINA: anatomía, epidemiología, citología, fisiología, inmunología e inmunhematología, patología, anestesiología, pediatría, obstetricia y ginecología, medicina interna, cirugía, neurología, psiquiatría, radiología, oftalmología.	

Nombre Dayana Sanchez
 Fecha 3/1/23
 Curso 3^{ro} B
 Edad 17

	Nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. El tener que asistir diariamente a clases me cansa				X
2. Mis problemas escolares me deprimen fácilmente			X	
3. Durante las clases me siento somnoliento				X
4. Creo que estudiar hace que me sienta agotado			X	
5. Cada vez me es más difícil concentrarme en las clases			X	
6. Me desilusionan mis estudios				X
7. Antes de terminar mi horario de clases ya me siento cansado			X	
8. No me interesa asistir a clases				X
9. Cada vez me cuesta más trabajo ponerle atención al maestro			X	
10. El asistir a clases se me hace aburrido				X
11. Siento que estudiar me está desgastando físicamente			X	
12. Cada vez me siento más frustrado por ir a la escuela				X
13. No creo terminar con éxito mis estudios			X	
14. Siento que tengo más problemas para recordar lo que estudio	X			
15. Creo que estudiar me está desgastando emocionalmente	X			

24. Anexos 2 Resultados Test De Síndrome De Burnout Académico

Tabla 5 Resultados Grupales

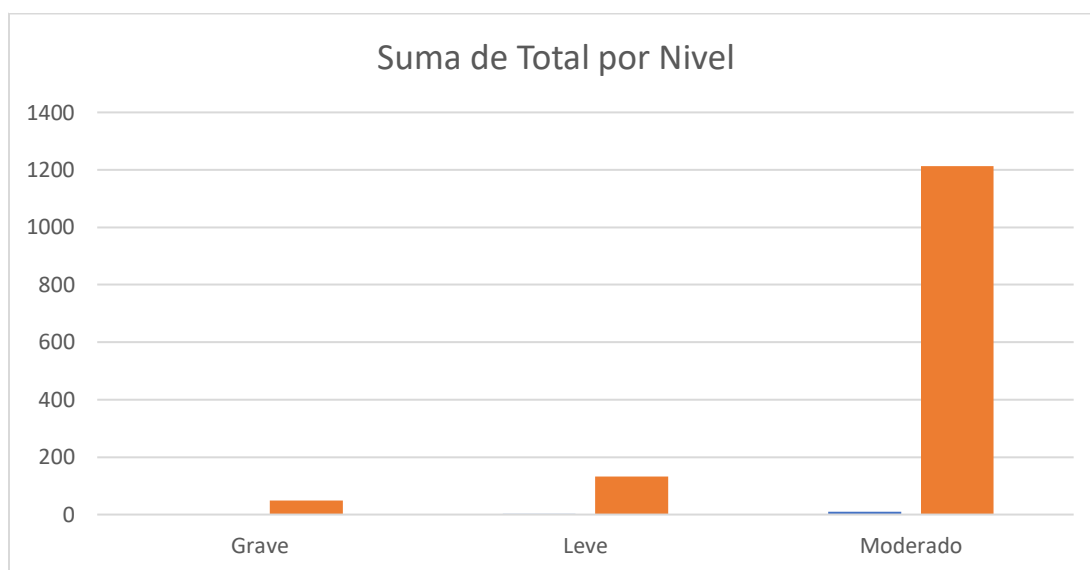
Estudiantes	Total	Porcentaje	Nivel
1	34	57%	Moderado
2	35	58,33%	Moderado
3	39	65%	Moderado
4	36	60%	Moderado
5	37	61,67%	Moderado
6	32	53,33%	Moderado
7	27	45%	Leve
8	28	47%	Leve
9	37	61,67%	Moderado
10	41	68,33%	Moderado
11	32	53,33%	Moderado
12	34	56,67%	Moderado
13	27	45,00%	Leve
14	26	43,33%	Leve
15	39	65,00%	Moderado
16	44	73,33%	Moderado
17	31	51,67%	Moderado
18	24	40,00%	Leve
19	45	75,00%	Moderado
20	48	80,00%	Grave
Total	696	58,00%	Moderado

Nivel	Porcentaje de presencia
No presenta	0 a 25 %
Leve	26 % a 50 %
Moderado	51 % a 75 %
Profundo	76 % a 100 %

- **Gráficos De Los Resultados Del Test De Síndrome De Burnout Académico**

Nivel	Suma de Porcentaje	Suma de Total
Grave	0,8	48
Leve	2,2	132
Moderado	9,18	1212

Ilustración 4 Gráfico De Los Niveles Del Test de Síndrome De Burnout



25. Anexo 3

• Dinámica De Preguntas

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
Escuela de Psicología

¿CÓMO AFRONTAR UNA CRISIS?

Una crisis la debes afrontar manteniendo siempre la calma y pensando que a pesar de la dificultad de la situación siempre vas a poder salir adelante. Sabemos que no es fácil afrontar una crisis y es normal asustarse un poco ante la situación pero de alguna manera, tal vez al final se debe ver el lado positivo.

¿CÓMO AFRONTAR LA REALIDAD?

Para afrontar la realidad es importante ubicarnos en tiempo y espacio, debemos ver las cosas del lado positivo y aunque el camino sea difícil o complicado siempre habrá una recompensa al final. Además debemos tener en cuenta que no todo es fácil y la vida se trata de asumir retos.

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
Escuela de Psicología

¿CÓMO AFRONTAR UNA CRISIS?

En lo personal trato de mantener la calma o pensar en otra cosa. Apesar de que tengo un carácter muy difícil y suelo no manejar las emociones siempre trato de pensar en algo positivo o verle algún lado bueno y lo que siempre hago es repetirme la frase "Las cosas pasan por algo".

¿CÓMO AFRONTAR LA REALIDAD?

La realidad muchas veces suele ser dura y depende la situación a veces entremos en lapsos de negación pero los momentos que van pasando nos hace caer en cuenta de la realidad que estamos viviendo. Siempre uno trata de ver el lado bueno de las cosas y siempre evitar rendirse porque siempre hay altas y bajas pero depende de nosotros y de nuestra disposición si nos rendimos o seguimos adelante afrontando la realidad.

¿CÓMO AFRONTAR UNA CRISIS?

Lo principal al momento de afrontar una crisis es tratar de mantener la calma y no perder la estabilidad o el control. Después concentrarse en los puntos positivos y generar posibles soluciones.

A veces ciertas crisis no tienen una solución en concreto, en ese caso lo mejor es tranquilizarse y esperar que pase.

¿CÓMO AFRONTAR LA REALIDAD?

Para afrontar la realidad es necesario tener cierta serenidad, para poder aceptar aquella situación, a pesar del miedo, los nervios y negación. Tenemos que conocernos a nosotros mismos.

¿CÓMO AFRONTAR UNA CRISIS?

~~Podemos~~ Puedo afrontar una crisis determinando que la genero, de esa manera puedo ver distintas soluciones. Además si es un problema que nos afecta debemos analizar la situación y solucionarla cuando estemos calmados.

¿CÓMO AFRONTAR LA REALIDAD?

Al tomar en cuenta como ~~nos~~ nuestras acciones pueden generar distintas consecuencias podemos elegir cual de ellas nos da el mejor final, eligiendo nuestra ~~mejor~~ mejor realidad.

¿CÓMO AFRONTAR UNA CRISIS?

Lo primero es relajarse y reflexionar sobre que todos los momentos malos no duran toda una vida y son periodos cortos, siempre va a ver una luz al final y todo va estar y salir bien.

¿CÓMO AFRONTAR LA REALIDAD?

Para poder afrontar la realidad hay que darnos cuenta la situación que estamos viviendo y luchar sin rendirnos ya que la perseverancia es una virtud que no es fácil de desarrollarse pero una vez que la consigas puedes lograr cosas increíbles.

¿CÓMO AFRONTAR UNA CRISIS?

Para poder afrontar una crisis se debe pensar con "cabeza fría" y empezar a trabajar en lo que favorezca a la situación difícil que se está viviendo.

¿CÓMO AFRONTAR LA REALIDAD?

Hay muchas maneras de afrontar la realidad, pero personalmente creo que "poner los pies en la tierra" o ser consciente de tu realidad actual es la mejor manera para empezar a trabajar y mejorar tu realidad.

¿CÓMO AFRONTAR UNA CRISIS?

Primero buscamos cual es la dificultad
requerida para poder solucionar y llegar
a un medio de decisión que
sea factible (~~intentar otros~~) para la
crisis, hacia la adversidad

¿CÓMO AFRONTAR LA REALIDAD?

Tener en cuenta más ideas claras para no
poner en duda la realidad, sin embargo,
Tenemos ciertos puntos que nos hacen
dudar como el miedo o los
nervios.

¿CÓMO AFRONTAR UNA CRISIS?

Podemos afrontar una crisis, podemos
buscar alternativas, no cerrar nuestra
mente en torno al problema, pensar
con cabeza fría o por último pensar en
otro tema para evitar pensar en ~~el~~
problema.

¿CÓMO AFRONTAR LA REALIDAD?

Manteniendo mi mente ocupada en otras
cosas o actividades, también durmiendo.

¿CÓMO AFRONTAR UNA CRISIS?

Dando soluciones al problema o la crisis que esto posea, (un momento). Aceptarla si no hay solución.

O en otra situación la afronto pensando y viendo posibles soluciones.

¿CÓMO AFRONTAR LA REALIDAD?

La afronto durmiendo y haciendo lo posible por mantenerme de pie cada día.

¿CÓMO AFRONTAR UNA CRISIS?

Primero evaluar la situación para poder pensar en distintas soluciones las cuales sean factibles de hacer de la crisis un problema que tenga una solución.

¿CÓMO AFRONTAR LA REALIDAD?

La mejor forma de poder afrontar la realidad es viendo las cosas de donde se promueve el problema para hallar soluciones que logren de una manera distinta resolver la realidad en lo que nos encontramos.

¿CÓMO AFRONTAR UNA CRISIS?

Generalmente cuando pasas por algo de esto solo trata de respirar mejor y mantener la calma, para no entrar en desesperación.

¿CÓMO AFRONTAR LA REALIDAD?

Primero manteniendo la calma para así poder ver algo positivo al problema.

¿CÓMO AFRONTAR UNA CRISIS?

Una parte fundamental y vital para poder afrontar/superar una crisis es mantener la calma, pensar con serenidad y templanza de modo que matendremos una posición adecuada frente a cualquier adversidad, así podremos identificar la problemática emergente.

¿CÓMO AFRONTAR LA REALIDAD?

El afrontar la realidad requiere de templanza y comprensión a nivel interno/personal por cada uno de nosotros. Sin embargo, es un proceso que requiere una serie de acciones alineadas y relacionadas de manera correcta. Siguiendo, de este modo una sucesión para tener un punto de vista claro y acertivo ante el presente y futuro, siendo conscientes y responsables de nuestras acciones.

¿CÓMO AFRONTAR UNA CRISIS?

Para mí la mejor manera de afrontar una crisis es pedirle ayuda a tus amigos y familiares dado que ellos te pueden ~~ayudar~~ aconsejar y ayudarte sin embargo siempre tienes que poner todo de ti dándole tu máximo esfuerzo.

¿CÓMO AFRONTAR LA REALIDAD?

La realidad se afronta con cabeza fría, analizamos los pros y contras que tenemos en la situación valoramos lo que tenemos.

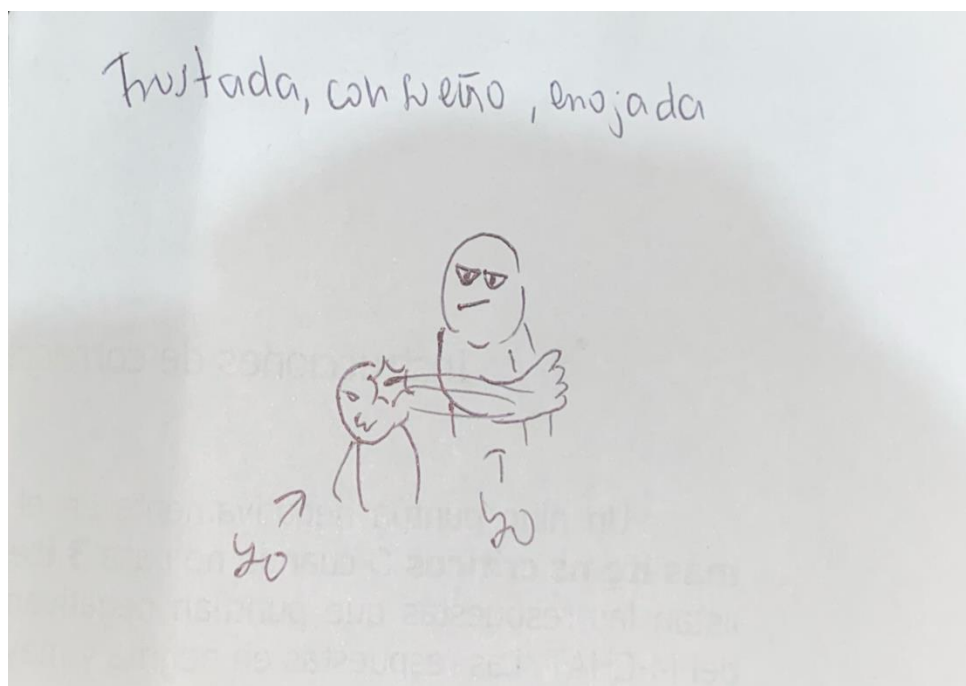
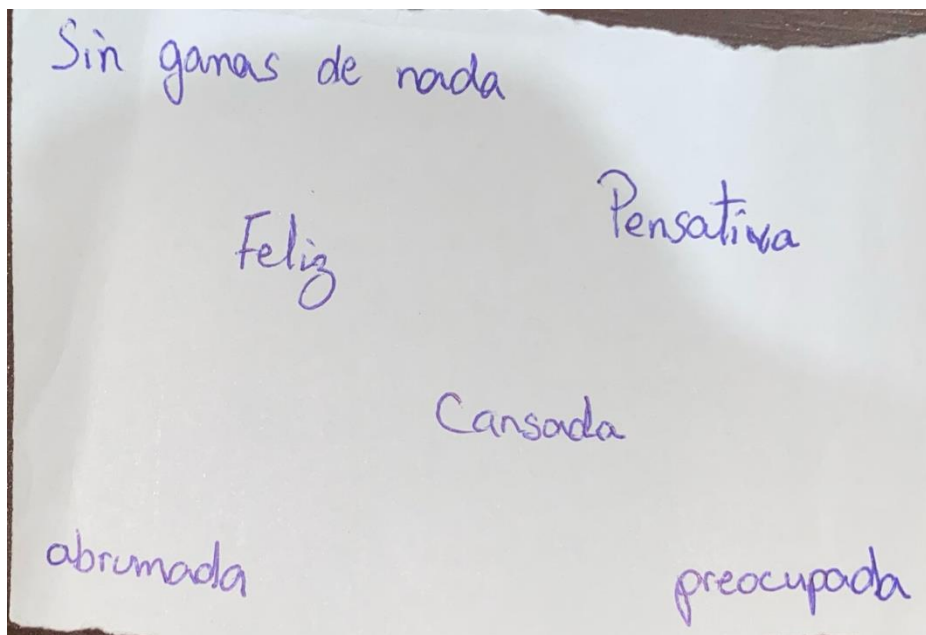
26. Anexo 4

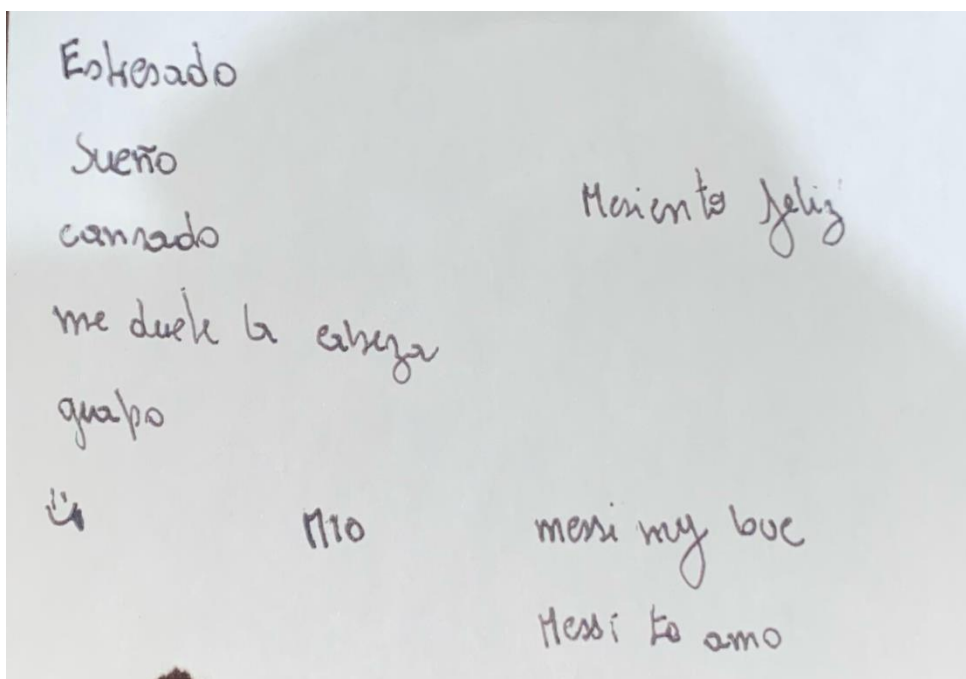
- **Fotografías de las actividades realizadas**

Fase 2 Taller De Introducción Y Administración Del IPPJ.



- Taller de "Entender Nuestra Emociones"





Fase 3: Taller Grupal Con Los Estudiantes Aplicando Dinámica De La Ensalada

Frutas





Fase 4 Cierre.

- Técnica de respiración diafragmática



- Mesa redonda de opiniones sobre la infografía tratada



