



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE QUITO

CARRERA DE PSICOLOGÍA

**ESTRÉS Y BURNOUT ACADÉMICO EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE QUITO EN
PERIODO MARZO-JUNIO 2024.**

Trabajo de titulación previo a la obtención del
Título de Licenciada en Psicología

AUTOR: Morales Díaz Jessica Alejandra

TUTOR: Tamayo Barreno Cinddy Cristina

Quito-Ecuador
2024

CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Jessica Alejandra Morales Díaz con documento de identificación N°. 1753149499 manifiesto que:

Soy el autor y responsable del presente trabajo; y, autorizo 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.

Quito, 05 de agosto de 2024

Atentamente,



Jessica Alejandra Morales Díaz

1753149499

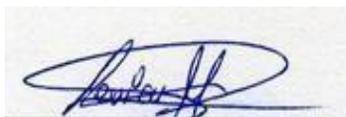
**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, Jessica Alejandra Morales Díaz con documento de identificación N° 1753149499, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autora de la: **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o Intervención** con tema ESTRÉS Y BURNOUT ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE QUITO EN PERIODO MARZO-JUNIO 2024, el cual ha sido desarrollado para optar el título de: Licenciada en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

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

Quito, 05 de agosto de 2024

Atentamente,



Jessica Alejandra Morales Díaz

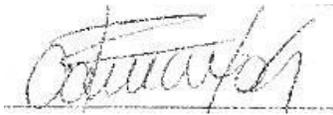
1753149499

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Cinddy Cristina Tamayo Barreno con documento de identificación N° 1711977452, docente de la Universidad Politécnica Salesiana declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: ESTRÉS Y BURNOUT ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE QUITO EN PERIODO MARZO-JUNIO 2024., realizado por Morales Díaz Jessica Alejandra con documento de identificación N° 1753149499, 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.

Quito, 5 de agosto del año 2024

Atentamente,



Cinddy Cristina Tamayo Barreno

CC. 1711977452

Dedicatoria:

A mi mamá y papá, ustedes son el cimiento sobre el que he construido mis sueños y aspiraciones. Su amor incondicional ha sido mi refugio en los momentos difíciles, y su sabiduría, la brújula que me ha guiado en este viaje académico. Cada sacrificio que han hecho, cada palabra de aliento que me han brindado, y cada abrazo que me ha reconfortado, se ven reflejados en estas páginas. Son mi motivación diaria para ser mejor y el motor que impulsa mis pasos hacia el futuro.

A mis queridos hermanos, mis cómplices y apoyo constante. A pesar de las diferencias que tenemos, en ustedes he encontrado no solo hermanos, sino amigos incondicionales. Su presencia alegre y su apoyo inquebrantable han iluminado los días más oscuros de este proceso, gracias por las risas compartidas, por escucharme en los momentos de duda, y por esa ayuda silenciosa pero significativa que me han brindado.

Este trabajo es el testimonio de un esfuerzo colectivo, un sueño compartido que hoy se materializa. Cada página está impregnada del amor, la paciencia y el apoyo incondicional de mi familia. A ustedes, mis padres y hermanos, dedico este trabajo como muestra de mi eterno agradecimiento y amor. Son ustedes quienes han sentido cada logro y quienes me inspiran a seguir creciendo, aprendiendo y soñando.

Con todo mi amor y gratitud, Jessica.

Agradecimiento:

Al culminar esta etapa tan importante de mi vida académica, quiero expresar mi más profunda gratitud a todas aquellas personas que han sido parte fundamental durante este proceso. Este logro no es solo mío, es el resultado del apoyo y esfuerzo de todos ustedes. Gracias por ser parte de este viaje académico.

En primer lugar, agradezco a mis padres por su amor incondicional, su apoyo constante y los sacrificios que han realizado para que yo pudiera llegar hasta aquí. Su ejemplo de perseverancia y trabajo duro ha sido mi mayor inspiración.

A mis hermanos, gracias por su paciencia, comprensión y por esos momentos de alegría que me brindaron cuando más los necesitaba.

A mis profesores de la carrera, gracias por sembrar en mí la semilla de la curiosidad y por brindarme las herramientas necesarias para mi desarrollo profesional.

A mis amigos más cercanos que han sido mi red de apoyo, con quienes compartí momentos de descanso, risas, llantos, anécdotas y largas horas de debates enriquecedores para la vida, gracias por motivarme a seguir adelante cuando quería rendirme, y por creer en mí incluso cuando yo dudaba. Su apoyo incondicional en cada adversidad y triunfo que se me presentaba hizo este camino mucho más llevadero.

A mi tutora de tesis, por su guía invaluable, su paciencia y su experticia a lo largo de este proceso de investigación. Sus comentarios y sugerencias fueron fundamentales para dar forma a este trabajo.

A todos los investigadores y autores cuyas obras han sido la base teórica de este trabajo, sus contribuciones al campo de la psicología educativa han sido una fuente de inspiración y aprendizaje.

Finalmente, mi gratitud a todas aquellas personas que de una u otra manera contribuyeron a la realización de este trabajo. Sus palabras de aliento, el interés en mi trabajo y su fe en mis capacidades han sido un motor adicional para alcanzar esta meta.

Resumen

Este trabajo fue aplicado a 55 estudiantes universitarios que residen en la ciudad de Quito. La intención de esta investigación fue analizar la relación e influencia que tiene el estrés académico sobre el burnout académico. Para esto se utilizó como instrumento para evaluar a estos estudiantes la escala de estrés, llamada *Escala de afrontamiento del estrés académico, A-CEA*, y la escala del burnout académico, llamada: *Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS 15)*. Con base en las encuestas realizadas y la interpretación de datos de las mismas, se puede decir que el estrés académico se asocia positiva y moderadamente con el burnout académico.

Palabras clave: ciencias de la educación, psicología de la educación, investigación psicológica, estrés mental, rendimiento escolar.

Abstract

This study was applied to 55 university students living in the city of Quito. The intention of this research was to analyse the relationship and influence that academic stress has on academic burnout. For this purpose, the stress scale, called the Academic Stress Coping Scale, A-CEA, and the academic burnout scale, called the Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS 15), were used as instruments to evaluate these students. Based on the surveys conducted and the interpretation of the survey data, it can be said that academic stress is positively and moderately associated with academic burnout.

Key words: educational sciences, educational psychology, psychological research, mental stress, school performance.

Índice de contenido

I.	Datos informativos del proyecto	3
-	Título del trabajo de titulación	3
-	Delimitación del tema	3
II.	Objetivo:	3
	Objetivo general.....	3
	Objetivos específicos.....	3
III.	Eje de la intervención o investigación	4
	3.1 Enfoque sistémico:	4
	3.2 Enfoque socioconstructivista.....	6
IV.	Objeto de la intervención o de la práctica de investigación/intervención	9
V.	Metodología	11
	5.1 Investigación cuantitativa.....	11
	5.2 Investigación no experimental.....	11
	5.3 Diseño transversal	12
	5.4 Estudio de alcance explicativo:	12
	5.5 Muestra no probabilística	12
	5.6 Escala de afrontamiento del estrés académico, A-CEA	13
	5.7 Escala Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MDI-SS 15):	13
VI.	Preguntas clave.....	14

6.1 Preguntas de inicio:	14
6.2 Preguntas interpretativas	14
6.3 Preguntas de cierre	15
VII. Organización y procesamiento de la información.....	16
7.1 Respuestas de la escala de afrontamiento de estrés académico.....	16
7.2 Respuestas de la escala de burnout académico.....	28
VIII. Análisis de la información	35
IX. Justificación.....	36
X. Caracterización de los beneficiarios.....	39
XI. Interpretación.....	42
11.1 Verificación de hipótesis.....	46
XII. Principales logros del aprendizaje.....	54
XIII. Conclusiones y recomendaciones.....	56
13.1 Conclusiones	56
13.2 Recomendaciones.....	57
XIV. Referencias bibliográficas	59
XV. Anexos	67

I. Datos informativos del proyecto

- Título del trabajo de titulación:

ESTRÉS Y BURNOUT ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS
DE LA CIUDAD DE QUITO EN PERIODO MARZO-JUNIO 2024.

- Delimitación del tema:

El tema de investigación se centró en la categoría psicosocial del estrés, específicamente se investigó la relación e influencia que tiene el estrés académico en el burnout académico en los estudiantes universitarios.

La población con la que se trabajó fueron estudiantes universitarios de entre 20 y 27 años, que estudien en la ciudad de Quito, durante marzo y junio del 2024.

II. Objetivo:

Objetivo general:

Analizar la influencia que tiene el estrés académico en el burnout académico que se presenta en estudiantes universitarios de la ciudad de Quito durante el periodo de marzo-junio del 2024.

Objetivos específicos:

- Realizar un análisis detallado sobre la frecuencia y la gravedad del estrés y el burnout entre diversas comunidades estudiantiles, tomando en cuenta variables como el nivel educativo, la disciplina académica y el contexto socioeconómico.

- Analizar los factores del ambiente educativo que podrían incrementar la probabilidad de estrés y burnout en los estudiantes, tales como el volumen de trabajo, la exigencia académica, la presión por el rendimiento y la carencia de recursos de apoyo.
- Elaborar recomendaciones concretas, basadas en los resultados obtenidos del estudio, orientadas a la prevención del estrés y el burnout en el ámbito académico, además de diseñar intervenciones eficaces para respaldar a los estudiantes que se enfrentan a estas dificultades.

III. Eje de la intervención o investigación

Para llevar a cabo esta investigación, se analizará la problemática desde el enfoque sistémico y el enfoque socioconstructivista.

3.1 Enfoque sistémico:

En psicología, el enfoque sistémico se basa en la idea de que los individuos y sus problemas deben entenderse en el contexto de sus relaciones y sistemas más amplios. En lugar de centrarse exclusivamente en la persona a nivel individual, el enfoque sistémico considera la influencia de las interacciones dinámicas dentro de sistemas más grandes, como la familia, la pareja, el grupo social o incluso la sociedad en su conjunto.

Se considera la interrelación y la interdependencia de los diferentes componentes de un sistema educativo y cómo estos influyen en los procesos de aprendizaje y desarrollo. Por ejemplo, Urie Bronfenbrenner con el desarrollo de la teoría ecológica del desarrollo humano, según García (2023). “La teoría ecológica de Bronfenbrenner es fundamental para comprender y abordar el fenómeno de la deserción universitaria. Esta teoría propone que el desarrollo humano

está influenciado por múltiples sistemas en los que interactúa una persona, desde su entorno más cercano hasta las influencias más amplias de la sociedad” (p.4).

Otro autor importante es Edgar Morin, ha sido un defensor del pensamiento complejo y sistémico en la educación, su enfoque se centra en la necesidad de integrar diferentes conocimientos y perspectivas para abordar la complejidad de los sistemas educativos. Según Gelati (2020, p. 13, como se citó en Morín, 1999), la perspectiva de Edgar Morín sostiene que el "pensamiento [es] capaz de unir conceptos que se rechazan entre sí y que son desglosados y catalogados en compartimentos cerrados" (p. 10), de esa manera propone una mirada holística de la educación, superadora de las fragmentaciones del saber disciplinar.

Algunas de las características generales de este enfoque son:

- Adopta una perspectiva holística, en el cual se considera a las personas como una parte de los sistemas que se encuentran interconectados, prestando atención a las relaciones y patrones de interacción entre los miembros del sistema.
- El enfoque sistémico no se centra en buscar una única causa a los problemas, al contrario, este explora las distintas causas que generan un problema.
- Se centra en cambiar las dinámicas dentro de los sistemas, en lugar de tratar los síntomas de manera individual, comprendiendo y modificando las interacciones disfuncionales que promuevan un cambio positivo.
- Este enfoque se encarga de reconocer la importancia del contexto de vida que tiene la persona, como influencia la cultura, la familia, el trabajo y la comunidad.
- Este enfoque no solo se utiliza en la terapia psicológica, también se aplica en otros campos, como la psicología organizacional, en donde se consideran los sistemas de

una empresa o institución.

- El objetivo principal de este enfoque es comprender y abordar los problemas desde una perspectiva más completa, teniendo en cuenta las complejidades que existen en las relaciones de los sistemas en los que las personas se encuentran inmersas.

Además, es necesario examinar los procesos educativos en su conjunto, considerando no solo el desempeño individual de cada docente, sino también se debe evaluar la trayectoria de aprendizaje tanto en el grupo como de cada estudiante, este enfoque requiere la colaboración de los docentes de la institución educativa y así trabajar juntos en las problemáticas que se presenten; en el ámbito educativo, el objetivo de este enfoque es hacer que los estudiantes adquieran conocimientos conceptuales, habilidades y actitudes necesarias para poder desarrollar la capacidad de aprender cierto tipo de herramientas que les ayude a manejar el estrés académico y el burnout académico por sí mismos y afrontar las dificultades que se les presente.

3.2 Enfoque socioconstructivista:

Esta investigación se basará en la teoría socioconstructivista, pues a lo largo de la educación, la psicología educativa ha sugerido diversos enfoques para aplicar en el campo de la educación, a pesar de que cada uno tiene sus pro y contras, todos han aportado datos valiosos para mejorar el campo; uno de los enfoques más destacados, sin lugar a duda, es el socioconstructivismo en la educación, su principal representante es Lev Vygotsky.

El enfoque socioconstructivista expone dos conceptos educativos esenciales, la primera afirmación indica que el estudiante construye el conocimiento, por lo tanto, la enseñanza debe basarse en este principio, y la segunda destaca la relevancia del entorno social, ya que las

personas viven y aprenden dentro de una cultura específica, en consecuencia, la educación no puede desconectarse de la sociedad y debe ajustarse a su contexto.

Según Castorina (2018), en Castellaro y Peralta (2020), una perspectiva social del desarrollo implica considerar tres niveles interrelacionados: el microgenético, que se refiere a las interacciones sociales diarias más inmediatas; el ontogenético, relacionado con la reconstrucción subjetiva de los significados culturales; y el sociogenético, que aborda la producción histórica y social de esos significados. En consecuencia, el socioconstructivismo concibe el desarrollo como un proceso influenciado y moldeado por los contextos culturales y los productos que median en la formación del individuo.

Las corrientes de investigación contemporáneas que mejor reflejan los principios del socioconstructivismo son aquellas que se alinean con los enfoques neopiagetianos y neovygotkianos. Los primeros se centran en las etapas del desarrollo cognitivo, la construcción activa del conocimiento, la adaptación y el equilibrio. Los segundos se destacan por conceptos como la zona de desarrollo próximo, el andamiaje y la importancia del contexto social y cultural. Aunque ambos enfoques coinciden en el carácter constructivo del desarrollo, presentan diferencias conceptuales significativas entre sí.

Para llevar a cabo esta investigación, se analizará la problemática desde dos variables, el estrés académico y el burnout académico.

Es fundamental investigar el estrés y el burnout, dado que ejercen un impacto adverso en la deserción académica de los estudiantes; comprender y atender estos elementos esencialmente contribuye a fomentar el bienestar estudiantil, potenciar el desempeño académico y fortalecer la retención estudiantil en las instituciones educativas.

- *Estrés académico:* A partir de la publicación del libro de Selye en 1960 se define al estrés como “la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar), que pueden actuar sobre la persona”. En un ámbito académico, se hace referencia a la presión y tensión experimentadas por los estudiantes debido a las demandas y expectativas académicas, lo que puede afectar de manera negativa el bienestar emocional y el rendimiento escolar.
- *Burnout académico:* El concepto clásico del burnout es planteado por Maslach en 1993, lo considera como “un síndrome psicológico de agotamiento emocional, despersonalización y disminuida realización personal, que puede ocurrir en individuos normales; es el final de un proceso continuado de tensión y estrés”. Es decir que, en el ámbito académico se hace referencia al estado de agotamiento emocional, mental y físico que resulta de la expresión prolongada al estrés y la presión que se asocia con las responsabilidades académicas, este agotamiento puede afectar negativamente el rendimiento y el bienestar general de los estudiantes.

Estas dos variables están vinculadas debido a la acumulación de presiones y exigencias en el entorno educativo.

Esta relación se explica por diversas razones, por ejemplo, la presión continua genera un estrés y si este se vuelve crónico da lugar a un agotamiento emocional y físico asociado al burnout académico. También se presenta un exceso de carga de trabajo que puede llegar a generar estrés y si se mantiene a lo largo del tiempo, esta contribuye al desarrollo del burnout académico.

Estas características junto con otras, establecen una conexión evidente entre el estrés académico y el burnout académico, pues se puede considerar al estrés académico como un precursor del burnout académico, ya que si no se gestiona adecuadamente el estrés, puede evolucionar hacia un agotamiento emocional, un desapego del trabajo académico y en última instancia el burnout académico, por lo tanto es crucial abordar y gestionar el estrés académico de manera efectiva para prevenir el desarrollo del burnout académico.

IV. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación/intervención.

El estrés académico es una reacción negativa que afecta tanto a nivel emocional como físico en las personas que lo experimentan y es fundamental saber cómo afrontarlo para que no perjudique la vida cotidiana.

Además, investigar sobre la influencia que tiene el estrés académico sobre el burnout académico es crucial para poder comprender y abordar los desafíos que enfrentan los estudiantes universitarios, algunos de los motivos para investigar esta problemática son:

- Tiene un impacto en el rendimiento académico, pues el estrés puede llegar a afectar negativamente en el rendimiento debido a la dificultad de concentrarse, afecta a la memoria y a la capacidad de aprendizaje, comprender las causas del estrés permitirá desarrollar estrategias para poder mitigar estos impactos.
- Afecta la salud mental y física de los estudiantes, debido a que el estrés cuando llega a ser crónico trae consecuencias negativas para la salud física y mental, y lograr identificar los factores estresantes y abordarlos ayudaría a prevenir los problemas de salud mental como puede ser la ansiedad y la depresión.

- Implementar medidas para mejorar el bienestar estudiantil, incluyendo programas de apoyo emocional, servicios de asesoramiento psicológico y la promoción de un ambiente universitario equilibrado.
- Se podrían desarrollar estrategias de afrontamiento, comprendiendo las fuentes que generan este estrés y enseñando a los estudiantes como manejar la presión de una manera saludable, desarrollando habilidades para afrontar los desafíos académicos que se le presenta a cada uno.
- Analizando el estrés se podrá revelar los factores que lo genera, puede ser la falta de recursos de apoyo o sistemas de evaluación poco realistas, carga excesiva de trabajo, con esta identificación las universidades o instituciones educativas pueden implementar cambios positivos tanto para los estudiantes como para el personal docente.
- Prevenir el abandono académico comprendiendo y abordando las fuentes del estrés mejorando las tasas de deserción estudiantil y previniendo el abandono.
- Tiene un impacto en la sociedad, pues los estudiantes son el futuro y si no se aborda de manera adecuada el estrés académico y el burnout, se puede llegar a tener consecuencias a largo plazo en la sociedad en términos de salud, productividad y bienestar general.

Es decir, investigar la relación entre las dos variables nos permitirá tomar medidas preventivas y de apoyo para poder garantizar que los estudiantes tengan una experiencia académica saludable y exitosa, además es importante para promover un entorno educativo que se encargue de respaldar el bienestar estudiantil, el rendimiento académico y el éxito de los estudiantes a largo plazo.

Esta investigación se realizó con una población de estudiantes universitarios que residen en la ciudad de Quito, fue una muestra variada en la cual se encontraban estudiantes con distintas edades, entre hombres y mujeres pertenecientes a diferentes universidades. Los estudiantes se encontraban en distintas universidades públicas y privadas, así como diferentes carreras y niveles académicos, además los niveles socioeconómicos de cada uno de los estudiantes variaban.

V. Metodología

Esta investigación es de tipo cuantitativa, no experimental, con un diseño transversal, explicativa, la muestra de esta investigación es no probabilística, posee un estudio de alcance explicativo.

5.1 Investigación cuantitativa:

El enfoque cuantitativo se utiliza mediante la recolección de datos que sirven para comprobar la hipótesis planteada, tiene su base en la medición numérica con análisis estadístico. Su objetivo es establecer directrices de comportamiento y comprobar teorías, se caracteriza por ser secuencial y probatorio. (Sampieri, et al. 2014).

5.2 Investigación no experimental:

Es un estudio que se realiza sin que exista una manipulación de las variables, únicamente se observan las situaciones existentes no provocadas intencionalmente en la investigación. En este tipo de investigación no se tiene control sobre las variables ni se influye en ellas, puesto que ya sucedieron y tienen efectos, es decir que las variables independientes ocurren y no hay manera de manipularlas. (Sampieri, et al. 2014).

5.3 Diseño transversal:

Este diseño se distingue por recolectar datos en un punto específico en el tiempo, con el objetivo de describir las variables y analizar su incidencia e interrelación en ese momento preciso. (Sampieri, et al. 2014).

5.4 Estudio de alcance explicativo:

Este tipo de estudios tiene como objetivo responder las causas de los eventos y fenómenos, ya sean físicos o sociales. Se enfoca en esclarecer el porqué de un fenómeno, las condiciones bajo las cuales se presenta, y la relación entre las variables involucradas. (Sampieri, et al. 2014).

5.5 Muestra no probabilística:

En este tipo de muestra, los elementos se seleccionan no en función de la probabilidad, sino basándose en las características del estudio o los objetivos del investigador. (Sampieri, et al. 2014).

Las herramientas que se utilizaron en esta investigación fueron dos escalas, una de estas mide el estrés académico y la otra el burnout académico, y con estas se recopiló la información para conocer las estrategias de afrontamiento que tiene los estudiantes cuando se sienten abrumados.

Estas escalas fueron realizadas mediante vía online a los 55 estudiantes universitarios, antes de aplicar las escalas se colocó el consentimiento informado, dando a conocer que la información recolectada sería utilizada con fines meramente académicos, se guardaría completa confidencialidad y las respuestas serían dadas en forma anónima.

5.6 Escala de afrontamiento del estrés académico, A-CEA:

La escala del estrés académico se llama “Escala de afrontamiento del estrés académico, A-CEA”, consta con 21 ítems y fue desarrollada por Ramón Gonzáles Cabanach, Antonio Valle Arias, Susana Rodríguez Martínez, Isabel Piñeiro Aguín y Carlos Freire Rodríguez, consta con tres principales factores, el primero es la reevaluación cognitiva (8 ítems: 1,4,7,10,13,16,18,20), el segundo es la búsqueda de apoyo (7 ítems: 2,5,8,11,14,17,21) y por último es la planificación (6 ítems: 3,6,9,12,15,19)

Esta escala fue diseñada en España para su aplicación tanto individual como colectiva y tiene una duración aproximada de 10 minutos. Los indicadores principales son: el positivismo, la capacidad, los plazos, la objetividad, el pensamiento lógico, la búsqueda de apoyo, los consejos, la comunicación, las opiniones, organizar el tiempo, los recursos y los planes de acción.

La medición se realizó mediante alternativas de respuesta de tipo Likert de 5 opciones: nunca, alguna vez, bastantes veces, muchas veces y siempre. Esta herramienta mide el nivel de estrés académico en los estudiantes, enfocándose en identificar y cuantificar las fuentes específicas de estrés relacionadas con las demandas y presiones del entorno educativo.

5.7 Escala Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MDI-SS 15):

La escala del burnout académico se llama “Escala Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS 15)”, consta de 15 ítems y fue desarrollada por Schaufeli et al.

Este cuestionario es ampliamente reconocido como una herramienta para evaluar el burnout académico. Consta de 15 ítems distribuidos en tres dimensiones: agotamiento emocional (5 ítems: 1,2,3,4,5), cinismo o despersonalización (4 ítems:6,7,8,9) y eficacia académica (6 ítems:10,11,12,13,14,15). Los ítems de cada dimensión se califican en una escala de frecuencia

que va de cero (nunca) a seis (siempre). Su escalabilidad, validez estructural y fiabilidad han sido evaluadas, mostrando resultados significativos en distintos estudios.

VI. Preguntas clave

Se formulan tres tipos de preguntas para el caso de la sistematización de intervención:

6.1 Preguntas de inicio:

- ¿Existe una relación significativa entre el nivel de estrés académico y el burnout académico en los estudiantes universitarios?
- ¿Cómo se relaciona el nivel del estrés académico con los síntomas del burnout en los estudiantes?
- ¿Cómo afecta el estrés académico al rendimiento académico y la satisfacción general de los estudiantes?
- ¿Cómo se puede prevenir el burnout en la universidad?
- ¿En qué momentos de la vida universitaria es más probable que los estudiantes experimenten altos niveles de estrés académicos?
- ¿Qué papel juega la presión social en el estrés académico?
- ¿Cuáles son las consecuencias a largo plazo del burnout académico en la salud mental?

6.2 Preguntas interpretativas:

- ¿Qué factores académicos contribuyen más al estrés experimentado por los estudiantes?
- ¿Qué estrategias de afrontamiento utilizan los estudiantes para manejar el estrés

- académico y cómo influye en su rendimiento académico?
- ¿Cuáles son las repercusiones del estrés académico en la salud mental y física de los estudiantes?
 - ¿Qué factores personales y contextuales influyen en la experiencia de burnout académico entre los estudiantes?
 - ¿Cómo afecta el burnout académico la calidad del trabajo académico y la productividad de los estudiantes?
 - ¿Cuál es la relación entre el estrés y el burnout académico y la satisfacción general con la experiencia educativa?
 - ¿Qué estrategias de autocuidado y bienestar personal son más efectivas para prevenir el estrés y el burnout académico?

6.3 Preguntas de cierre:

- ¿Qué estrategias se podría recomendar para manejar el estrés académico de manera efectiva?
- ¿Cómo ha influido el apoyo social en la capacidad para mejorar el estrés y el burnout?
- ¿Las universidades proporcionan suficientes recursos y apoyo para los estudiantes que experimentan estrés y burnout?
- ¿Qué cambios se podría sugerir en la carga académica para reducir el estrés y el burnout en los estudiantes?
- ¿Las actividades extracurriculares podrían ayudar a manejar el estrés académico?
- ¿Cómo impacta el bienestar emocional y físico en el rendimiento académico?
- ¿La implementación de programas de bienestar y salud mental en las universidades

sería beneficiosa?

VII. Organización y procesamiento de la información

Con base en las encuestas aplicadas, se obtuvieron los siguientes resultados:

Figura 1

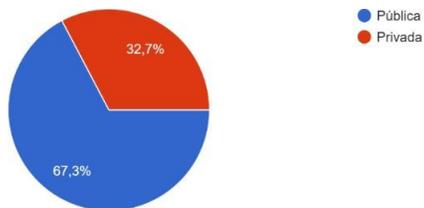
Género con el que se identifica



Nota: Gráfico extraído de las respuestas de Google Forms. Elaborado por: Jessica Morales (2024).

Figura 2

Universidad a la que pertenece



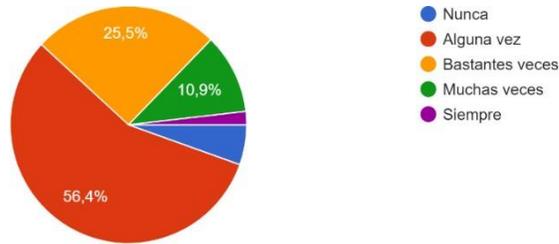
Nota: Gráfico extraído de las respuestas de Google Forms. Elaborado por: Jessica Morales (2024).

7.1 Respuestas de la escala de afrontamiento de estrés académico:

- **Reevaluación cognitiva:**

Figura 3.

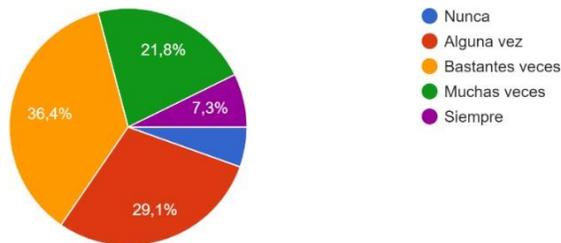
1. *Cuando me enfrento a una situación problemática, olvido los aspectos desagradables y resalto los positivos.*



Nota: Gráfico extraído de las respuestas de Google Forms. Elaborado por: Jessica Morales (2024).

Figura 4.

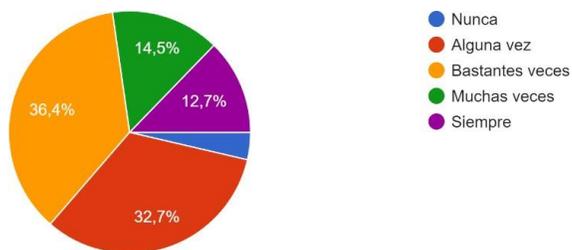
4. *Cuando me enfrento a una situación problemática durante los exámenes procuro pensar que soy capaz de hacer las cosas bien por mí mismo.*



Nota: Gráfico extraído de las respuestas de Google Forms. Elaborado por: Jessica Morales (2024).

Figura 5

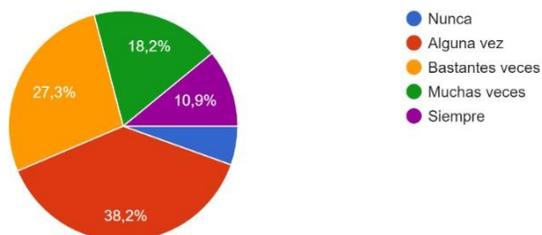
7. *Cuando me enfrento a una dificultad mientras estoy preparando los exámenes, procuro pensar en positivo.*



Nota: Gráfico extraído de las respuestas de Google Forms. Elaborado por: Jessica Morales (2024).

Figura 6

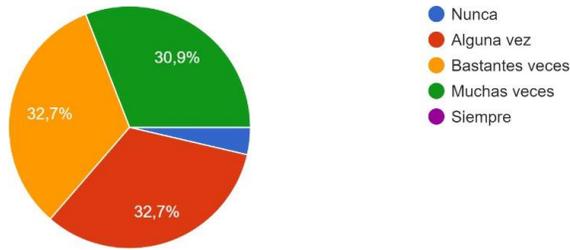
10. Cuando me enfrento a una situación problemática, no permito que el problema me supere, procuro darme un plazo para solucionarlo.



Nota: Gráfico extraído de las respuestas de Google Forms. Elaborado por: Jessica Morales (2024).

Figura 7

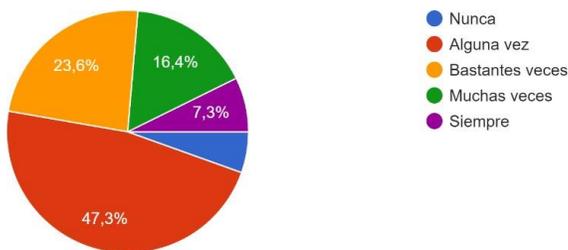
13. Cuando me enfrento a una situación problemática, pienso objetivamente sobre la situación e intento tener mis emociones bajo control.



Nota: Gráfico extraído de las respuestas de Google Forms. Elaborado por: Jessica Morales (2024).

Figura 8

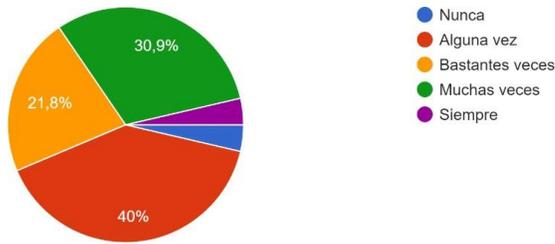
16. Cuando me enfrento a una situación complicada, en general procuro no darle importancia a los problemas.



Nota: Gráfico extraído de las respuestas de Google Forms. Elaborado por: Jessica Morales (2024).

Figura 9

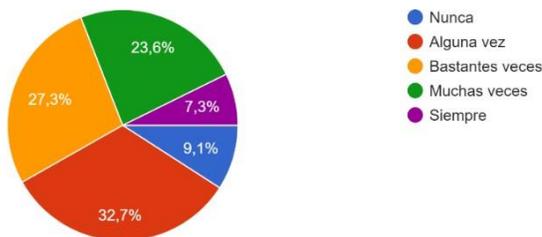
18. Cuando me enfrento a una situación problemática, como en los exámenes, suelo pensar que me saldrán bien



Nota: Gráfico extraído de las respuestas de Google Forms. Elaborado por: Jessica Morales (2024).

Figura 10

20. Cuando me enfrento a una situación problemática la noche antes del examen, trato de pensar que estoy preparado para realizarlo bien.



Nota: Gráfico extraído de las respuestas de Google Forms. Elaborado por: Jessica Morales (2024).

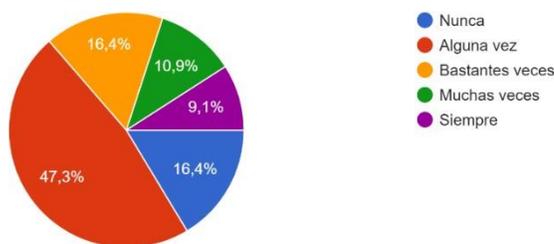
Con base en las gráficas se puede observar que, los encuestados oscilan entre las opciones “Alguna vez” y “Bastantes veces”, dentro de todas las preguntas mostradas anteriormente.

Podemos observar que en la opción “Alguna vez”, los porcentajes observados oscilan entre menor frecuencia: 32.7% y mayor frecuencia: 56.4% dentro de todas las respuestas obtenidas, lo que nos indica que los estudiantes identifican y modifican las cogniciones desadaptativas de manera no constante y es menos común que recurran a esto. Esto puede reflejar una necesidad en los estudiantes respecto a considerar útil esta estrategia de reevaluación emocional que consiste en la regulación emocional, que implica resignificar un evento para cambiar su efecto emocional. Sin embargo, los que utilizan “Bastantes veces” suelen hacerlo de manera más uniforme y regular, indicando que los estudiantes utilizan esta técnica con más frecuencia en situaciones específicas.

- **Búsqueda de apoyo:**

Figura 11

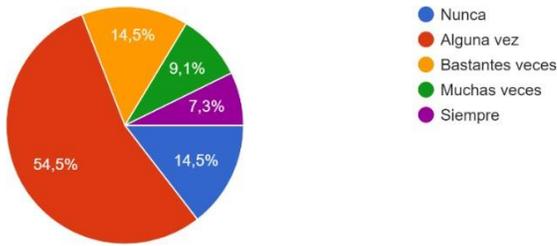
2. *Cuando me enfrento a una situación problemática, expreso mis opiniones y busco apoyo*



Nota: Gráfico extraído de las respuestas de Google Forms. Elaborado por: Jessica Morales (2024).

Figura 12

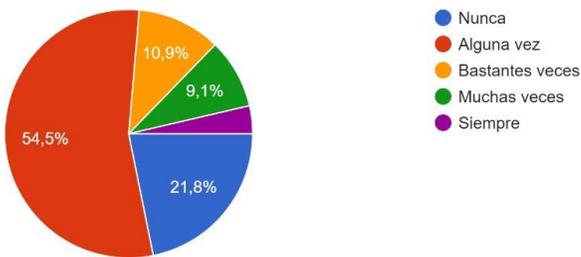
5. *Cuando me enfrento a una situación problemática, pido consejo a un familiar o a un amigo a quien aprecio.*



Nota: Gráfico extraído de las respuestas de Google Forms. Elaborado por: Jessica Morales (2024).

Figura 13

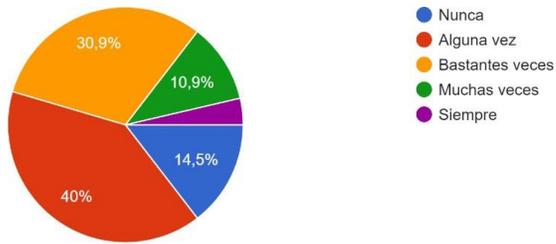
8. Cuando me enfrento a una situación difícil, hablo de los problemas con otros.



Nota: Gráfico extraído de las respuestas de Google Forms. Elaborado por: Jessica Morales (2024).

Figura 14

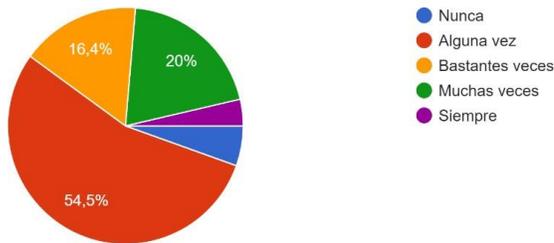
11. Cuando me enfrento a una situación problemática, hablo sobre las situaciones estresantes con mi pareja, mi familia o amigos.



Nota: Gráfico extraído de las respuestas de Google Forms. Elaborado por: Jessica Morales (2024).

Figura 15

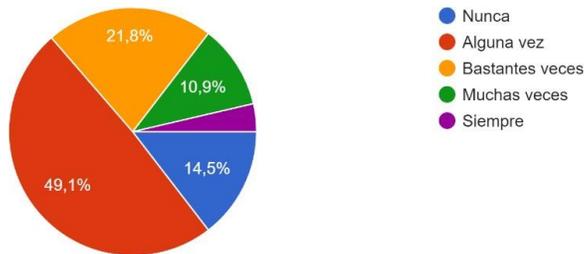
14. Cuando me enfrento a una situación problemática, busco consejo y solicito ayuda a otras personas.



Nota: Gráfico extraído de las respuestas de Google Forms. Elaborado por: Jessica Morales (2024).

Figura 16

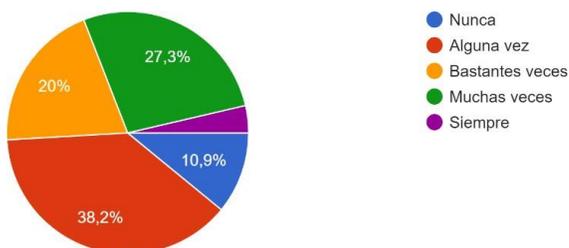
17. Cuando me enfrento a una situación problemática, manifiesto mis sentimientos y opiniones.



Nota: Gráfico extraído de las respuestas de Google Forms. Elaborado por: Jessica Morales (2024).

Figura 17

21. Cuando me enfrento a un problema, como sentir ansiedad durante el examen, trato de verlo como algo lógico y normal de la situación.



Nota: Gráfico extraído de las respuestas de Google Forms. Elaborado por: Jessica Morales (2024).

Con base en los resultados obtenidos en la encuesta, podemos observar que los estudiantes buscan apoyo en terceras personas de una manera no tan frecuente, es decir que esta estrategia no es la principal para enfrentar los problemas que se les presenta en situaciones de estrés.

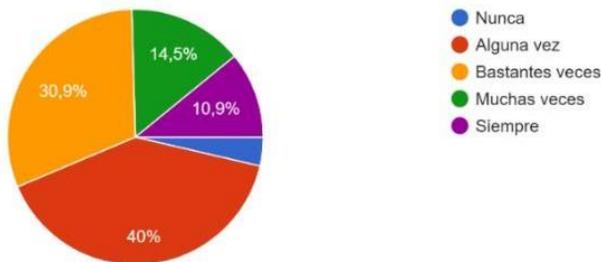
Al ser esta una estrategia no dominante por los estudiantes, podemos deducir que las personas utilizan otras estrategias de afrontamiento dejando la búsqueda de apoyo social para

determinados momentos en los que ellos creen que sea necesario. Esto puede deberse al contexto y la naturaleza del estrés que presentan, es probable que los estudiantes busquen apoyo cuando sienten que no pueden manejar cierta situación por ellos mismos.

- **Planificación:**

Figura 18

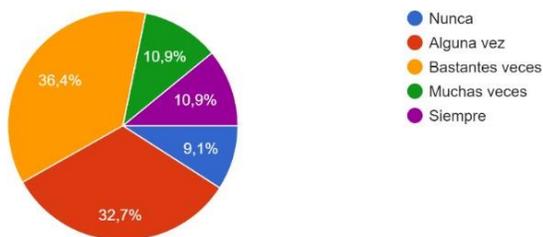
3. *Cuando me enfrento a una situación problemática, priorizo las tareas y organizo el tiempo*



Nota: Gráfico extraído de las respuestas de Google Forms. Elaborado por: Jessica Morales (2024).

Figura 19

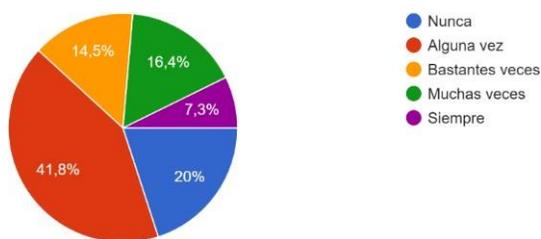
6. *Cuando me enfrento a una situación problemática mientras estoy preparando los exámenes, planifico detalladamente cómo estudiar el examen.*



Nota: Gráfico extraído de las respuestas de Google Forms. Elaborado por: Jessica Morales (2024).

Figura 20

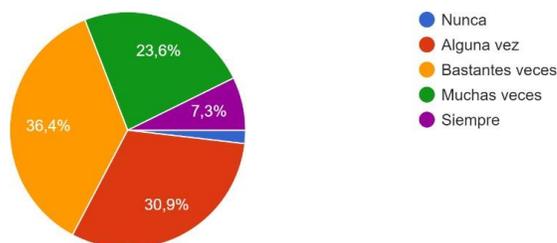
9. Cuando me enfrento a una situación problemática, elaboro un plan de acción y lo sigo



Nota: Gráfico extraído de las respuestas de Google Forms. Elaborado por: Jessica Morales (2024).

Figura 21

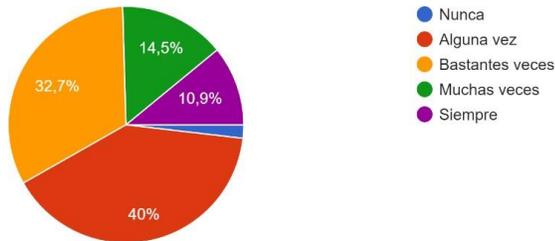
12. Cuando me enfrento a una situación problemática mientras estoy preparando los exámenes, me centro en lo que necesito para obtener los mejores resultados.



Nota: Gráfico extraído de las respuestas de Google Forms. Elaborado por: Jessica Morales (2024).

Figura 22

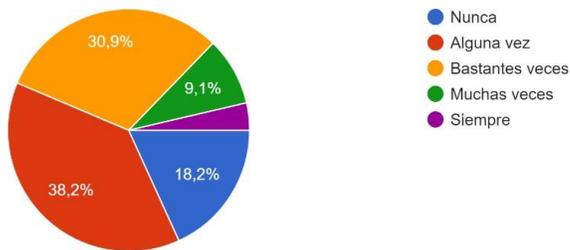
15. Cuando me enfrento a una situación problemática, organizo los recursos personales que tengo para afrontar la situación.



Nota: Gráfico extraído de las respuestas de Google Forms. Elaborado por: Jessica Morales (2024).

Figura 23

19. Cuando me enfrento a una situación difícil, hago una lista de las tareas que tengo que hacer, las hago una a una y no paso a la siguiente hasta que no he finalizado la anterior.



Nota: Gráfico extraído de las respuestas de Google Forms. Elaborado por: Jessica Morales (2024).

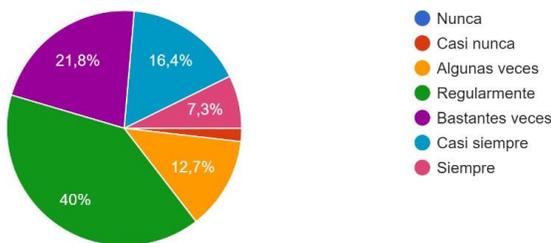
Con base en los datos observados, podemos decir que el porcentaje de los resultados obtenidos indican que esta estrategia es utilizada de manera moderada, ya que las respuestas varían entre las opciones “Alguna vez” y “Bastantes veces”. Podemos decir que la planificación es una estrategia útil y efectiva para aplicarla en ciertas situaciones en las que se sienten estresados, sin embargo, no es la primera opción a la que recurren.

7.2 Respuestas de la escala de burnout académico:

- Agotamiento emocional

Figura 24

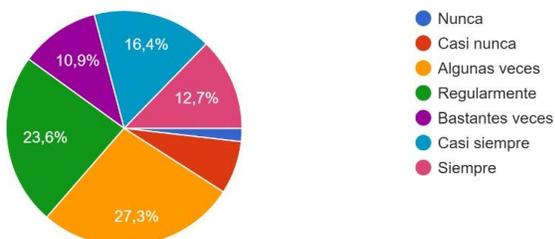
1. *En mi opinión soy un buen estudiante*



Nota: Gráfico extraído de las respuestas de Google Forms. Elaborado por: Jessica Morales (2024).

Figura 25

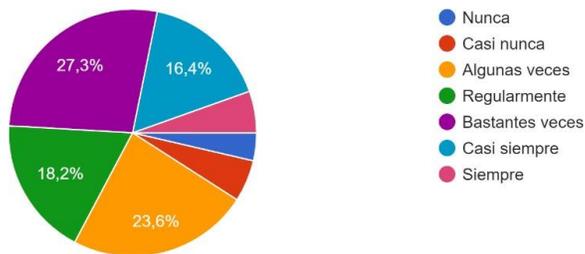
2. *Creo que contribuyo efectivamente con las clases en la universidad.*



Nota: Gráfico extraído de las respuestas de Google Forms. Elaborado por: Jessica Morales (2024).

Figura 26

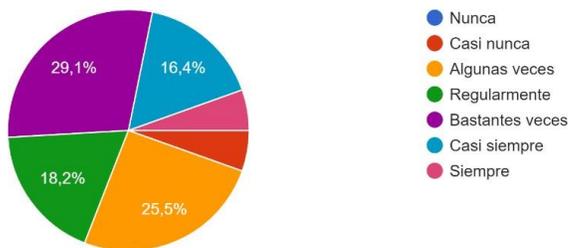
3. *Durante las clases, tengo la seguridad de que soy eficaz en la finalización de las cosas.*



Nota: Gráfico extraído de las respuestas de Google Forms. Elaborado por: Jessica Morales (2024).

Figura 27

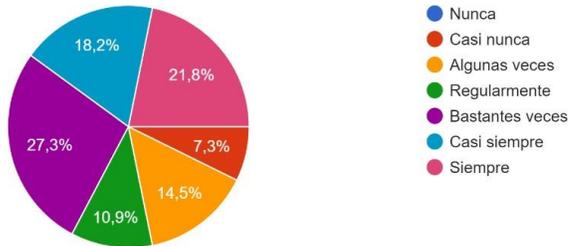
4. *Puedo resolver de manera eficaz los problemas relacionados con mis estudios.*



Nota: Gráfico extraído de las respuestas de Google Forms. Elaborado por: Jessica Morales (2024).

Figura 28

5. *Me estimula conseguir objetivos en mis estudios*



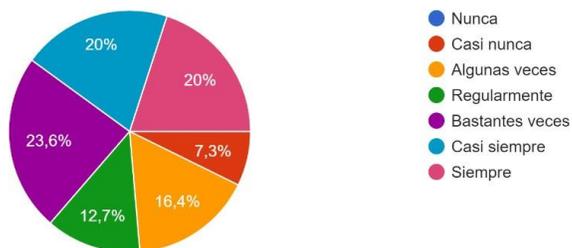
Nota: Gráfico extraído de las respuestas de Google Forms. Elaborado por: Jessica Morales (2024).

Con base en los resultados obtenidos podemos decir que gran parte de los estudiantes encuestados no se sienten del todo aptos dentro del ámbito académico, pues en los porcentajes que se muestran oscilan entre el 27.3% como valor mínimo, y 40% como valor máximo.

- **Despersonalización**

Figura 29

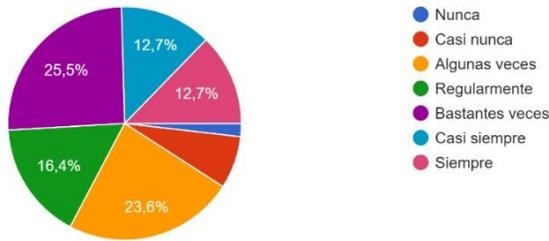
6. *Me encuentro agotado físicamente al final de un día en la universidad,*



Nota: Gráfico extraído de las respuestas de Google Forms. Elaborado por: Jessica Morales (2024).

Figura 30

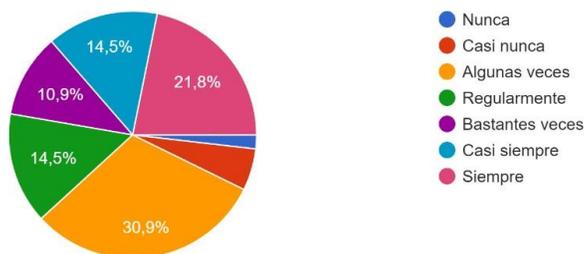
7. *Estoy exhausto de tanto estudiar*



Nota: Gráfico extraído de las respuestas de Google Forms. Elaborado por: Jessica Morales (2024).

Figura 31

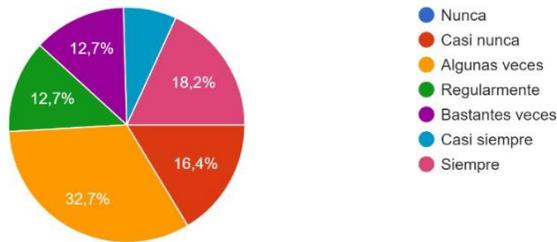
8. *Estoy cansado en la mañana cuando me levanto y tengo que afrontar otro día en la universidad*



Nota: Gráfico extraído de las respuestas de Google Forms. Elaborado por: Jessica Morales (2024).

Figura 32

9. Las actividades académicas de mi carrera me tienen emocionalmente “agotado”



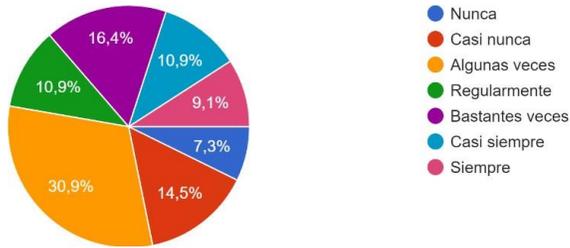
Nota: Gráfico extraído de las respuestas de Google Forms. Elaborado por: Jessica Morales (2024).

Con base en los resultados obtenidos en la encuesta aplicada, se obtuvo un resultado de prevalencia del burnout, esto podría indicar que más de la mitad de los estudiantes están lidiando con algún nivel de burnout académico. Pues aproximadamente el 49.1% (bastantes veces) y el 63.6% (algunas veces), esto indica que más de la mitad de los estudiantes se encuentran lidiando con algún nivel de burnout académico.

- Eficacia académica

Figura 33

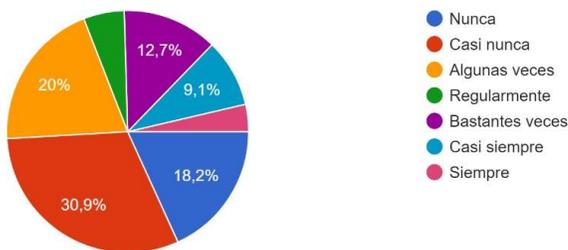
10. Estudiar o ir a clases todo el día es una tensión para mí.



Nota: Gráfico extraído de las respuestas de Google Forms. Elaborado por: Jessica Morales (2024).

Figura 34

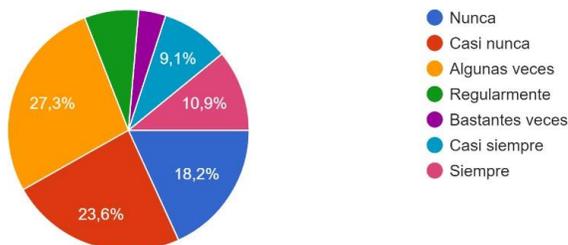
11. He perdido interés en la carrera desde que empecé en la universidad.



Nota: Gráfico extraído de las respuestas de Google Forms. Elaborado por: Jessica Morales (2024).

Figura 35

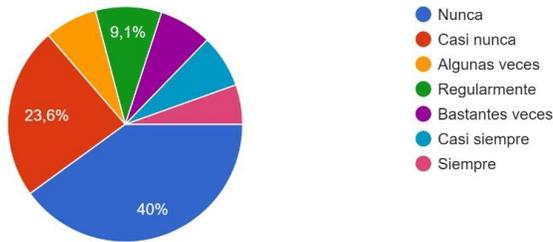
12. He perdido entusiasmo por mi carrera,



Nota: Gráfico extraído de las respuestas de Google Forms. Elaborado por: Jessica Morales (2024).

Figura 35

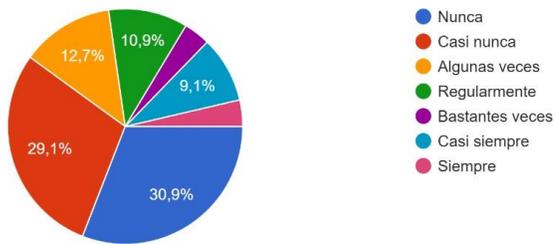
13. Me he distanciado de mis estudios porque pienso que no serán realmente útiles.



Nota: Gráfico extraído de las respuestas de Google Forms. Elaborado por: Jessica Morales (2024).

Figura 36

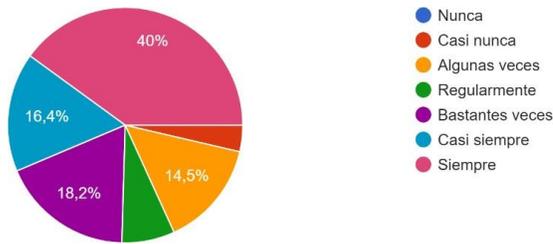
14. Dudo de la importancia y valor de mis estudios.



Nota: Gráfico extraído de las respuestas de Google Forms. Elaborado por: Jessica Morales (2024).

Figura 37

15. He aprendido muchas cosas interesantes durante mi carrera.



Nota: Gráfico extraído de las respuestas de Google Forms. Elaborado por: Jessica Morales (2024).

Con base en los resultados obtenidos en las encuestas aplicadas podemos observar que un tamaño considerable de los encuestados generalmente se siente eficaz dentro de su carrera, y una parte significativa se siente ineficaz, esto constituye un alto riesgo de burnout académico.

VIII. Análisis de la información

Los datos obtenidos de ambas encuestas se registraron en un software de administración de encuestas, que se utiliza para realizar la recolección y análisis de datos para crear tablas y gráficas, para luego someterlas a un análisis cuantitativo utilizando el software especializado en estadística, este análisis contribuyó significativamente al estudio de las encuestas.

Una vez completado el análisis, los datos fueron interpretados considerando las variables emergentes y las relaciones identificadas entre ellas, se prestó especial atención a la detección de patrones comunes y discrepancias significativas de los resultados.

Los datos cuantitativos recopilados de las encuestas se analizaron utilizando el software estadístico SPSS, este proceso incluyó el cálculo de medidas descriptivas que permitían una comprensión detallada de los datos recopilados.

IX. Justificación

El burnout académico constituye un desafío significativo en la sociedad actual, ya que se manifiesta como un síndrome que conlleva tanto el agotamiento físico como mental derivado del estrés, y que, en la mayoría de los casos, desemboca en la deserción y abandono de las carreras. Dentro de la sociedad ecuatoriana, las causas del estrés no están claramente definidas, ya que diversos estudios indican que va desde motivos emocionales mínimos hasta alcanzar un estrés crónico significativo. Este fenómeno afecta no solo a los estudiantes que abandonan las carreras universitarias, sino también a sus familias.

Factores como la falta de empleo, dificultades económicas y laborales se derivan de esta problemática, siendo algunas de las razones más comunes y contemporáneas la escasez de recursos económicos en los hogares de los estudiantes desertores.

Es fundamental comprender cómo el burnout académico impacta tanto en la esfera personal como académica de los estudiantes en general. Los estudiantes se enfrentan a diversas demandas en el entorno educativo, donde los resultados del proceso de formación académica generan tensiones que pueden desencadenar en sentimientos negativos, conocidos como “estrés académico”. Cuando este estrés alcanza niveles crónicos, los estudiantes experimentan una sensación de agotamiento, despersonalización, desinterés, procrastinación y, en última instancia, pueden llegar a autosabotearse, llegando al extremo de cuestionar su capacidad para estudiar. (Palacio, Caballero, Gonzales, Gravini y Contreras, 2011)

En Ecuador se realizó un estudio sobre este tema, AVECILLA, MEJÍA, CONTRERAS Y QUINTERO (2021), dice lo siguiente:

Un estrés académico de nivel medio fue establecido en el 97% de los estudiantes de Tecnología Superior en Finanzas de una universidad de la ciudad de Guayaquil. Esta misma cifra se observó en estudiantes de la facultad de enfermería en otro entorno formativo ecuatoriano, donde se exploró el Síndrome de Burnout.

En Costa Rica los investigadores determinaron que un 18.8% de los estudiantes de enfermería participantes presentaron síndrome de burnout académico, en los que también hallaron cefalea, problemas osteomusculares y del sueño; así como nerviosismo, irritabilidad, sentimientos de vacío, soledad, sensibilidad a la crítica y dificultad para concentrarse. Por otra parte, en un contexto chileno, un 97% tuvo un alto estrés académico.

En otro estudio, realizado por Ramírez et al., se determinó que, en Ecuador, la prevalencia del síndrome de burnout, en el ámbito académico, pertenece a una población especial, pues Carrera, E.; Lema, J. & Cueva, M. dice lo siguiente:

El estudiante puede desarrollar reacciones desadaptativas y dañinas, como el llamado síndrome de burnout escolar, con consecuencias negativas para su bienestar psicosocial en relación con su rol académico y profesión, insatisfacción con los estudios y de ahí la deserción.

Se realizaron estudios en diferentes universidades del país, un estudio en Ambato, en la Universidad Regional Autónoma de los Andes (UNIANDES), en la cual se indicó que el 28,82% de los estudiantes que presentaban agotamiento, presentaron un síndrome de burnout moderado – alto, y el 18,8% con cinismo, presentaron un síndrome de burnout moderado – alto. Además, se

concluyó que los mayores niveles de este síndrome se encuentran en las facultades de ciencias de la salud y ciencias humanas y de la educación.

Otro estudio se realizó en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, por Ormaza Herrera, en la cual se analizó a una población de 276 estudiantes de cinco carreras en general, y la prevalencia del síndrome de burnout fue del 93,11% y el 95,2% en estudiantes pertenecientes a la carrera de medicina.

Además, hay que recalcar que la presencia del burnout académico en la vida de los estudiantes universitarios no solo impacta en el rendimiento inmediato, sino que puede tener consecuencias a largo plazo. Existen estudios que han demostrado que los estudiantes que experimentan burnout severo tienen un 30% menos de probabilidades de terminar sus estudios y un 25% menos de posibilidades de conseguir un empleo en el campo de estudio en los cinco primeros años después de graduarse.

En comparación con otros países latinoamericanos, Ecuador indica una tasa de burnout académico 15% más elevada al promedio regional, países como Chile y Colombia se han encargado de implementar programas nacionales acerca de la prevención de este síndrome, los cuales han ayudado a reducir el 20% de esta tasa en los últimos cinco años.

Tomando en consideración lo antes expuesto, se considera que las encuestas permitirán recopilar datos cuantitativos y cualitativos, generando una visión más amplia sobre este fenómeno, además, el anonimato de dichas encuestas fomenta mayor sinceridad por parte de los estudiantes, ya que algunas veces puede ser un tema sensible para muchos de los estudiantes universitarios.

Este trabajo de investigación contribuirá en el ámbito de la salud mental, en el área educativa, pues con el análisis de los resultados de las encuestas que se aplicará, se podrá establecer estrategias de afrontamiento.

Las estrategias de afrontamiento son los esfuerzos cognitivos y conductuales que realizamos para gestionar, reducir, minimizar, dominar o tolerar las situaciones externas o internas que nos generan estrés.

Existen dos tipos de estrategias: las centradas en el problema, que se enfocan en resolver las dificultades de manera lógica mediante la búsqueda de soluciones alternativas y la elaboración de planes de acción; y las centradas en la emoción, que se orientan hacia las respuestas emocionales ante una situación, incluyendo la evitación, la preocupación o incluso la superstición.

Además, los hallazgos de esta investigación se traducirán en recomendaciones con el fin de promover la implementación de programas de prevención en las universidades de la ciudad, además, proponer el desarrollo de módulos de manejo del estrés en los currículos académicos, estableciendo servicios de apoyo psicológico especializados en estrés y burnout académico.

X. Caracterización de los beneficiarios

Este proyecto está dirigido a los cincuenta y cinco estudiantes universitarios de la ciudad de Quito, gracias a la participación que brindaron en las respuestas de las encuestas que se les aplicó, se pudo conocer en qué medida el estrés académico influye en el burnout académico, analizando ambas variables por separado y viendo si el estrés académico influye positivamente en el burnout académico que se presenta en los estudiantes.

Para analizar la influencia del estrés académico, en el burnout académico se aplicó las encuestas a hombres y mujeres:

Tabla 1

Número y género de los participantes de las encuestas

Género					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Femenino	3	61,8	61,8	61,8
		4			
	Masculino	2	36,4	36,4	98,2
		0			
	Sin especificar	1	1,8	1,8	100,0
	Total	5	100,0	100,0	
		5			

Nota: Esta tabla muestra de manera detallada la población que participó en la investigación. Elaborado por: Jessica Morales (2024).

Además, se aplicó en universidades públicas como privadas:

Tabla 2

Universidad a la que pertenecen los participantes de las encuestas.

Universidad					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Público	37	67,3	67,3	67,3
	Privada	18	32,7	32,7	100,0
	Total	55	100,0	100,0	

Nota: Esta tabla muestra de manera detallada la universidad a la que pertenece la población que participó en la investigación. Elaborado por: Jessica Morales (2024).

Es importante mencionar que gracias a los estudios que se han realizado en el Ecuador sobre ambas variables, se ha podido determinar algunas causas en común del porque los estudiantes deciden desertar, que es lo que les aqueja en su vida diaria que les impide continuar con la carrera.

La población que se eligió para realizar esta investigación está conformada por estudiantes universitarios que residen en la ciudad de Quito y conforman una muestra diversa, incluyendo estudiantes de distintas edades, tanto hombres como mujeres, provenientes de diferentes universidades. Los participantes cursan diversas carreras y se encuentran en distintos

niveles académicos, además, la muestra incluye tanto residentes locales como estudiantes foráneos matriculados en universidades públicas y privadas.

A diferencia de los hallazgos que ya se han encontrado en otras investigaciones que se centran únicamente en una institución o carrera, esta investigación ofreció una perspectiva más amplia del panorama universitario dentro de la ciudad de Quito.

Todos los participantes que ayudaron con las encuestas, fueron informados sobre el propósito del estudio y previo a llenar las encuestas, dieron su consentimiento de participación, mediante la aceptación del consentimiento informado (anexo 1), pues se garantizó la confidencialidad de los datos recopilados.

A pesar de que esta investigación se centra únicamente en la ciudad de Quito, la metodología, los hallazgos, etc., se pueden ser aplicables a otras ciudades universitarias del país, contribuyendo a una comprensión nacional del fenómeno.

XI. Interpretación

Con base en los resultados obtenidos en el SPSS, podemos observar un análisis descriptivo de la variable de estrés académico (Anexo 2), la tabla que indica la distribución de puntuaciones del estrés académico que va en una escala de valores de 1,43 hasta 5,90, en una muestra de 55 estudiantes. Las puntuaciones se distribuyen en un rango amplio, lo que muestra una variabilidad en los niveles de estrés presentados. Con base en la tabla, podemos interpretar que los niveles de estrés académico varían considerablemente entre los estudiantes, la mayoría experimenta niveles moderados a altos de estrés y un pequeño porcentaje experimenta niveles muy altos de estrés.

También podemos observar un análisis descriptivo de la variable de burnout académico (Anexo 3), la tabla que indica la distribución de puntuaciones del burnout académico que va en una escala de valores de 1,80 hasta 5,93, en una muestra de 55 estudiantes. Las puntuaciones se distribuyen en un rango amplio, lo que muestra una variabilidad en los niveles de burnout académico. Con base en la tabla, podemos interpretar que los niveles de burnout académico varían considerablemente entre los estudiantes, la mayoría experimenta niveles moderados a altos de burnout y un pequeño porcentaje experimenta niveles muy altos de burnout académico.

Al comparar ambas tablas, podemos observar una notable similitud en sus patrones de distribución, eso apunta a una correlación entre los niveles de estrés académico y el índice de burnout académico. Los datos sugieren que aquellos estudiantes que presentan elevados niveles de estrés en el ámbito académico tienden a presentar también indicadores altos de burnout académico, es decir, esta comparación observable podría indicar una interrelación significativa entre estas dos variables.

Tabla 3

Moda, Media y Mediana de la variable estrés académico.

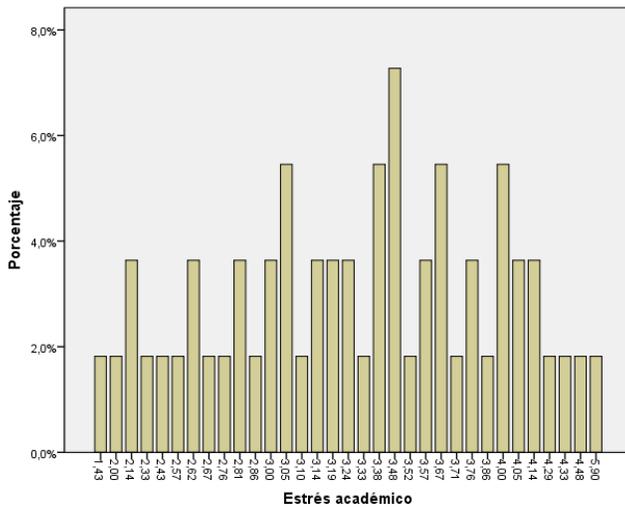
Estadísticos		
Estrés académico		
N	Válidos	55
	Perdidos	0
Media		3,3293
Mediana		3,3800
Moda		3,48

Nota: Esta tabla muestra de manera detallada las medidas de tendencia central. Elaborado por: Jessica Morales (2024).

Diagrama de barras:

Figura 38

Diagrama de barras sobre el análisis del estrés académico



Nota: Gráfico extraído del programa SPSS. Elaborado por: Jessica Morales (2024).

Se observa que la mayor parte de los casos se concentran en valores medios de estrés académico. En este sentido, lo más común es que los estudiantes universitarios reporten niveles moderados de estrés académico. Los niveles de estrés académico más frecuentes se sitúan entre los puntajes de 3,05 y 4 sobre 5,90.

Tabla 4

Moda, Media y Mediana de la variable burnout académico.

Estadísticos
Índice de burnout académico

N	Válidos	55
	Perdidos	0
Media		3,4387
Mediana		3,3300
Moda		2,67 ^a
a. Existen varias modas. Se mostrará el menor de los valores.		

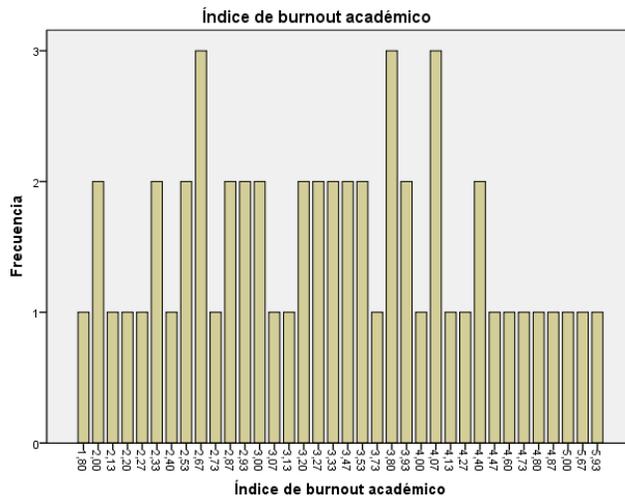
Nota: Esta tabla muestra de manera detallada las medidas de tendencia central.

Elaborado por: Jessica Morales (2024).

Diagrama de barras:

Figura 39

Diagrama de barras sobre el análisis del burnout académico



Nota: Gráfico extraído del programa SPSS. Elaborado por: Jessica Morales (2024).

Se observa que la mayor parte de los casos se concentran en valores medios de burnout académico. En este sentido, lo más común es que los estudiantes universitarios reporten niveles moderados de burnout académico. Los niveles de burnout académico más frecuentes se sitúan entre los puntajes de 2,67 y 4,07 sobre 5,93.

11.1 Verificación de hipótesis.

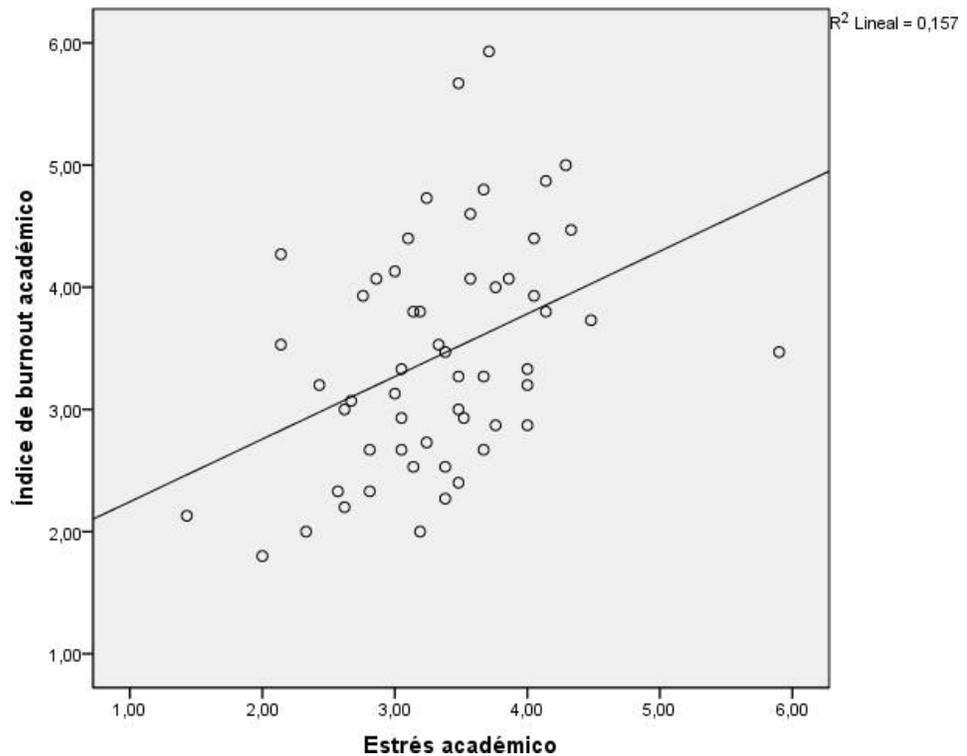
Para este trabajo se plantea la siguiente hipótesis (H):

H: El estrés académico influye positivamente en el burnout académico.

A partir de la evidencia muestral se trata de inferir si existe correlación a nivel poblacional, desde una perspectiva probabilística, mediante un análisis gráfico:

Figura 40

Correlación entre la variable estrés y burnout académico



Nota: Gráfico extraído del programa SPSS. Elaborado por: Jessica Morales (2024).

El análisis gráfico, representado en la Figura 40, indica una clara asociación positiva entre las variables de estrés académico y burnout académico, esta evidencia gráfica respalda fuertemente la hipótesis planteada anteriormente.

Los resultados del análisis gráfico comprueban la hipótesis de que existe una relación positiva entre el estrés académico y el burnout académico, ya que se observa que los estudiantes que reportan altos niveles de estrés académico tienden a presentar altos niveles de burnout académico.

Existe un patrón positivo entre las variables. A medida que el estrés académico aumenta, el burnout académico tiende a incrementarse. Los estudiantes con más estrés académico tienden a reportar mayor burnout académico.

Para determinar los factores académicos que influyen en el estrés que experimentan los estudiantes, veremos teorías de psicólogos que hablan sobre este tema:

Según Hans Selye (1983), el estrés académico en los estudiantes universitarios se puede entender mejor desde su teoría del estrés, en la cual define a este como una respuesta del cuerpo a cualquier demanda. Los factores académicos que comúnmente participan en el estrés incluyen la sobrecarga de tareas, los exámenes frecuentes y las altas expectativas del rendimiento. Estos estresores se encargan de activar la respuesta de “fight or flight” (lucha o huida) en los estudiantes, lo que puede ocasionar síntomas físicos y emocionales si persisten a lo largo del tiempo.

Mientras que, según Albert Bandura (1987), en su teoría del aprendizaje social, hace un énfasis en la importancia de las creencias de una persona en la capacidad de manejar tareas específicas, en donde, los estudiantes que tienen baja autoeficacia suelen ser más propensos a

experimentar altos niveles de estrés, pues dudan de su capacidad para tener éxito, lo que conduce a un patrón creciente de ansiedad y evitación.

Se puede deducir que ambos autores, están de acuerdo con el hecho de que la carga académica y las evaluaciones son factores importantes, pero también se debe considerar la autoeficacia de cada uno de los estudiantes.

Por otro lado, el modelo de Richard Lazarus (1986), se centra en la teoría de la evaluación cognitiva, sugiriendo que el estrés no proviene únicamente de eventos académicos en sí, sino de cómo cada uno de los estudiantes los perciben y evalúan, es decir que los estudiantes que perciben los exámenes como amenazas inminentes y se sienten incapaces de afrontarlos tienden a experimentar más estrés que aquellos que los ven como desafíos manejables; aquí los recursos disponibles y la percepción del control son clave.

Otro autor es Carol Dweck (2006), desde su perspectiva, existe una influencia significativa en el nivel de estrés el tipo de mentalidad que los estudiantes adoptan, pues, aquellos que tienen una mentalidad fija ven los desafíos académicos como pruebas de su valor persona y sienten un estrés intenso si piensan que no son sumamente aptos para una materia, en cambio, los estudiantes con una mentalidad de crecimiento ven los desafíos como oportunidades para aprender y mejorar, lo que ayuda a reducir los niveles de estrés.

Aaron Beck (1979), en sus trabajos de terapia cognitiva, ha mostrado que los pensamientos automáticos negativos pueden aumentar significativamente los niveles de estrés. Una estrategia efectiva para reducir este estrés es ayudar a los estudiantes a identificar y reformular estos pensamientos.

En resumen, estos autores tienen un punto en común, que el estrés académico es multifacético, resulta de una combinación de la carga de trabajo, percepciones de autoeficacia, evaluaciones cognitivas, mentalidades y pensamientos automáticos.

Ahora bien, tomando el tema de las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes universitarios, veremos algunos autores como:

Richard Lazarus (Lazarus y Folkman, 1986), se menciona que las estrategias de afrontamiento son esenciales para manejar el estrés académico, la teoría de Lazarus de la evaluación cognitiva sugiere que las personas manejan el estrés a través de estrategias de afrontamiento que se centran en el problema o la emoción. Los estudiantes que utilizan estrategias centradas en el problema tienden a manejar mejor el estrés, mientras que, aquellos que manejan las estrategias centradas en la emoción, suelen experimentar más dificultades.

Albert Bandura (1997), considera el papel de la autoeficacia en el uso de estrategias de afrontamiento, pues, los estudiantes con una autoeficacia alta son más propensos a utilizar estrategias de afrontamiento activas y efectivas, pues creen en su capacidad para poder superar los desafíos académicos.

Desde la terapia cognitiva de Aaron Beck (1979), las estrategias de afrontamiento efectivas implican una modificación de los pensamientos automáticos negativos, pues los estudiantes que logran identificar y cambiar estos pensamientos negativos por pensamientos realistas y positivos tienden a experimentar menos estrés. La reestructuración cognitiva es una herramienta que ayuda mucho para mejorar el bienestar emocional.

Carol Dweck (2006), tiene una perspectiva parecida a la de Beck, pues dice que los estudiantes con una mentalidad de crecimiento, que creen en que sus habilidades pueden

desarrollarse con esfuerzo y práctica, ven los desafíos académicos como oportunidades para aprender, esto hace que utilicen estrategias de afrontamiento más efectivas y resilientes.

La teoría del estrés de Selye (1983), sugiere que una cierta cantidad de estrés puede ser beneficiosa y motivadora, Selye conoce a esto como “eustrés”. Sin embargo, el estrés crónico que se maneja de mala manera, o “distrés”, tiene efectos negativos en los estudiantes.

En resumen, estos autores están de acuerdo en que las estrategias de afrontamiento, autoeficacia, reestructuración cognitiva, mentalidad de crecimiento y percepción del estrés, son factores importantes que influyen en cómo los estudiantes manejan el estrés académico.

Para determinar las repercusiones del estrés académico en la salud mental y física de los estudiantes, veremos teorías de psicólogos que hablan sobre este tema:

El estrés académico según Selye (1983), puede tener serias repercusiones en la salud física y mental de los estudiantes, pues la exposición prolongada a estresores académicos puede llevar al “distrés”, que desencadena síntomas físicos como dolores de cabeza, problemas digestivos y trastornos del sueño, debilita el sistema inmunológico y hace que los estudiantes sean más susceptibles a enfermedades.

Según la teoría de la evaluación cognitiva de Lazarus (1986), el estrés académico afecta la salud mental de los estudiantes dependiendo de cómo estos evalúan y afrontan las situaciones estresantes, pues los estudiantes que perciben los desafíos académicos como amenazas pueden experimentar ansiedad, depresión y agotamiento emocional.

Para Bandura, la autoeficacia también juega un papel crucial, pues como ya se ha mencionado anteriormente, aquellos estudiantes que tienen autoeficacia baja pueden sentir que no tienen control sobre sus situaciones académicas pueden desencadenar problemas de salud mental como ansiedad y depresión.

Aaron Beck, con su perspectiva de la terapia cognitiva, los estudiantes que tienen pensamientos automáticos negativos son más propensos a experimentar ansiedad y depresión, además, estos problemas de salud mental se manifiestan físicamente en forma de fatiga, insomnio, y problemas gastrointestinales.

En resumen, estos autores están de acuerdo en que el estrés académico puede tener repercusiones significativas en la salud mental y física de cada uno de los estudiantes.

Para hablar de factores personales y contextuales que influyen en la experiencia del burnout académico en los estudiantes veremos a los siguientes autores:

Herbert Freudenberger (1974), menciona que el burnout académico es una forma de agotamiento emocional, despersonalización y disminución del sentido de logro personal, según su investigación, los factores personales, como la personalidad y los niveles de autoexigencia, juegan un papel crucial ya que los estudiantes que son perfeccionistas o que tienen una alta autoexigencia son más propensos a experimentar burnout.

Y Christina Maslach (1981), en su modelo del burnout, se destaca la importancia de los factores contextuales ya que el entorno académico, incluida la demanda excesiva, la falta de apoyo social y la percepción de injusticia pueden contribuir significativamente al burnout. Los estudiantes que sienten que no tienen control sobre sus estudios o que no reciben un reconocimiento adecuado por su trabajo son más propensos al burnout.

La afección que genera el burnout académico a la calidad del trabajo académico y la productividad lo vemos a través de ciertas teorías:

Maslach, menciona que el burnout tiene un impacto significativo en la calidad del trabajo académico y la productividad de los estudiantes, pues si los estudiantes tienden a sentirse

emocionalmente agotados, su capacidad de concentración se reduce y no pueden mantener la motivación, esto afecta de manera negativa el rendimiento académico.

Otro autor con el que se analiza esta situación es Beck, pues los estudiantes que constantemente tiene una crítica negativa hacia ellos mismos y dudan de sus capacidades, pueden experimentar un burnout muy avanzado, lo que hace que se afecte su rendimiento académico.

Ahora veremos la relación que existe entre el estrés y el burnout académico y la satisfacción general con la experiencia educativa

Según Lazarus (Lazarus & Folkman, 1986), el estrés académico y el burnout, son fenómenos que afectan profundamente la experiencia educativa de los estudiantes. Desde la perspectiva de la evaluación cognitiva, el estrés surge cuando los estudiantes perciben que las demandas académicas superan los recursos personales y sociales de cada uno, esto conduce a que se desencadene el burnout.

Freudenberger (1974), en su investigación acerca del burnout ha demostrado que el estrés crónico puede predisponer a los estudiantes a experimentar agotamiento emocional y físico, y esto no solo afecta su bienestar emocional y físico, sino también su satisfacción general con la experiencia educativa.

Christina Maslach (Maslach y Jackson, 1981), menciona que, desde la perspectiva del burnout, la despersonalización y la falta de realización personal se puede llegar a disminuir la satisfacción con la experiencia educativa, pues los estudiantes que se sienten agotados emocionalmente y desconectados de su trabajo académico tienden a experimentar menos satisfacción y motivación para participar activamente en el aprendizaje.

En resumen, el estrés y el burnout tienen consecuencias significativas en la satisfacción general con la experiencia educativa de los estudiantes.

Por último, mencionaremos las estrategias de autocuidado y bienestar personal que son más efectivas para prevenir el estrés y el burnout académico en los estudiantes universitarios mediante la teoría de los autores que ya hemos mencionado anteriormente:

Lazarus (Lazarus y Folkman, 1986), dice que las estrategias de autocuidado son fundamentales para poder prevenir el estrés y el burnout académico, desde su perspectiva de la evaluación cognitiva, una de las estrategias más eficaces es la reevaluación positiva, en la cual los estudiantes reinterpretan las situaciones que les genera estrés de manera positiva, esto puede ayudar a reducir el impacto del estrés en su bienestar general.

Bandura (1997), menciona que la autoeficacia es crucial en este contexto, pues fomenta una creencia muy fuerte en la capacidad de los estudiantes para poder manejar los desafíos académicos reduciendo el estrés y previniendo el burnout, Las estrategias que aumentan la autoeficacia puede ser el establecimiento de metas alcanzables y el desarrollo de habilidades de resolución de problemas.

Maslach (Maslach y Jackson, 1981). El autocuidado físico y emocional es esencial, las actividades como el ejercicio regular, es muy importante la búsqueda de apoyo social y la creación de redes de apoyo entre compañeros ya que se puede disminuir la despersonalización y aumentar la realización personal.

Dweck (2006), se promueve una mentalidad de crecimiento en los estudiantes, las estrategias de autocuidado incluyen el desarrollo de una mentalidad de crecimiento, en la cual los estudiantes se enfocan en un proceso de aprendizaje en lugar de enfocarse únicamente en los resultados.

Beck (1979), recalca la importancia de aprender a identificar y modificar los pensamientos negativos automáticos que contribuyen al estrés y al burnout. Las estrategias como la reestructuración cognitiva pueden ayudar a los estudiantes a desafiar y cambiar los pensamientos negativos y reducir su impacto en el bienestar.

En resumen, las estrategias de autocuidado más efectivas incluyen la reevaluación positiva, aumento de la autoeficacia, autocuidado físico y emocional, desarrollo de una mentalidad de crecimiento y reestructuración cognitiva, estas pueden ayudar a mejorar significativamente el bienestar de los estudiantes.

XII. Principales logros del aprendizaje

Con esta investigación se aprendió que el estrés académico puede tener efectos positivos como negativos sobre la vida de los estudiantes universitarios ya que es una realidad constante para ellos. Esto podemos evidenciarlo con los resultados obtenidos en el proceso de investigación, pues estos indicaron una influencia positiva y moderada del estrés sobre el burnout académico. Además, se identificaron factores que contribuyen a este estrés y al burnout académico; el apoyo social es crucial para mitigar estos efectos negativos del estrés académico, pues se demostró que los estudiantes que recibieron un apoyo adecuado mostraron un nivel menor de burnout y estrés.

La formación académica que he tenido a lo largo de estos ocho semestres me ha permitido entender y aplicar teorías psicosociales, con las cuales pude analizar el estrés y el burnout en los estudiantes universitarios, además la formación académica en diversas áreas de la

psicología me permitió abordar el problema desde varias perspectivas, en las cuales incluyo la psicología clínica, la psicología educativa y el bienestar social de los individuos.

Una propuesta para situaciones similares, sería:

- Implementar programas de apoyo y manejo del estrés para estudiantes.
- Educar a los estudiantes y al personal sobre el estrés y sus efectos.
- Buscar recursos para asegurar que todos los estudiantes que necesiten apoyo puedan recibirlo.
- Implementar una evaluación continua a los estudiantes para conocer el nivel de estrés que se encuentran viviendo para poder intervenir a tiempo y evitar que desencadene en burnout.

Con esta investigación se generaron varios productos importantes, como un informe detallado sobre esta investigación, artículos académicos publicados en revistas, recomendaciones prácticas para instituciones educativas para manejar el estrés y el burnout en estudiantes universitarios.

Con esta investigación se logró identificar los niveles de estrés y burnout académico en estudiantes universitarios, además, se analizó la relación entre el estrés y el burnout académico.

Se lograron identificar algunos elementos de riesgo, como la posible falta de participación de los estudiantes en actividades de recreación proporcionado por las instituciones educativas debido a la carga académica, y el riesgo de que los resultados no reflejen completamente la realidad debido a la muestra limitada.

También, se identificaron elementos innovadores dentro de la investigación, como el uso de tecnologías de encuestas en línea para recolectar los datos en tiempo real, y el análisis de

datos mediante programas de métodos estadísticos que ayudaron a analizar e identificar los patrones complejos entre el estrés y el burnout académico.

Al aplicar estas herramientas tecnológicas, se proporcionó una comprensión más profunda y precisa sobre la relación existente entre el estrés y el burnout académico.

Podemos decir que, esta investigación ayudó a aumentar la conciencia sobre la importancia de la salud mental en el entorno universitario, pues esta es una realidad que aqueja a muchos universitarios y esto los lleva a tener consecuencias negativas en sus vidas tanto personales como académicas. Además, las recomendaciones de esta investigación conducen a la implementación de políticas y programas que abordan el estrés y el burnout, para que de esa manera mejore el bienestar general y el rendimiento académico de cada estudiante.

XIII. Conclusiones y recomendaciones:

13.1 Conclusiones:

- Existe una asociación significativa, positiva y moderada entre el estrés académico con el burnout académico.
- La hipótesis que se planteó si se verificó empíricamente a partir del análisis de correlación.
- El estrés académico no solo afecta el rendimiento académico sino también al bienestar emocional y físico de los estudiantes.
- Existen varios factores que contribuyen al estrés académico, incluyendo la carga de trabajo excesiva, altas expectativas académicas y el miedo al fracaso.
- Los resultados indican que un cierto grupo de estudiantes son más vulnerables al estrés académico y por ende tienden a desarrollar burnout académico, ya que estos pueden enfrentar mayor presión y expectativas que hacen que este riesgo aumente.

- Con el análisis gráfico de la verificación de la hipótesis se puede decir que, el estrés académico puede ser un factor significativo en el desarrollo del burnout académico entre los estudiantes.

13.2 Recomendaciones:

- Las universidades deben implementar programas de gestión del estrés dirigidos a estudiantes, estos programas deben incluir talleres sobre técnicas de manejo de estrés como la meditación, mindfulness y el ejercicio regular.
- Se debe fomentar una mentalidad de crecimiento entre los estudiantes para reducir el impacto del estrés académico.
- Las universidades deben reajustar la carga de trabajo y las expectativas académicas para evitar la sobrecarga a los estudiantes, se puede reevaluar los currículos, reducir las tareas excesivas y promocionar el equilibrio entre el trabajo académico y las actividades extracurriculares.
- Se debe fortalecer las redes de apoyo entre los estudiantes, profesores y bienestar estudiantil para así proporcionar un entorno más solidario.
- Incluir talleres sobre técnicas de resolución de problemas, gestión del tiempo y habilidades de comunicación.
- Se debe llevar a cabo evaluaciones regulares, como encuestas o entrevistas periódicas, del bienestar emocional de los estudiantes para identificar aquellos que se encuentran en riesgo de burnout académico para detectar estos problemas temprano y poder intervenir de manera oportuna.

- Tomando en cuenta este hallazgo, es posible plantear que las universidades gestionen cursos sobre cómo manejar el estrés, o talleres con técnicas de como bajar los niveles de estrés en los estudiantes universitarios para que exista menos burnout académico.

XIV. Referencias bibliográficas:

- Avecillas, J., Mejía, I., Contreras, J. y Quintero, A. (2021). Burnout académico. Factores influyentes en estudiantes de enfermería. *Revista Eugenio Espejo*, 15(2),
Doi: <https://doi.org/10.37135/ee.04.11.08>
- Alvares, J. & Cruz, D. (2018). El burnout académico y el engagement en estudiantes de quinto año de estomatología. *Edumecentro*, 10(4), 37-53.
Recuperado de: [Microsoft Word - edu03418.doc \(sld.cu\)](#)
- Barraza, A. (2009). Estrés académico y burnout académico estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura. *Psicogente*, 12(22). Recuperado de: [Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura - Dialnet \(unirioja.es\)](#)

- Caballero, C. y Suarez, Y. (2019). Tipologías distintivas de respuestas ante el estrés académico en universitarios: un análisis de clasificación. *Duazary*, 16(2),
Doi: <https://doi.org/10.21676/2389783X.2748>
- Cevallos, G., & Chapaca, J. (2021). *Burnout académico en estudiantes universitarios: validación instrumental, prevalencia y factores asociados en época de covid-19* (Tesis de pregrado). Universidad Politécnica Salesiana, Quito-Ecuador.
- Freire, C., Ferradas, M. (2020). Afrontamiento del estrés académico y autoeficacia en estudiantes universitarios: Un enfoque basado en perfiles. *International Journal of development an educational psychology*, 1(1), 133-144.
Recuperado de: [AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO Y AUTOEFICACIA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: UN ENFOQUE BASADO EN PERFILES \(redalyc.org\)](#)
- Gabanch, R., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I., Freire, C. (2010). Escala de afrontamiento del estrés académico. *Revista Iberoamericana de psicología y salud*, 1(1), 51-64. Recuperado de: [\(PDF\) Escala de Afrontamiento del Estrés Académico \(A-CEA\). \(researchgate.net\)](#)
- García, N. y Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de psicología*, 3(2), 55-82. Recuperado de: [Estrés Académico | Revista de Psicología Universidad de Antioquia \(udea.edu.co\)](#)
- Gonzales, R., Souto, A., Fernández, R. y Freire, C. (2011). Regulación emocional y burnout académico en estudiantes universitarios de Fisioterapia. *Revista de*

investigación en educación, 9(2), 7-18. Recuperado de:

<http://reined.webs.uvigo.es/index.php/reined/article/view/111>

- Matus, D., Ortega, M., Martínez, A. y Ortiz, G. (2018). Estrés y burnout académico en contexto universitario. *Eduscientia*, 1(1). 89-99. Recuperado de: [Estrés y burnout académico en contexto universitario | Revista Eduscientia. Divulgación de la ciencia educativa](#)
- Palacio, J., Caballero, C., González, O., Gravini, M. y Contreras, K., (2012). Relación del burnout y las estrategias de afrontamiento con el promedio académico en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 11(2), 535-544. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/647/64723241015.pdf>
- Parra, L., Rojas, L., Patiño, I., Caicedo, G., y Valderrama, A. (2015). Correlación en síndrome de burnout y estrés académico en estudiantes de medicina de una facultad de salud en Cali, Colombia. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional*, 5(3). 31-34. Recuperado de: [Correlación en Síndrome de Burnout y estrés académico en estudiantes de medicina de una facultad de salud en Cali, Colombia | Revista Colombiana de Salud Ocupacional \(unilibre.edu.co\)](#)
- Peralta, R. y Moya, T., (2017). Síndrome de Burnout en estudiantes de Odontología. *Dominio de las ciencias*, 2(1), 432-442. Doi: <http://dx.doi.org/10.23857/dom.cien.pocaip.2017.3.1.432-442>
- Sampieri, R., Collado C., Lucio M. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill / Interamericana Editores, S.A. De C.V. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Gómez-Sánchez, J. F., & Gómez-García, J. A. (2022). La Teoría de Sistemas

- Ecológicos de Urie Bronfenbrenner y su aplicación al abandono universitario. *Collectivus*, 23(1), 1-16. <https://investigaciones.uniatlantico.edu.co/revistas/>
- Gelati, Giuliana. (2020). Nuevos escenarios de aprendizajes posibilitadores de la articulación entre niveles. (Tesis de grado, Universidad Siglo 21). <https://repositorio.21.edu.ar/bitstream/handle/ues21/19299/TFG%20GIULIANA%20GELATI%20-%20giuliana%20gelati.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 - Castellaro, M & Peralta, N. (2019). Pensar el conocimiento escolar desde el socioconstructivismo. Interacción, construcción y contexto. *Perfiles educativos*. Vol. XI. II. núm., 168. Doi: <https://doi.org/10.22201/iisue.24486167e.2020.168.59439>
 - Lovo, J. (2021). Síndrome de burnout: Un problema moderno. *Revista entorno*, pp. 110-120, núm. 70. Doi: <https://doi.org/10.5377/entorno.v0i70.10371>
 - García, N. & Zea, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de psicología Universidad de Antioquia*. Vol. 3, núm. 2. Doi: <https://doi.org/10.17533/udea.rp.11369>
 - Cazho, J., Rodríguez, I., Briceño, J. & Contreras, A. (2021). Burnout académico. Factores influyentes en estudiantes de enfermería. *Revista de la facultad de ciencias de la Salud, Eugenio Espejo, Unach*. Vol. 15(2). Doi: <https://doi.org/10.37135/ee.04.11.08>
 - Barrueto, N., & Carrillo, A. (2023). *Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA): evidencias psicométricas en universitarios de Lima*. [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/129807/Barrueto_R

AN-Carrillo_HMA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Guzmán, J; Francia, V; Lussier, R. (2022). Validación del Maslach Burnout Inventory en estudiantes universitarios de El Bajío mexicano. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*. Vol. 12(23).
- Gil-Monte, Pedro R. (2002). Validez factorial de la adaptación al español del Maslach Burnout Inventory-General Survey. *Salud Pública de México*, 44(1), 33-40. Recuperado en 07 de junio de 2024, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342002000100005&lng=es&tlng=es.
- MDM Psicología clínica, (02 de junio). Estrategias de afrontamiento: definición y clasificación. *Afrontamiento, colaboraciones, emociones*. Recuperado en 21 de junio de 2024, de <https://www.mdmpsicologiaclinica.com/2020/06/02/estrategias-de-afrontamiento/>
- Diana, k. (2004). Psicoterapia cognitiva de la depresión. *Universidad de Belgrano*. Recuperado de <http://repositorio.ub.edu.ar/handle/123456789/4849>
- Dweck, C.S. (2006). *Mindset: La actitud del éxito*. Barcelona: Ediciones Urano. Recuperado de: [https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=92ssDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT8&dq=Dweck,+C.S.+\(2006\).+Mindset:+La+actitud+del+%C3%A9xito.+Barcelona:+Ediciones+Urano.&ots=PUCQZSx2z7&sig=4AxL-_1IQSk_SHgrxbCMhLmjBNw&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=92ssDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT8&dq=Dweck,+C.S.+(2006).+Mindset:+La+actitud+del+%C3%A9xito.+Barcelona:+Ediciones+Urano.&ots=PUCQZSx2z7&sig=4AxL-_1IQSk_SHgrxbCMhLmjBNw&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Piergiovanni, Lucía Florencia, & Depaula, Pablo Domingo. (2018). Estudio descriptivo de la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento al estrés en

- estudiantes universitarios argentinos. *Revista mexicana de investigación educativa*, 23(77), 413-432. Recuperado en 07 de julio de 2024, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662018000200413&lng=es&tlng=es.
- Reynoso, L., Becerra, A. (2014). *Medicina conductual: Teoría y práctica*. *Qartuppi, S. de R.L. de C.V.* Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Leonardo-Reynoso-Erazo/publication/268742293_Medicina_Conductual_Teoria_y_Practica/links/549d88310cf2d6581ab63db8/Medicina-Conductual-Teoria-y-Practica.pdf#page=129
 - Castaño, F., León del Barco, B. (junio, 2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and psychological Therapy. Universidad de Almería*. Vol. 10, núm. 2, junio, 2010, pp. 245-357. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/560/56017095004.pdf>
 - Gonzáles, R., Valle, A., Freire, C. Ferradás, M. (2012). Relaciones entre la autoeficacia percibida y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Mexicana de Psicología*. vol. 29, núm. 1, enero, 2012. Pp. 40-48. Recuperado de: <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/86198867/243030189004-libre.pdf?1653044142=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DRelaciones+entre+la+autoeficacia+percibi.pdf&Expires=1720332721&Signature=UTdibFmKA4snkAvntDJJjvWD-1wzdW5E~PspFVIE5H25cmUibReTts1jCs3-ZMWkCFojmt2Z3bgDwleIgQaZ~r4pf6kdnqYfwHE->

Wp2wRn6mwM4uplfEK72nEx2W9xKCDxg5zHBhbv75edBXOUqYUXmp7E1
MiXxEqR2vYfrqmSQyjm6aeh8gsRJC-
mS3o33R~TdbFC8laATvjVrTPHRBtQ1Hhreiv48aHCgyePbk5nbwNaAGiCUvlf
OB5dqO2auWbw9dUmNc82Fq7TOoNB8u0LZGofzfc~9F4heKrn2Et2VYaOOL
tmvOJhyGWzo3RT06HYd7mHZpRfplt-tpGQTQ &Key-Pair-
Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

- Carrera, E., Lema, J & Cueva, M. (2023). Prevalencia de síndrome de burnout en estudiantes de medicina en Ecuador. *Revista de ciencias médicas de pinar del río*. Recuperado el 05 de julio de <http://scielo.sld.cu/pdf/rpr/v27s1/1561-3194-rpr-27-s1-e5989.pdf>
- S. Moscoso, Manolete. (2009). De la mente a la célula: impacto del estrés en psiconeuroinmunoendocrinología. *Liberabit*, 15(2), 143-152. Recuperado en 11 de julio de 2024, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272009000200008&lng=es&tlng=es.
- Arquero, J., & Donoso Anes, J. (2013). Docencia, investigación y burnout: el síndrome del quemado en profesores universitarios de Contabilidad: Research, teaching and burnout: A study in accounting university teaching staff. *Revista de Contabilidad - Spanish Accounting Review*, 16(2), 94–105. <https://doi.org/10.1016/j.rcsar.2013.04.001>
- Carlin, M., & Garcés de los Fayos Ruiz, E. J. (2010). El síndrome de burnout: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo. *Canales de*

Psicología / Annals of Psychology, 26(1), 169–180. Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/analesps/article/view/92171>

- González, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19. *Espacio I+D, Innovación más Desarrollo*, 9(25). <https://doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a10>
- Vizoso, C., Arias, O. (2016). *Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académicos*, Anuario de Psicología, 46(2), 90-97. <https://doi.org/10.1016/j.anpsic.2016.07.006>.
- Zapata, M. (2015). *Teorías y modelos sobre el aprendizaje en entornos conectados y ubicuos: bases para un nuevo modelo teórico a partir de una visión crítica del conectivismo*. Ediciones Universidad de Salamanca. 16(1), 69-102. <https://www.torrossa.com/en/resources/an/3092438>

XV. Anexos:

Anexo 1: Consentimiento informado

Figura 41

Información y consentimiento *

Esta encuesta garantiza el anonimato de sus respuestas, lo que significa que se mantendrán confidenciales y no estarán vinculadas a su identidad; los datos recopilados serán almacenados de manera segura y solo estarán accesibles para el equipo de investigación. Además, cualquier información personal proporcionada en la encuesta será tratada de acuerdo con el artículo 66, numeral 19 de la Constitución de la República, que establece el derecho a la protección de datos personales, esto incluye el acceso y la toma de decisiones sobre información y datos de este tipo, así como su protección correspondiente.

Estimado estudiante

Si decide participar, le pediremos que responda algunas preguntas sobre el estrés y el burnout académico, este proceso tomará entre 25 y 30 minutos aproximadamente. Su disposición para participar en este estudio y su contribución a la investigación académica son muy apreciadas; al completar y enviar el cuestionario, usted está indicando su consentimiento para participar en este estudio.

Le expreso mi más sincero agradecimiento por su colaboración.

He leído las condiciones y estoy de acuerdo en participar.

Nota: Gráfico extraído de la encuesta realizada en Google Forms. Elaborado por: Jessica Morales (2024).

Anexo 2: Análisis descriptivo de la variable de Estrés Académico

Tabla 5

Análisis descriptivo de las respuestas de las encuestas realizadas a los participantes.

Estrés académico					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1,43	1	1,8	1,8	1,8
	2,00	1	1,8	1,8	3,6

	2,14	2	3,6	3,6	7,3
	2,33	1	1,8	1,8	9,1
	2,43	1	1,8	1,8	10,9
	2,57	1	1,8	1,8	12,7
	2,62	2	3,6	3,6	16,4
	2,67	1	1,8	1,8	18,2
	2,76	1	1,8	1,8	20,0
	2,81	2	3,6	3,6	23,6
	2,86	1	1,8	1,8	25,5
	3,00	2	3,6	3,6	29,1
	3,05	3	5,5	5,5	34,5
	3,10	1	1,8	1,8	36,4
	3,14	2	3,6	3,6	40,0
	3,19	2	3,6	3,6	43,6
	3,24	2	3,6	3,6	47,3
	3,33	1	1,8	1,8	49,1
	3,38	3	5,5	5,5	54,5
	3,48	4	7,3	7,3	61,8
	3,52	1	1,8	1,8	63,6
	3,57	2	3,6	3,6	67,3
	3,67	3	5,5	5,5	72,7
	3,71	1	1,8	1,8	74,5
	3,76	2	3,6	3,6	78,2

	3,86	1	1,8	1,8	80,0
	4,00	3	5,5	5,5	85,5
	4,05	2	3,6	3,6	89,1
	4,14	2	3,6	3,6	92,7
	4,29	1	1,8	1,8	94,5
	4,33	1	1,8	1,8	96,4
	4,48	1	1,8	1,8	98,2
	5,90	1	1,8	1,8	100,0
	Total	55	100,0	100,0	

Nota: Esta tabla muestra de manera detallada la frecuencia y los porcentajes con que se repite la variable de estrés académico en los participantes. Elaborado por: Jessica Morales (2024).

Anexo 3: Análisis descriptivo de la variable de Burnout Académico

Tabla 6

Análisis descriptivo de las respuestas de las encuestas realizadas a los participantes.

Índice de burnout académico					
	Frecuencia		Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1,80	1	1,8	1,8	1,8
	2,00	2	3,6	3,6	5,5

	2,13	1	1,8	1,8	7,3
	2,20	1	1,8	1,8	9,1
	2,27	1	1,8	1,8	10,9
	2,33	2	3,6	3,6	14,5
	2,40	1	1,8	1,8	16,4
	2,53	2	3,6	3,6	20,0
	2,67	3	5,5	5,5	25,5
	2,73	1	1,8	1,8	27,3
	2,87	2	3,6	3,6	30,9
	2,93	2	3,6	3,6	34,5
	3,00	2	3,6	3,6	38,2
	3,07	1	1,8	1,8	40,0
	3,13	1	1,8	1,8	41,8
	3,20	2	3,6	3,6	45,5
	3,27	2	3,6	3,6	49,1
	3,33	2	3,6	3,6	52,7
	3,47	2	3,6	3,6	56,4
	3,53	2	3,6	3,6	60,0
	3,73	1	1,8	1,8	61,8
	3,80	3	5,5	5,5	67,3
	3,93	2	3,6	3,6	70,9
	4,00	1	1,8	1,8	72,7
	4,07	3	5,5	5,5	78,2

	4,13	1	1,8	1,8	80,0
	4,27	1	1,8	1,8	81,8
	4,40	2	3,6	3,6	85,5
	4,47	1	1,8	1,8	87,3
	4,60	1	1,8	1,8	89,1
	4,73	1	1,8	1,8	90,9
	4,80	1	1,8	1,8	92,7
	4,87	1	1,8	1,8	94,5
	5,00	1	1,8	1,8	96,4
	5,67	1	1,8	1,8	98,2
	5,93	1	1,8	1,8	100,0
	Total	55	100,0	100,0	

Nota: Esta tabla muestra de manera detallada la frecuencia y los porcentajes con que se repite la variable de burnout académico en los participantes. Elaborado por: Jessica Morales (2024).