

# UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

## TESIS

**ESTRESORES ACADÉMICOS PERCIBIDOS, SÍNDROME DE  
BURNOUT Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA  
LICENCIATURA EN DESARROLLO HUMANO EN TUXTLA  
GUTIÉRREZ.**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

**LICENCIADA EN DESARROLLO  
HUMANO**

PRESENTA:

**DANNYA IVONNE SELVAS CORTEZ**

DIRECTOR DE TESIS:

**DR. JOSÉ RAMIRO CORTÉS PON**

Febrero 2021





**Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas Dirección de Servicios Escolares**



**Departamento de Certificación Escolar**  
Autorización de impresión

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas  
07 de septiembre de 2021

**C. Dannya Selvas Cortez**

Pasante de la Licenciatura en Desarrollo Humano

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado

“Estresores Académicos Percibidos, Síndrome de Burnout y rendimiento académico en estudiantes de la Licenciatura En Desarrollo Humano En Tuxtla Gutiérrez en la modalidad de tesis.

Nos permitimos hacer de su conocimiento que esta Comisión Revisora considera que dicho documento reúne los requisitos y méritos necesarios para que proceda a la impresión correspondiente, y de esta manera se encuentre en condiciones de proceder con el trámite que le permita sustentar su examen profesional.

**ATENTAMENTE**

**Revisores**

Dr. Rubén Antonio Moreno Moreno  
Mtra. Virna Carolina Moreno Flores  
Mtra. Guadalupe Cartas Fuentevilla

**Firmas:**

Ccp. Expediente

## DEDICATORIA

**A Rodolfo Selvas** por ser un gran padre y madre a la vez, motivando a hacer todo esto posible, con el esfuerzo y trabajo de cada día me ayudo a ser la persona que soy. Que a pesar de todas las adversidades jamás me faltó nada y logró dejarme la mejor herencia de la vida. Una buena educación, amor y valores. Te amo.

**Anthony Gómez** por ser un amigo y pareja de vida, apoyándome en cada dificultoso momento que se ha presentado, por creer en mí y ser mi motivación para terminar mis metas.

**Ramiro Cortés** Mi asesor de tesis, por sus valiosas observaciones, tiempo y recomendaciones en el formato y redacción de este documento tan importante.

**Mia Yo-landy y Duque** por estar siempre conmigo en cada momento y todo lugar inspirándome a ser mejor ser humano cada día, siendo la compañía más reconfortante.

## TABLA DE CONTENIDO

<b>JUSTIFICACIÓN .....</b>	<b>8</b>
<b>OBJETIVO GENERAL.....</b>	<b>10</b>
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....</b>	<b>10</b>
<b>PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>11</b>
<b>HIPÓTESIS .....</b>	<b>11</b>
<b>CAPÍTULO I. MARCO CONTEXTUAL DE LA LICENCIATURA EN DESARROLLO HUMANO .....</b>	<b>12</b>
1.1 OBJETIVO.....	12
1.2 PERFIL DE INGRESO.....	12
1.2.1 HABILIDADES .....	12
1.2.2 ACTITUDES.....	12
1.2.3 PERFIL DE EGRESO.....	13
1.2.4 EJES DE LA CARRERA.....	13
1.3 LUGAR DE ESTUDIO: UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. .....	13
1.4 OFERTA EDUCATIVA.....	14
<b>CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>15</b>
2.1 EDUCACIÓN.....	15
2.2 RENDIMIENTO ACADÉMICO.....	17
2.3 CLIMA ESCOLAR Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO..	20
2.4 ESTRESORES ACADÉMICOS Y ESTRÉS ACADÉMICO .....	21
2.5 ESTRÉS ACADÉMICO .....	22

2.6 ESTRESORES ACADÉMICOS.....	22
2.7. SÍNDROME DE BURNOUT .....	24
2.7.1 SINTOMATOLOGÍA DEL SÍNDROME DE BURNOUT .....	27
2.7.2 LAS CONSECUENCIAS A LA SALUD .....	27
2.7.3 CONTEXTO ACADÉMICO DEL SÍNDROME DE BURNOUT:.....	28
2.7.4 CONTEXTO AMBIENTAL Y/O SOCIAL DEL SÍNDROME DE BURNOUT: ..29	
<b>2.8 TEORÍA DEL CONSTRUCTIVISMO SOCIAL DE LEV VYGOTSKY .....</b>	<b>30</b>
2.8.1 CONSTRUCTIVISMO: .....	30
2.8.2 CONSTRUCTIVISMO SOCIAL: .....	31
<b>2.9 TEORÍA DEL DESARROLLO COGNOSCITIVO DE JEAN PIAGET .....</b>	<b>33</b>
<b>CAPÍTULO III. METODOLOGÍA .....</b>	<b>36</b>
3.1 TIPO DE ESTUDIO.....	36
3.2 CRITERIOS DE SELECCIÓN:.....	36
3.3 VARIABLES.....	37
3.4 TÉCNICA E INSTRUMENTO .....	39
3.5 PROCEDIMIENTO.....	41
<b>CAPÍTULO IV. RESULTADOS .....</b>	<b>42</b>
<b>CONCLUSIÓN.....</b>	<b>60</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>63</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>66</b>
CUESTIONARIO ESTRESORES ACADÉMICOS .....	66
CUESTIONARIO BURNOUT .....	70

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El presente estudio pretende determinar cuáles son las situaciones percibidas como estresantes de mayor frecuencia y cuáles son las que se asocian con el síndrome conocido como Burnout y este a su vez con el rendimiento académico desempeñado por los alumnos de la licenciatura en Desarrollo Humano de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, teniendo así la oportunidad de conocer y comprender dicho síndrome, de tal manera que comprendiendo su origen y su desarrollo, pueda analizarse si existe asociación con el rendimiento escolar de los alumnos universitarios.

Según Orlandini(1999), desde que se inicia los grados del preescolar hasta la educación universitaria, cuando una persona está en un período de aprendizaje, se experimenta tensión que afecta en la vida cotidiana, esto sucede debido a que en el proceso de aprendizaje de cualquier habilidad o conocimiento se utilizan la mayoría de los procesos cognoscitivos, por lo que en cierta medida siempre existirá una tensión, producto de un proceso de aprendizaje en curso, a esto se le denomina estrés académico, y ocurre en el estudio individual como en el aula escolar.

Además, múltiples autores coinciden al plantear que, a pesar del hecho de que un universitario no se desenvuelve en un ambiente laboral, éste está sometido a factores estresantes al igual que un trabajador, pues ambos se encuentran expuestos a las demandas frecuentes, o a veces exigencias exageradas, además de que pueden existir problemas no resueltos, o resueltos de formas inapropiadas, que terminan por estresar al alumno, que pierde la comodidad y la satisfacción con sus estudios, por lo que termina abandonándolos.

Los factores que ejercen la influencia negativa en este contexto pueden ser muy variables, debido a que dichos factores pueden ser físicos, problemas emocionales o incluso del ambiente escolar, dichos problemas en estos aspectos pueden provocar la disminución abrupta de la competitividad académica, de forma que el alumno que padece de síndrome de Burnout se verá limitado en el momento de participar en clase, en el rendimiento en general, en su capacidad de resolver problemas, lo que a su vez provocan más problemas subyacentes que provocan incomodidad e insatisfacción en el alumno, afectando también la relación con la familia, amigos y maestros.

De acuerdo a Vanessa Thomae, Ayala, Sphan, y Stortti ( 2006) el síndrome de Burnout se hace presente como una respuesta al *stress* de la vida cotidiana, con un conjunto de características de actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabajan, así como por la sensación de encontrarse emocionalmente agotado.

Retomando lo anterior, cuando el estrés se vuelve cotidiano y se extiende por mucho tiempo es cuando se da lugar al “Síndrome de Burnout”, el cual se caracteriza por producir un estado emocional, físico y mental de agotamiento, despersonalización y baja motivación, lo cual es comprendido como la consecuencia y respuesta natural al estrés continuo, que se encuentra relacionado con el papel que cumple el alumno dentro del ámbito académico en el cual representara su papel. Algunos alumnos logran adaptarse a las exigencias y modos de trabajo de los profesores, mientras que otros recurren a comportamientos de evasión y aislamiento, que en vez de ayudar provocan la complicación del caso, volviendo al síndrome del Burnout algo más complejo de comprender en su origen.

De este modo, el proceso anterior de problemáticas entre el alumno y su entorno provocará ciertas sensaciones, que pueden ser experimentadas más de una al mismo tiempo, dichas emociones son de carácter negativo, puesto que se encuentran relacionados a las inseguridades subyacentes de los individuos para con su entorno de labor o académico.

Dentro de los sentimientos mencionados antes se encuentran: sensación de no poder dar más de sí mismo, actitud de negatividad, pérdida de la motivación por trascender académicamente, incluso dudas de sí mismo en cuanto a la capacidad para terminar la carrera.

Cuando más de una manifestación de sensaciones negativas de este tipo aparece en la persona, se da lugar directamente al síndrome de Burnout. En relación con las implicaciones anteriores Freudenberg(1997) es el primero en proponer que el síndrome de Burnout es un estado de fatiga o frustración que se produce por la dedicación a una causa, forma de vida o relación que no produce el esperado esfuerzo.

El ritmo de vida actual comienza a afectar a todos sin importar en qué etapa de la vida se esté, ya que el síndrome de Burnout puede ser experimentado por niños hasta personas de edad avanzada.

## JUSTIFICACIÓN

Al ingresar a la universidad, la mayoría de los estudiantes tienen expectativas positivas en cuanto a su futuro académico, estos alumnos persiguen metas relacionadas al éxito tanto en el promedio de sus calificaciones, así como dentro de su medio social como los amigos y la familia, los cuales también tienen expectativas hacia dichos alumnos, por lo cual existe una predisposición al estrés, a generar un ambiente de tensión por la competitividad.

A pesar de que los alumnos tengan la disposición, la motivación y la actitud positiva, algunos no cuentan con la economía o el apoyo de sus amigos o familia ya que la etapa de la universidad es difícil el pasar a la responsabilidad total de su educación que ya que se alejan de sus seres cercanos por proyectos o tareas de tiempos completos generando síndrome de Burnout en los pasantes universitarios esto puede llegar a ser un estresor académico que puede llegar a afectar en su rendimiento académico.

Por otra parte, existen factores psicológicos relacionados con la personalidad y funcionamiento de sus capacidades cognitivas que pueden dificultar el proceso de aprendizaje en clase, de forma que eleva los niveles de estrés, dando lugar a lo mencionado recientemente como síndrome de Burnout.

La importancia de este trabajo reside en el poco reconocimiento que tiene actualmente este fenómeno, además de que tiene un impacto directo en el desempeño de los alumnos afectados, perjudicando así también su entorno ya que pueden afectar a los demás en su desesperación, aburrimiento y agotamiento, con lo que en un corto periodo de tiempo el grupo puede caer en el desánimo generalizado así como la baja del rendimiento académico en la que se genera un retraso en el desarrollo del nivel de educación en la población, la influenciada por dicho fenómeno afectando a sus relaciones sociales por completo.

El conocer cómo funciona este fenómeno en los alumnos y sus efectos, así como aprender a reconocerlos ayudará a los trabajadores de la educación a trabajar en conjunto con otros profesionales para implementar estrategias que ayuden a identificar y a tratar de reintegrar a estos alumnos a un medio que le reconforte, pues este fenómeno aunque ha surgido dentro de los conceptos de los trabajadores, se ha demostrado que también los alumnos sufren síntomas de este síndrome, además este fenómeno no se encuentra clasificado en el Manual Diagnóstico

y Estadístico de Trastornos Mentales (DSM por sus siglas en inglés), por lo cual es un concepto que es poco conocido y es fácil de confundirse con depresión, desmotivación o actitud de flojera, en palabras de Dias y Ramos (2001) tenemos que el síndrome de Burnout es una combinación de fatiga física, cansancio emocional y cansancio cognitivo.

Por lo cual no solo afecta a la persona en el ámbito escolar o de trabajo, sino que afecta todos los aspectos de su vida, pues implica un ámbito emocional con características negativas, provocando un empeoramiento de la vida de la persona afectada.

Por otra parte, el presente trabajo intentará sumarse a los trabajos dedicados a clarificar el concepto del síndrome de Burnout y a complementar futuras investigaciones, tomando como población a alumnos de la Licenciatura en Desarrollo Humano de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, para que al mismo tiempo pueda darse a conocer las implicaciones y consecuencias del nominado como síndrome de Burnout.

La finalidad última de esta investigación es conocer el nivel de estrés generado en las aulas, y la identificación de la existencia del síndrome de Burnout en la universidad y si existe alguna asociación con el rendimiento académico de los alumnos.

## **OBJETIVO GENERAL**

- Determinar si existe la asociación entre el estrés académico y el síndrome de Burnout con el rendimiento escolar de los alumnos de la Licenciatura en Desarrollo Humano.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Caracterizar socio demográficamente a la población de estudio.
- Identificar el rendimiento académico de los alumnos.
- Conocer el nivel de estrés en los estudiantes.
- Identificar el grado de síndrome de Burnout en la población de estudio.

## **PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN**

¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y la presencia del Síndrome Burnout y el rendimiento académico de los estudiantes de la licenciatura en Desarrollo Humano?

## **HIPÓTESIS**

Se encuentran muy pocas investigaciones sobre el síndrome de Burnout en estudiantes, por lo cual se pretende buscar si existe alguna relación entre rendimiento académico y el síndrome de Burnout en un contexto universitario.

## **CAPÍTULO I. MARCO CONTEXTUAL DE LA LICENCIATURA EN DESARROLLO HUMANO**

LO QUE SE PRESENTA EN ESTE APARTADO FUE EXTRAÍDO DE (UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS )

### **1.1 OBJETIVO**

Formar con una perspectiva inter, multi y transdisciplinaria profesionales integrales altamente calificados con calidad humana, para promover el desarrollo humano en los diferentes grupos y sectores sociales; de tal manera que contribuyan a la adquisición de los elementos axiológicos para saber ser, saber hacer, saber conocer y saber comprender sus potencialidades para construir ambientes socialmente positivos de valores, conductas y comportamientos justos, equitativos, tolerantes y humanizados.

### **1.2 PERFIL DE INGRESO**

Para ingresar al programa educativo de la Licenciatura en Desarrollo Humano, el aspirante deberá identificarse con las siguientes características del perfil deseado.

#### **1.2.1 HABILIDADES**

- Adecuado dominio del lenguaje para la comunicación oral y escrita.
- Habilidad de adaptabilidad, sociabilidad y establecer relaciones interpersonales.
- Capacidad de observación, análisis y síntesis.
- Para comprender los complejos problemas de rezago y la marginación social

#### **1.2.2 ACTITUDES**

- Interés por adquirir conocimientos en el campo profesional de la Licenciatura en Desarrollo Humano y otras disciplinas afines.
- Disposición para el aprendizaje del idioma inglés.
- Positivo, abierto al cambio y participativo para generar procesos de transformación social.
- Actitud creativa, innovadora y emprendedora.
- Actitud de servicio y de solidaridad.
- Alta confidencialidad y discreción en el manejo de información.
- Dedicación de tiempo completo.
- Sentido ético profesional y de responsabilidad social.
- Sensibilidad por la preservación y conservación del medio ambiente.
- Interés por el desarrollo económico y bienestar social de su comunidad y del estado.

### 1.2.3 PERFIL DE EGRESO

- Dominar las diferentes teorías, metodologías y técnicas de diferentes campos disciplinarios de las ciencias humanas y sociales para la comprensión, explicación y atención de los principales problemas del desarrollo humano.
- Adquirir los fundamentos filosóficos y epistémicos inter, multi y transdisciplinarios para explicar el estado actual de los problemas sociales que afectan el desarrollo humano en la entidad, el país y en el mundo.

### 1.2.4 EJES DE LA CARRERA

- Educación
- Salud
- Convivencia social
- Sustentabilidad
- Gestión social

## 1.3 LUGAR DE ESTUDIO: UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS.

Lo que se presenta en este apartado fue extraído de la Universidad De Ciencias y Artes de Chiapas.

Se encuentra ubicada en el Libramiento Norte sin número de la Colonia Caleras Maciel. La Fundación de dicha universidad fue el 15 de mayo de 1944 siendo una institución de carácter Pública

Imagen No. 1 Mapa UNICACH



(Fuente: Elaboración propia.)

## 1.4 OFERTA EDUCATIVA

- Licenciatura en Ciencias y Tecnología de Alimentos
- Ingeniería Ambiental
- Licenciatura en Arqueología
- Ingeniería Agroforestal
- Ingeniería en Agroalimentos
- Ingeniería en Energías Renovables
- Ingeniería en Seguridad Industrial y Ecología
- Ingeniería Geomática
- Ingeniería Topográfica e Hidrología
- Licenciatura en Artes Visuales
- Licenciatura en Biología
- Licenciatura en Biología Marina y Manejo de Cuencas
- Licenciatura en Ciencias de la Tierra
- Licenciatura en Ciencias Políticas y Administración Pública
- Licenciatura en Cirujano Dentista
- Licenciatura en Desarrollo Humano
- Licenciatura en Enfermería
- Licenciatura en Fisioterapia
- Licenciatura en Comercio Exterior
- Licenciatura en Gastronomía
- Licenciatura en Gestión y Desarrollo de Negocios
- Licenciatura en Gestión y Promoción de las Artes
- Licenciatura en Historia
- Licenciatura en Jazz y Música Popular
- Licenciatura en Lenguas con Enfoque Turístico
- Licenciatura en Lenguas Internacionales
- Licenciatura en Marketing Digital
- Licenciatura en Música
- Licenciatura en Nutriología
- Licenciatura en Psicología
- Licenciatura en Sistemas de Información Administrativa

## **CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO**

Una educación auténtica no es solo una expresión de la experiencia humana, que se transmite de generación en generación, sino que constituyen una oportunidad para transformar la realidad y transformarse a partir de procesos de comprensión inteligente, compromiso ético y construcción situada en torno a la mejora de lo humano. Las humanidades no están ahí como piezas de museo o muestrario de las bellezas del pasado, sino que motorizan nuevas búsquedas y transformaciones en lo personal y social.

La educación es parte fundamental para el Desarrollo Humano de todas las comunidades porque es uno de los factores que más impactan en el avance y progreso de las personas y sociedades, una educación amplia significa enriquecimiento de la cultura, espíritu, valores como seres humanos. También podemos decir que es un derecho vinculado al desarrollo pleno de las personas, la educación incide decisivamente en las oportunidades y la calidad de vida de los individuos, las familias y las sociedades.

El efecto de la educación se nota en la mejora de los niveles de ingreso, la salud de las personas, los cambios en la estructura de la familia esto en relación con la fecundidad y la participación en la actividad económica de sus miembros, entre otros, la promoción de valores democráticos, la convivencia civilizada y la actividad autónoma y responsable de las personas, la educación cumple un papel clave en la distribución de las oportunidades de bienestar del país.

### **2.1 EDUCACIÓN**

El concepto de educación ha sufrido durante el transcurso del tiempo muchos cambios debido a la evolución de las distintas culturas en diferentes épocas, ha tenido enfoques filosóficos, psicológicos, sociales, biológicos, entre otros, de estos enfoques los que más tienen reconocimiento en la actualidad son el biopsicológico y el sociocultural.

El documento de título “Educación” publicado en la biblioteca de la Universidad Rafael Landívar de Guatemala, plantea que la educación es un proceso que tiende a capacitar al individuo para actuar conscientemente frente a nuevas situaciones de la vida, aprovechando la

experiencia anterior y teniendo en cuenta la integración, la continuidad y progreso sociales (Educacion, 2010).

En base a lo que Nérici (1969) propone que, por una parte encontramos el punto de vista sociocultural en cuyo contexto la educación funge como un proceso mediante el cual las nuevas generaciones se preparan para tomar el lugar de las generaciones que van terminando su vida funcional dentro de las sociedades, a su vez mediante el mismo proceso se busca la conservación de la cultura, las tradiciones, la historia de cada ciudad o país en donde se esté llevando a cabo el proceso educativo, en otras palabras la educación busca formar miembros útiles en la sociedad que conserven y aumenten el total de conocimientos científicos que ayuden al avance de tal sociedad.

El enfoque biosociológico habla acerca de un proceso en el que primeramente el individuo logra formar su personalidad, dentro del medio que le posibilita la educación, la interacción con los demás lo lleva a concretar su personalidad, a partir de donde comienza la siguiente etapa del proceso en la que el individuo debería buscar el desarrollo máximo de las habilidades con las que más se encuentra dotado, logrando así desempeñar un papel dentro de la sociedad que lleve al progreso de la misma.

De estos dos conceptos puede concluirse que la educación es la dinámica a través de la cual se prepara al individuo para afrontar los retos y problemáticas de la vida diaria, así como para aprovechar conocimientos y experiencias anteriores dentro de la sociedad en la que se encuentra en búsqueda de un avance colectivo hacia el progreso.

En la modernidad la educación ha tendido a ser relacionada con la autosuperación, con el logro máximo en la sociedad que es tener el nivel más alto en cuanto a lo educativo, pero muchas veces la sociedad, padres de familia y personal de las escuelas guían por mal camino este significado, pues por ejemplo, premian la competición entre alumnos, poniendo en el cuadro de honor a los más destacados, condicionando una recompensa por educarse, lo cual debería ser la recompensa en sí misma, es decir, la propia educación debería considerarse la recompensa, por lo valioso del conocimiento adquirido, por otra parte el alumno debería ser orientado a una competición más sana, la cual sería consigo mismo, superándose siempre en cuanto a conocimiento y capacidad de resolución de problemas, lo cual a su vez lo prepara para la vida diaria.

La idea máxima de lo anterior sería buscar en el alumno sus dotes más destacados para así poder encontrar cuáles de dichas habilidades pueden ser útiles para el progreso de la sociedad, transformando así la competición en colaboración, pues no todos tenemos los mismos dotes, de forma que, en lugar de competir entre todos para llegar antes a la meta, se unirían las fuerzas y los conocimientos de todos para llegar al mismo tiempo juntos a la meta.

Así pues, se considera a la educación como el camino para alcanzar muchos tipos de logros, pues mediante el conocimiento se perfeccionan habilidades de las cuales se pueden obtener mucho provecho, además de que la educación ética, económica, científica, filosófica son la base de todos los demás tipos de conocimientos y esenciales para desarrollarse dentro de la sociedad, como la educación cívica y ética que nos enseña cuál es el comportamiento considerado como correcto en las interacciones sociales, o como la educación financiera la cual es útil a la hora de manejar y administrar la economía de nuestra persona, sabiendo cómo y cuánto gastar dependiendo de nuestras posibilidades, siendo, así como todo campo de conocimiento se vuelve útil en la vida real, ayudando al humano y su capacidad natural a resolver problemas que le vuelvan más fácil la vida

## **2.2 RENDIMIENTO ACADÉMICO**

Con respecto al rendimiento académico hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar. Al respecto, nos menciona Figueroa (2004) que el producto de la asimilación del contenido de los programas de estudios, expresado en calificaciones dentro de una escala formal.

Por su parte Garbanzo & Guiselle (2007) explica que el rendimiento académico es la suma de diferentes y complejos factores que actúan en la persona que aprende, y ha sido definido con un valor atribuido al logro del estudiante en las tareas académicas, por lo que en cada caso es diferente, así como cada persona tiene su propia percepción de si mismo y de su entorno, así como diversas maneras de afrontar dichos factores, por ello resulta importante conocer qué factores tienen la capacidad de modificar el rendimiento de los estudiantes.

Una manera de obtener un indicador acerca del rendimiento de un alumno en la actualidad son los exámenes o pruebas de conocimientos, en la cual se obtiene una calificación numérica que, en caso de cumplirse con rigor las condiciones de aplicación de dichas pruebas, entonces

puede ser un indicador bastante fiable a la hora de medir el conocimiento de un estudiante. Dicho indicador se basa en diferentes puntajes determinados por cada institución educativa, dependiendo de los contenidos de la materia se le asigna una cantidad de créditos, que luego son promediados, a su vez cada profesor tiene una forma personal de evaluar a sus alumnos, en algunos casos se evalúa con el resultado de un solo examen, aunque en su mayoría la ponderación se lleva a cabo tomando en cuenta criterios como la puntualidad, participación en clase, tareas realizadas, actividades extracurriculares, entre otras, como se mencionó, depende del estilo de cada docente.

Además de lo anterior mencionado, tenemos que según Garbanzo & Guiselle (2007) Conocer los diferentes factores que inciden en el rendimiento académico en el campo de la educación superior de una manera más integral, permite que se comprendan las dimensiones en las que opera el rendimiento académico, por ejemplo, en otros ambientes fuera del educativo, factores familiares, económicos, políticos, personales, entre muchos otros que intervienen en el desarrollo de la vida de una persona.

Por otra parte, Salanova (2005) nos menciona que los estudiantes que presentan el síndrome de Burnout tienen como consecuencia un bajo rendimiento académico. Por tanto, es importante conocer las causas y consecuencias que tiene dicho síndrome, pues la relevancia que tiene el desarrollo académico dentro de las sociedades es de alto impacto en el desarrollo de esta.

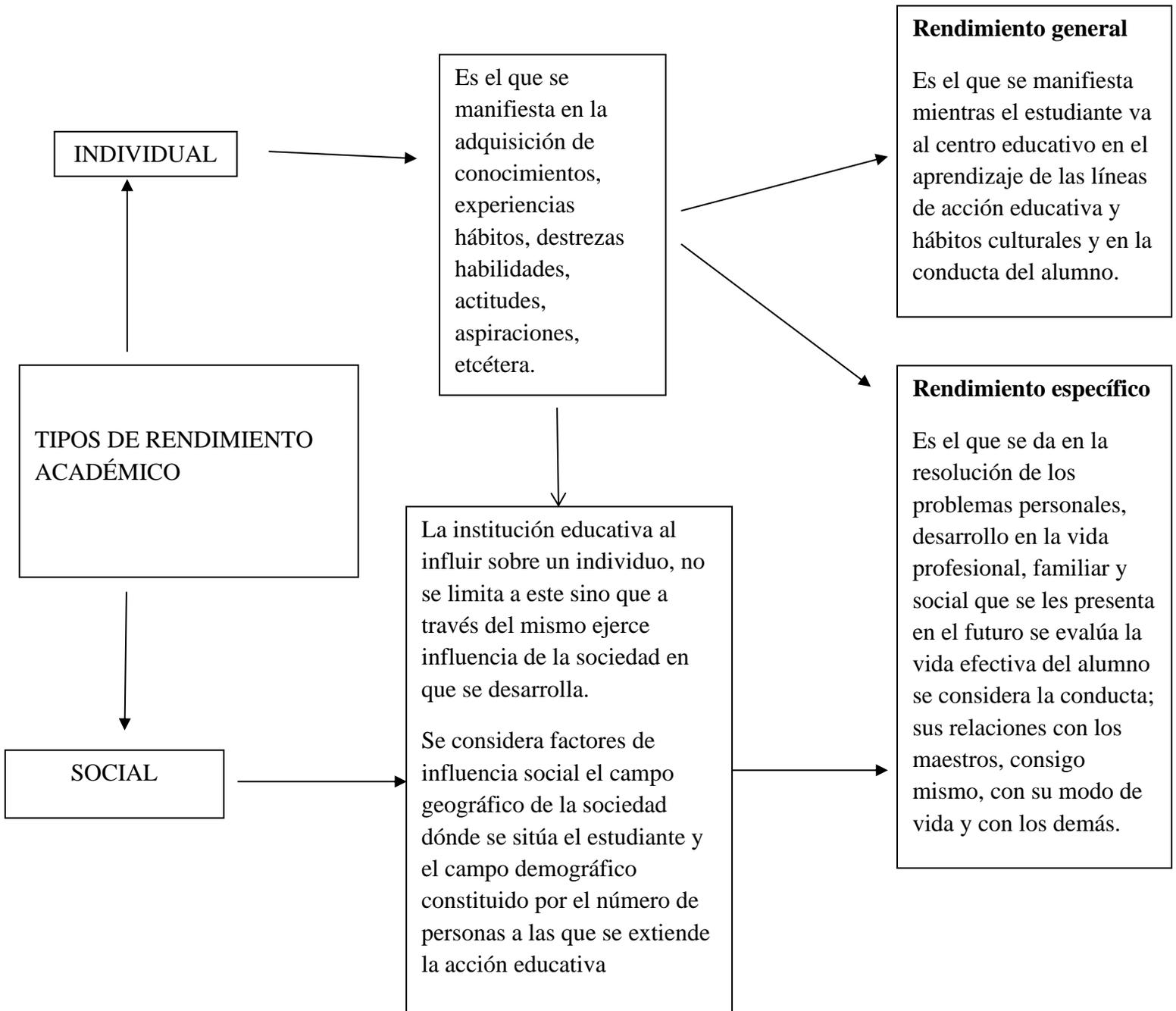
De acuerdo con Martínez y Pinto (2005) los estudiantes con elevado agotamiento, alto cinismo y baja eficacia académica obtienen resultados más bajos en sus exámenes. Los resultados de algunas pruebas señalan la relación entre el agotamiento y el bajo rendimiento, pero, además, dichas variables se producen en el ámbito laboral, de mecánicas muy similares, de forma que la relevancia del síndrome se expande a un ámbito más del desarrollo de las sociedades.

Por el contrario, Caballero (2012) menciona que se encuentran los estudios que señalan que el síndrome de Burnout no es un buen predictor del mal desempeño académico. Por otra parte, existen personas con características del síndrome del Burnout que trabajan mejor bajo presión, por lo que debería existir una característica aun no encontrada de lo que defina una persona que pueda aprovechar el trabajo bajo presión o Burnout.

Podemos resaltar que el rendimiento académico no se trata de cuanta información han memorizado los alumnos sino de cuánto los ha ayudado realmente a su conducta demostrándolo en su manera de sentir su entorno, resolver los problemas que se le presenten todos los días y hacer o utilizar las cosas aprendidas en el aula.

Figura 1.

De acuerdo con Figueroa (2004) clasifica el rendimiento en dos tipos:



## 2.3 CLIMA ESCOLAR Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

Una de las variables que más influye en el aprendizaje es el clima escolar; una escuela con adecuado clima escolar es una institución donde existe colaboración entre directivos y docentes, en la que participan las familias y los alumnos, y en las que se promueve un trato respetuoso entre los mismos.

Las buenas relaciones entre distintos grupos étnicos y culturales en la escuela; y entre alumno/profesor favorece el aprendizaje de los estudiantes sin importar las distintas barreras.

Según Álvarez Bermúdez y Barreto Trujillo (2017) el clima escolar involucra la cohesión, la comunicación, la cooperación, la autonomía, la organización y el estilo de dirección docente. El profesor que practica el diálogo, que es cercano a los estudiantes, es el que más aporta al logro de resultados positivos, a la creación de un ambiente de cordialidad. En este sentido la interacción entre el maestro y los alumnos, el establecimiento de normas de convivencia, la participación de los alumnos en su educación, el establecer responsabilidades propicias de un clima positivo dentro del aula.

Un clima escolar positivo existe cuando los alumnos se sienten a gusto, cuando son valorados y aceptados, donde existe el apoyo, la confianza y el respeto entre profesores y alumnos. La relación que se tiene con el docente tiende a beneficiar, por una parte, el clima escolar, especialmente cuando las relaciones docente-alumno son de calidad, y el estudiante percibe el apoyo y respeto por parte del docente.

Cuando existe trato indiferente y autoritario por parte del maestro hacia los alumnos, tiende a generarse un ambiente negativo, y por consiguiente el clima escolar se ve afectado. En relación a lo anterior Álvarez Bermúdez & Barreto Trujillo(2017) señalan que cuando el clima escolar no es el óptimo, se tiende a presentar distanciamiento emocional entre los profesores y los alumnos, lo cual impide un adecuado desarrollo social dentro del aula.

Un clima escolar no óptimo, a la vez obstaculiza la dinámica enseñanza-aprendizaje. Por otra parte, una relación positiva, permite la creación de un clima de confianza, amistad y participación, de tal forma que este ambiente puede generar-un desarrollo escolar satisfactorio y propicio para la enseñanza y el aprendizaje en los alumnos.

## 2.4 ESTRESORES ACADÉMICOS Y ESTRÉS ACADÉMICO

En palabras de Román y Hernández (2011) el término estrés comenzó siendo utilizado en el área de las ciencias exactas, principalmente en la física, para definir la respuesta estructural que tiene un objeto físico al recibir una fuerza concurrente, por ejemplo, un metal responde doblándose al aplicar la fuerza suficiente, el estrés sobre el objeto provoca un cambio en su estructura, así Robert Hooke hace este descubrimiento en el campo de la física, años después diversos investigadores retoman el concepto para ser utilizado en diversos campos de las ciencias sociales.

Durante algunos años hubo debates acerca de si el estrés podría considerarse un estímulo o una respuesta, hasta que la OMS lo define como "Conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción". Desde esta perspectiva se puede percibir una relación entre el concepto de estrés y la incapacidad de tener respuesta hacia una problemática o situación adversa, lo que desembocará en una respuesta que busque la adaptación del organismo.

Por otra parte, Lazarus (200) afirma que el estrés es el resultado de las relaciones entre el individuo y el entorno evaluado por aquel como amenazante, que desborda sus recursos debido a la presencia de demandas de tareas roles interpersonales y roles físicos, así mismo que ponen en peligro su bienestar.

En la anterior definición puede discernirse más claramente como el estrés forma parte de una respuesta que busca el equilibrio entre las demandas del entorno y las respuestas que el organismo puede dar, de modo que la cantidad de estrés que una persona experimente será inversamente igual a la capacidad que tenga que afrontar el problema o situación que se le presente. De este modo, si por ejemplo en un lugar muy frío hay dos personas pero solo una de ellas porta abrigo, entonces la persona que sufre más estrés en esta situación es la que va desabrugada, debido a su incapacidad en ese momento de enfrentar la situación, por lo que el estrés llegara a un nivel en el que la única solución que le quede sea irse a un lugar más cálido, logrando así el equilibrio, en este caso de su temperatura corporal.

Este autor introduce el concepto de estrés para definir un cuadro clínico, en el cual la principal característica es la aparición de cambios no específicos en el organismo, como parte de una

respuesta adaptativa a un estímulo exterior o interior. Para Selye (1974) estos estímulos pueden ser de muy diversa índole, puede ser desde un desangramiento hasta la experimentar una sensación de miedo lo que desencadene la respuesta del organismo.

En el marco del mismo concepto Granda (2018) menciona que el estrés tiene efectos en el cuerpo, dichos efectos pueden ser variables, estos se dan mediante dos sistemas, uno de regulación y otro de control, el sistema hormonal y el sistema nervioso correspondientemente. Este autor introduce el concepto de estrés para definir un cuadro clínico, en el cual la principal característica es la aparición de cambios no específicos en el organismo, como parte de una respuesta adaptativa a un estímulo exterior o interior. Para Selye (1974) estos estímulos pueden ser de muy diversa índole, puede ser desde un desangramiento hasta la experimentar una sensación de miedo lo que desencadene la respuesta del organismo.

## **2.5 ESTRÉS ACADÉMICO**

En este sentido García (2004) estableció que algunas circunstancias relativas a la vida académica, como las actividades, las demandas o los conflictos, pueden provocar estrés en los estudiantes e influir de forma negativa en su bienestar y en su rendimiento. Asimismo, especificó que las principales fuentes de estrés académico son los problemas de adaptación y transición dentro del sistema educativo, la sobrecarga de trabajo, la evaluación y las relaciones entre profesor y estudiante, es decir, el estrés académico es un proceso psicofisiológico en el cual el organismo humano se prepara para responder a una situación o problemática que guarda relación con el ambiente escolar, este estrés motiva al individuo a prepararse para las situaciones estresantes, las cuales se denominan y definen en seguida.

## **2.6 ESTRESORES ACADÉMICOS**

Algunos autores señalan que los estudiantes perciben como un generador de estrés la sobre carga de tareas, falta de tiempo para realizar la tarea, exámenes, evaluaciones, realizaciones obligatorias de trabajos en equipos. Por ejemplo, Vizoso Gomez y Gundin Arias (2016) nos mencionan que la situación percibida como estresante con más frecuencia es la relacionada con los exámenes, seguida de las deficiencias metodológicas del profesorado, las

intervenciones en público y la sobrecarga del estudiante. Por otra parte, la situación percibida como estresante con menor frecuencia es la baja autoestima académica.

Además de lo anterior mencionado debe tenerse en cuenta la naturaleza de estos estresores en cuanto a su origen, debido a que la mayoría de las ocasiones al tratar de ejemplificar un estresor puede que lo primero que se nos ocurra sea un estresor directo, es decir, un factor en el ambiente que no es subjetivo en su forma de provocar estrés, por ejemplo: Ser asaltado, ruidos muy fuertes, padecer una enfermedad, son situaciones tangibles en las que el individuo sufre directamente un desequilibrio o malestar que genera la respuesta de estrés, al contrario de esto, los estresores subjetivos o circunstanciales son aquellos en los que la respuesta de estrés no es siempre igual para todos los organismos, por ejemplo: Un examen, cambio de escuela o turnos, exposición frente al público, son situaciones en las que la respuesta será variable en cada organismo, en este caso los alumnos, al ser transferidos de un turno a otro, al exponer o tener una evaluación oral, evaluarán cada uno a su criterio si el reto es estresante o no.

En relación a esto Macías (2003) propone que estos estresores se constituyen en estresores debido, esencialmente, a la valoración cognitiva que realiza la persona, por lo que una misma situación puede o no ser considerada un estímulo estresor por cada uno de los alumnos. Esta situación me permite afirmar que el estrés académico es un estado *básicamente psicológico*. En el siguiente cuadro de Macías permite comparar dos listados de diferentes estresores académicos, que pueden presentarse en el proceso de enseñanza aprendizaje.

<i>Barraza (2003)</i>	<i>Polo, Hernández y Pozo (1996)</i>
• Competitividad grupal	• Realización de un examen
• Sobrecargas de tareas	• Exposición de trabajos en clase
• Exceso de responsabilidad	• Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.)
• Interrupciones del trabajo	• Subir al despacho del profesor en horas de tutorías.
• Ambiente físico desagradable	• Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.)
• Falta de incentivos	• Masificación de las aulas.
• Tiempo limitado para hacer el trabajo	• Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.
• Problemas o conflictos con los asesores	• Competitividad entre compañeros.
• Problemas o conflictos con tus compañeros	• Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.)
• Las evaluaciones	• La tarea de estudio.
• Tipo de trabajo que se te pide	• Trabajar en grupo.

Fuente: (Macías, 2003)

## 2.7. SÍNDROME DE BURNOUT

En cuanto a este tema Anabella, (2010) propone que el síndrome de Burnout es una respuesta al estrés crónico en el trabajo (a largo plazo y acumulativo), con consecuencias negativas a nivel individual y organizacional, más adelante en este mismo trabajo, Martínez completa la idea esclareciendo que con el paso del tiempo el concepto comenzó a ser usado en más áreas, abarcando más allá de solo el área laboral, convirtiéndose en un síndrome que llega a afectar a alumnos, amas de casa, artistas, profesores, entre otros ámbitos de desarrollo profesional y personal.

En relación al tema Cecilia, Hederich, y Palacio Sañudo (2010) mencionan en su trabajo que los estudiantes generalmente experimentan una alta carga de estrés durante su proceso formativo. Algunos estudiantes logran desarrollar estrategias adecuadas para afrontar las exigencias académicas, mientras que otros no lo hacen. Desde esta perspectiva podemos visualizar que los factores detonadores del síndrome no son unidireccionales, es decir, el alumno no solo recibe estímulos del exterior que puede percibir como estresantes, también dicho individuo al encontrarse o no preparado para la situación, tendrá pues una reacción positiva o negativa ante los estímulos negativos o positivos del exterior, en otras palabras las manifestaciones del síndrome aparecen debido a estas dos cargas de factores, tanto externos como internos,

De este modo el síndrome llega a conocerse en la actualidad como el resultado de trabajo excesivo o desbordante por tiempo prolongado en el que a su vez, la respuesta ejecutada por el individuo no alcanza a cumplir las exigencias de la tarea asignada, es decir, al enfrentar un problema el individuo debe hacer una evaluación sobre sus habilidades para sobrellevar dicha situación, si esta evaluación es precisa y si el individuo cuenta con las habilidades suficientes para superar el problema las probabilidades de que así sea, aumentan,

En el año 1974, el médico psiquiatra llamado Herbert Freudenberger que trabajaba como asistente en una clínica para toxicómanos en la ciudad de Nueva York llamada *Free clinic*, observó que al cabo de un periodo prolongado, la mayoría sufría una progresiva pérdida de energía, desmotivación, falta de todo interés por el trabajo que realizaban hasta llegar al agotamiento, junto con varios síntomas de ansiedad. De acuerdo a la misma idea,

Freudenberger (1997) utilizó la misma palabra síndrome de Burnout: estar quemado, consumido, apagado.

En relación a lo anterior, se comprende que la manifestación del síndrome incapacita al individuo, un conjunto de factores coacciona para lograr este estado en el organismo, tomando de ejemplo el caso mencionado en el párrafo anterior, puede notarse que el entorno “negativo”, es decir, ambientes desagradables, malos tratos, mal salario, instalaciones disfuncionales o insuficientes, exceso de trabajo, son factores que influyen de manera directa en el desempeño de los empleados en este caso. Este ejemplo nos muestra como el síndrome de Burnout impacta en el ámbito laboral que es un aspecto social del desarrollo del individuo, de forma que, el ámbito escolar, al formar parte del entorno social del sujeto tiende a ser afectado de la misma manera.

El síndrome de Burnout académico surge como una consecuencia y respuesta al estrés crónico vinculado al rol que se genera, la actividad y el contexto académico y que puede afectar el desarrollo, el compromiso y la satisfacción de los estudiantes con su formación académica.

Los universitarios están propensos a estas situaciones que se pueden incrementar en el nivel superior pues los programas de estudios de la mayoría de las carreras están considerablemente cargados en volumen de contenido, horas clase, mucho tiempo de autoestudio y realización de trabajos independientes, además del proceso de creación de conocimiento y retroalimentación importante que ocurre en este nivel de enseñanza. Todo esto puede combinarse con los problemas personales, propios de cada alumno.

A partir de la investigación de diferentes autores se comenzaron a crear diferentes etapas de investigación sobre el síndrome de Burnout la primera etapa de investigación fue de tipo clínico alrededor de 1976.

La segunda etapa inicia alrededor de los años ochenta con una línea de investigación tipo psicosocial, en los años noventa se extendió las investigaciones a personal militar, administrativos, entrenadores, personal de justicia, tecnólogos de computadores, asesores, directivos, deportistas y amas de casa.

La tercera etapa está caracterizada por la ampliación de la línea de investigaciones ya que se llega hasta considerar a los estudiantes en sus procesos académicos.

Cuadro 1. Principales aportaciones conceptuales en torno síndrome de Burnout

Autores	Definición
Freudenberger (1974)	Una sensación de agotamiento, decepción y pérdida de interés derivado de una sobrecarga por exigencias de energía, recursos personales o fuerza espiritual del empleado.
Edelwich y Brodsky (1980)	Pérdida progresiva del idealismo, energía y razones en las profesiones de ayuda, como consecuencia de las condiciones laborales.
Cherniss (1980)	Proceso transaccional de estrés y tensión laboral.
Maslach y Jackson (1981)	Síndrome de Agotamiento Emocional, Despersonalización y baja Realización Personal cuya manifestación ocurre entre individuos que trabajan con personas
Pines y Aronson (1988)	Un estado caracterizado por agotamiento físico, emocional y mental como resultado de la exposición a experiencias estresantes
Schaufeli y Buunk (1996)	Un proceso multidimensional que se caracteriza por un comportamiento negativo dentro de la organización, perjudicando no sólo al individuo que lo sufre, sino también a ésta.
Gil-Monte y Peiró (1999)	Respuesta laboral crónica en donde el individuo desarrolla aspectos asociados al fracaso profesional, agotamiento emocional y actitudes negativas hacia terceros
Shirom (2003)	Una reacción afectiva a un estrés prolongado cuyo aspecto central se identifica con la pérdida progresiva de energía.

Fuente: (Carballeira, 2017)

### **2.7.1 SINTOMATOLOGÍA DEL SÍNDROME DE BURNOUT**

Según Rosales Paneque y Rosales Ricardo(2001) las manifestaciones más comunes de Burnout en estudiantes son:

- Agotamiento físico y mental.
- Abandono de los estudios.
- Disminución del rendimiento académico.

Según los estudios anteriores, estas manifestaciones se pueden dividir en tres grupos fundamentales:

Psicosomáticas: Alteraciones cardiovasculares (taquicardia, HTA), fatiga crónica, cefaleas, alteraciones gastrointestinales, dolores abdominales y musculares, alteraciones respiratorias y del sueño, alteraciones dermatológicas y menstruales.

Conductuales: Abuso de fármacos, alcohol y tabaco, ausentismo a clases, malas conductas alimentarias, incapacidad de relajarse.

Emocionales: Impaciencia, deseos de abandonar los estudios, irritabilidad, dificultad para concentrarse debido a la ansiedad experimentada, depresión, baja autoestima, falta de motivación.

### **2.7.2 LAS CONSECUENCIAS A LA SALUD**

Las consecuencias de este problema según varios autores son múltiples, tanto en el ámbito personal como organizacional, esto dando lugar a un mayor riesgo de sufrir:

- Enfermedades psiquiátricas.
- Facilidad para la adicción a drogas.
- Ausentismo escolar.
- Dificultades para trabajar en grupo.

- Disminución del rendimiento escolar.
- Mayor posibilidad de errores.
- Alteraciones en la memoria y aprendizaje e inclusive trastornos de índole sexual.
- La incapacidad para desconectarse del trabajo.
- Los problemas de sueño, el cansancio que aumenta la susceptibilidad a la enfermedad.
- Problemas gastrointestinales, de espalda, cuello, dolores de cabeza, enfermedades coronarias, sudor frío, náuseas, taquicardia.
- Aumento de enfermedades virales y respiratorias relacionadas en numerosas ocasiones con el abuso de fármacos tranquilizantes, estimulantes, café, tabaco, alcohol y otras drogas.

### **2.7.3 CONTEXTO ACADÉMICO DEL SÍNDROME DE BURNOUT:**

- Relaciones distantes y de poca comunicación con los profesores.
- Realizar prácticas formativas al mismo tiempo que se cursan asignaturas.
- No contar con asociación estudiantil.
- Inadecuada distribución de la carga horaria.
- Administrativos que no ofrecen adecuada gestión y atención.
- No contar con ayudas educativas.
- No contar con información necesaria para realizar las actividades académicas.
- Aulas con inadecuada ventilación e iluminación.
- Transporte inadecuado para llegar a la universidad.
- Sobrecarga de materias y altas exigencias.
- Impuntualidad del profesor.
- Ausentismo por parte del profesor.
- Mobiliario inadecuado.

#### **2.7.4 CONTEXTO AMBIENTAL Y/O SOCIAL DEL SÍNDROME DE BURNOUT:**

- No participar en actividades culturales o recreativas.
- Espacios de recreación de difícil acceso.
- Competitividad del compañero.
- Poco apoyo social de la familia y amigos.
- Falta de recursos económico.

(Dominguez, Cecilia, Hederich, Christian, Sañudo, & Jorge, 2009)

## 2.8 TEORÍA DEL CONSTRUCTIVISMO SOCIAL DE LEV VYGOTSKY

### 2.8.1 CONSTRUCTIVISMO:

El constructivismo es una corriente teórica que genera interés en diversos ámbitos de la investigación psicológica y educativa. Entre las ideas de los grandes pensadores de la época se encuentran la del Constructivismo Social de Lev Vygotsky postulada en el año de 1978.

Existen tres ramas que tratan de explicar de qué forma se organiza, funciona y se crea el conocimiento, estas son: El constructivismo, el cognitivismo y el conductismo en las palabras de Abel Romo Pedraza(2015) la diferencia entre estas ramas, radica en la forma en que conciben el aprendizaje. Debido a que, para el conductismo, el conocimiento es una respuesta directa del individuo en reacción a la situación que le rodee, el cognitivismo, relaciona el conocimiento con interrelaciones simbólicas y para el constructivismo, como su nombre lo indica, señala que el conocimiento no es algo fijo, sino que es cambiante y se reorganiza, se construye y se reconstruye en base a las experiencias pasadas y nuevas en el sujeto.

Como nos menciona Ortiz Granja, Dorys(2015) que uno de los principios básicos de la teoría del constructivismo plantea que el conocimiento es una construcción del ser humano: cada persona percibe la realidad, la organiza y le da sentido en forma de constructos, gracias a la actividad de su sistema nervioso central, lo que contribuye a la edificación de un todo coherente, que da sentido de unicidad a la realidad.

Lo anterior explica las distintas perspectivas en las que se enseña y se aprende, pues cada persona y cada sistema nervioso funciona y responde de forma distinta, así también se organiza la información de maneras variables, esto daría explicación a las diferentes perspectivas u opiniones que las personas tienen a un mismo suceso, pues sus conocimientos acerca de un mismo fenómeno son distintas.

En palabras de Vigotski(1926) en el proceso de aprendizaje, quién enseña no puede ir más allá de crear circunstancias y condiciones ideales más propicias para que tenga lugar el aprendizaje, pero en definitiva, es el niño quien debe aprender de sus propias actividades. De algún modo fundamental, los niños se educan así mismos.

Es importante saber que el Constructivismo es una epistemología, por lo que quiere decir que es una teoría que intenta explicar cuál es el origen del conocimiento humano; propone que es imposible que de la nada pueda surgir un conocimiento. Además de que inserta la idea de los conocimientos previos, que, en palabras de este autor, son estos conocimientos anteriores los que dan lugar a nuevos conocimientos, haciendo más complejo el constructo de información en el individuo.

Por otra parte, los aportes del constructivismo llegan a ser relevantes incluso en la época actual, debido a su importancia fundamental en la planeación enseñanza-aprendizaje, proceso en el que los maestros y docentes de la actualidad se encuentran involucrados, por lo que es de sumo interés para todo quien se dedique a enseñar, el conocer como aprenden las personas, que los conduce al aprendizaje y más que nada como se construye, como se edifica el conocimiento, que pasa de ser un conjunto de observaciones, que pueden resultar carentes de fuerza científica, a ser un saber concreto que rige la vida diaria de la persona quien posee ese saber.

Otro punto importante es que el constructivismo afirma que el aprendizaje es esencial, ya que una persona que aprende algo nuevo para él, logra incorporarlo a sus experiencias previas y a sus propias estructuras mentales. Cada nueva información es adaptada y depositada en una red de conocimientos y experiencias que existen previamente en la persona, como resultado podemos que el aprendizaje es un proceso subjetivo que cada persona va modificando constantemente a la par de sus experiencias adquiridas.

### **2.8.2 CONSTRUCTIVISMO SOCIAL:**

Vigotsky hizo hincapié en la importancia del lenguaje y el pensamiento en el proceso de aprendizaje, ya que al ser el lenguaje un medio social para el intercambio de información, este se torna relevante para la transmisión y creación de nuevo conocimiento.

En cuanto a este tema Carrera y Mazzarella (2001) nos dice que La transmisión racional e intencional de la experiencia y el pensamiento a los demás, requiere un mediatizador y el prototipo de éste es el lenguaje.

Visto desde la anterior perspectiva puede notarse la importancia del ámbito social, en la obtención, desarrollo y transmisión de conocimiento, Vygotsky notó lo anterior y le dio suma

importancia, pues según sus ideas el contexto de la sociedad y la cultura en la que un individuo se desarrolla influye en la naturaleza y forma en que obtendrá un aprendizaje.

En relación al anterior párrafo el autor señala la existencia de dos niveles evolutivos que están relacionados estrechamente con la capacidad de aprendizaje: El nivel evolutivo real y el nivel de desarrollo potencial

El primer nivel evolutivo refleja directamente todas las capacidades mentales de un niño de acuerdo a su desarrollo, es decir, lo que el niño ya conoce y sabe hacer en relación proporcional a su desarrollo físico y mental. Por ejemplo, el aprender a hablar a cierta edad refleja la salud del desarrollo de un individuo, por el contrario, si este demorara mucho tiempo, en aprender a hablar podría ser indicativo de problemas en el desarrollo mental del individuo.

El segundo nivel es relativo a la capacidad que tiene el individuo en la etapa infantil para resolver problemas con el apoyo de otros, generalmente un adulto. Es decir, si un niño tiene un problema que no puede resolver y recurre a un adulto a través del cual logra la solución, estaríamos hablando de un buen nivel de desarrollo potencial.

Relativo a esto Carrera y Mazzarella(2001) mencionan que lo que los niños pueden hacer con ayuda de otros, en cierto sentido, es más indicativo de su desarrollo mental de lo que pueden hacer por sí mismos. En otras palabras, el autor atribuye al entorno social suma importancia a la hora de obtener algún aprendizaje, puesto que dicho aprendizaje se va construyendo cimentado en conocimientos previos y complementado por lo que el infante puede observar y escuchar de otros individuos con conocimientos, de forma que el aprendizaje no sería eficiente sin la existencia de dicho entorno social que permita el intercambio de información.

## 2.9 TEORÍA DEL DESARROLLO COGNOSCITIVO DE JEAN PIAGET

Jean Piaget fue un psicólogo y epistemólogo suizo, responsable del acuñamiento del término genética epistemológica al campo psicológico, así como de sentar las bases del estudio de la inteligencia humana, sobre todo en las primeras etapas de vida, la cual surgió tras la observación analítica que el psicólogo hizo al comportamiento y desarrollo de sus hijos

Como menciona en la Teoría del desarrollo cognitivo de Piaget (1926) creía que la infancia del individuo juega un papel vital y activo con el crecimiento de la inteligencia, y que el niño aprende a través de hacer y explorar activamente. De acuerdo a lo anterior esta teoría se centra en los aspectos intelectuales del desarrollo, así como en la interacción del sujeto que experimenta dicho incremento en sus capacidades cognitivas y por lo tanto su capacidad de resolver problemas y adaptarse a distintos entornos a través de una serie de etapas que hacen que el desarrollo cognitivo de la persona sea dinámico y siempre cambiante.

Piaget menciona cuatro etapas del desarrollo cognoscitivo:

- Etapa sensoria motora.
- Etapa preoperacional.
- Operaciones concretas.
- Operaciones formales.

El pensamiento del niño es cualitativamente distinto en cada una de las etapas mencionadas, debido a la variedad de conocimientos y funciones nuevas que son adquiridas en cada parte del proceso, esto hace que sea imposible para el individuo volver a una etapa anterior pues una vez aprendidas las características y capacidades de la nueva etapa no pueden olvidarse de forma voluntaria.

Las etapas anteriormente mencionadas tampoco pueden saltarse o suprimirse, puesto que todos los niños tienen que pasar por ellas en el mismo orden, algunos pueden variar en cuanto a la edad en la que pasan de una etapa a otra, esto puede darse debido a factores sociales y culturales en diversos lugares del mundo.

Piaget (1926) decía que todos organizan el conocimiento del mundo en lo que él lo llamó esquemas, los cuales son conjuntos de operaciones mentales, acciones físicas, de teorías o conceptos con los cuales organizamos y adquirimos información acerca del mundo.

Por anterior se entiende que tanto el desarrollo cognoscitivo no sólo se trata de construir nuevos esquemas, sino en reorganizar y diferenciar los que ya existe.

A través de dos puntos básicos es influido el desarrollo intelectual del niño, a los que Piaget (1926) llama funciones invariables, el primero de ellos es la organización la cual es una tendencia natural en todas las especies. El segundo es la adaptación, ya que él decía que todos los organismos tienen la capacidad de ajustar su conducta a los requerimientos del ambiente, de acuerdo a esto podemos entender que no solo las funciones fisiológicas son adaptables al ambiente, si no que en esta teoría cobran relevancia los aspectos de la conducta que pueden ser modificados con la finalidad de lograr la resolución de un problema o la adaptación a cambios ambientales.

También utilizó la asimilación y acomodación en su teoría para describir cómo se adapta el niño al entorno. En el proceso de la asimilación el niño moldea la información nueva para que este encaje en sus esquemas, por ejemplo, si un niño observa un animal que no conoce como un delfín puede que lo llame pez grande, debido a que eso encaja mas con sus experiencias anteriores al observar las características del animal.

La acomodación es el proceso en el que se modifican los esquemas actuales. La acomodación se da cuando la información es diferente a los esquemas, en esta línea de pensamiento tenemos que esta acomodación produce que el mismo niño que observa al delfín note luego sus diferencias con los peces acomodando así nueva información acerca de estos animales. Estos procesos están estrechamente relacionados y explican los cambios del conocimiento a lo largo de la vida.

Según Linares, (2008) Como idea de Piaget se tiene que dicho teórico pensaba que los niños usan lo que ya saben e interpretando nuevos hechos y objetos, formando relaciones entre las experiencias anteriores con dichos hechos y objetos, logrando que con el paso del tiempo y la acumulación de experiencias se logre un conocimiento más completo del entorno.

Por lo anterior explicado de nuevo se le vuelve a atribuir una gran importancia al entorno social en el que se llevan a cabo este tipo de aprendizajes. La escuela, los amigos y el entorno educativo van formando el constructo que tiene el aprendiz de la vida real.

Una de las maneras en que explicaba Piaget el aprendizaje, es gracias a la curiosidad del individuo infante, en la manera en que hace teorías propias sobre casos reales. Piaget llevó a cabo un experimento en el cual algunos niños tenían que describir su concepción acerca de la aparición y desaparición de la luna y el sol, esto dejó en evidencia que los niños se manejan en base al animismo. En otras palabras, los niños dividen las concepciones de la vida de entre lo que se mueve e interactúa, a lo que es inerte e incommunicante.

Piaget concibe una idea llamada principios del desarrollo, la cual describe la forma y el proceso por el cual cada individuo aprende a través de las diferentes etapas de su vida. Una de las principales ideas de Piaget es la de la organización y adaptación, en palabras más coloquiales; entenderíamos como organización a toda aquella información que el individuo adquiere construyendo en un complejo sistema mental interrelaciones que llevan a una adaptación a las necesidades del medio.

Más adelante Piaget plantearía la idea de asimilación y acomodación, en la cual tiene que ver mucho el entorno social. Pues, si por ejemplo a un niño de ciudad se le lleva al mar, tendrá que aprender mediante los sentidos o experiencias externas como es el agua salada del mar, lo que conllevará a una acomodación, puesto que a la siguiente vez que el individuo viaje al mar, sería muy poco probable que vuelva a probar el agua salada de mar.

Como parte del cierre de este capítulo, quiero mencionar que más adelante recuperare elementos específicos de lo anteriormente indicado en el desarrollo de las teorías y conceptos, como por ejemplo la relación entre el rendimiento escolar y el clima en el entorno educativo, puesto que son factores intrínsecamente relacionados con el síndrome de burnout, resulta relevante analizar la interacción de estos factores con los estudiantes en cuestión, de tal forma que pueda observarse claramente la existencia o no de estresores académicos.

## **CAPÍTULO III. METODOLOGÍA**

### **3.1 TIPO DE ESTUDIO**

El presente estudio es de tipo cuantitativo debido a que las variables son susceptibles a medición; descriptivo ya que nos permite mostrar la información tal y como se obtuvo de la realidad y de corte transversal porque solamente se medirá una vez sin realizar intervención.

Esta investigación se llevará a cabo con los estudiantes de la licenciatura en desarrollo humano de la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, ubicado en libramiento norte S/N, colonia Lajas Maciel C.P. 29000 en la ciudad de Tuxtla Gutiérrez Chiapas.

### **3.2 CRITERIOS DE SELECCIÓN:**

#### ***Criterios de inclusión***

- Alumnos de la Licenciatura en Desarrollo Humano de primer a octavo semestre.

#### ***Criterios de exclusión***

- Alumnos que no quieran participar en la investigación.
- Alumnos que no lleguen a clase el día de la aplicación del instrumento.

#### ***Criterios de eliminación***

- Cuestionarios incompletos.
- Cuestionarios mal resueltos.

### 3.3 VARIABLES

<b>variable</b>	<b>DEFINICIÓN CONCEPTUAL</b>	<b>DEFINICIÓN OPERACIONAL</b>	<b>ESCALA DE MEDICIÓN</b>	<b>INDICADOR</b>
Sexo	Conjunto de condiciones anatómicas, fisiológicas y afectivas que caracterizan cada sexo.	Condición que distingue el hombre de la mujer por medio de sus órganos reproductores.	Cualitativa nominal.	1.- Masculino 2.- femenino
Edad	Edad de un individuo expresada como el periodo de tiempo transcurrido desde el nacimiento hasta la fecha actual.	Números de años que ha vivido una persona hasta la fecha actual expresada en años.	Cuantitativa Discontinua	Edad en años (35, 36, 47,58...)
Rendimiento académico	Es la calificación obtenida en el último ciclo escolar.	La expresión numérica de la última calificación obtenida.	Cuantitativa Ordinal	6 7 8 9 10
Religión	Con junto de creencias religiosas, de normas de comportamiento y de ceremonias de oración o sacrificio que son propias de un determinado grupo humano y con las que el hombre reconoce con la divinidad.	Opciones que pretenden saber cuál es la religión más predominante	Cualitativa nominal	1.-Católica 2.-Ateos 3.-Cristiana 5.-Mormón
Grado escolar	Es cada una de las unidades de organización de enseñanza-aprendizaje en que se divide un nivel o ciclo escolar	Identificación que hace el alumno de su nivel educativo.	Cuantitativa Ordinal	1,2,3,4,5,6,7,8. semestres
Turno	Momento u ocasión en que una persona le corresponde hacer, dar o recibir una cosa.	Horario que le toca al alumno llegar a la escuela a tomar clases.	Cuantitativa Ordinal	1.- Matutino 2.- Vespertino

Estado civil	Condición de una persona según el registro civil en función de si tiene o no pareja y su situación legal respecto a esto.	Estado civil mencionado el momento del estudio.	Cualitativa nominal	1.- Soltero. 2.- Casado. 3.- Viudo. 4.-Unión libre. 5.- Divorciado.
Alcoholismo social	Persona que habitualmente o de manera esporádica consume bebidas alcohólicas en situaciones sociales.	Condición de tomar bebidas alcohólicas en fiestas.	Cuantitativa Ordinal	Si, No
Tabaquismo social	Persona que habitualmente o de manera esporádica fuma en situaciones sociales.	Condición de fumar solo en fiestas.	Cuantitativa Ordinal	Si, No
Con quien vive	Persona o familiar con quien se comparte casa.	Referente a con que personas familiares comparte la vivienda.	Cualitativa nominal.	1.- Padres 2.-Familiares 3.-Amigos 4.-Madre 5.-Abuelos
Lugar de origen	Lugar donde alguien en circunstancias normales habría debido nacer.	Lugar donde la persona nació.	Cuantitativa Discontinua	1.-Residente 2.- Foráneo
Estresores académicos	Grado de desequilibrio percibido por los estudiantes entre las exigencias que se les plantean y las capacidades de si mismos para hacer frente a estas exigencias.	Desequilibrio percibido en un alumno por su entorno	Cuantitativa Discontinua	1.- Muy alto 2.- Alto 3.- Medio 4.- Bajo 5.- Muy bajo
Síndrome de burnout	Forma inadecuada de afrontar el estrés crónico, cuyos rasgos principales son el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución del desempeño personal.	Síndrome de estar quemado	Cuantitativa Discontinua	1.-Cansancio emocional 2.-Despersonalización 3.- Realización Personal

### 3.4 TÉCNICA E INSTRUMENTO

La técnica que se realizó fue la encuesta la cual (Ferrando, 1993) nos menciona que es una investigación realizada sobre una muestra de sujetos representativa de un colectivo más amplio, que se lleva a cabo en el contexto de la vida cotidiana, utilizando procedimientos estandarizados de interrogación, con el fin de obtener mediciones cuantitativas de una gran variedad de características objetivas y subjetivas de la población. La medición mediante encuesta puede ser efectuada, y de hecho es el procedimiento más frecuente, que puede llevarse a cabo de un modo más casual y cercano a las personas que permite conocer la opinión pública en relación con algún tema de interés. Con encuestas podemos conocer opiniones, actitudes, creencias, intenciones de voto, hábitos sexuales, condiciones de vida, etc

El instrumento de medición utilizado consta de 78 ítems. Que incluye:

- a) En su primer apartado 11 preguntas socio demográficas y acerca del rendimiento académico y forma de vida fuera de la escuela. Contestando un cuestionario de respuestas abiertas.
  
- b) El segundo apartado corresponde a la Escala de Estresores Académicos (E-CEA), que forma parte del Cuestionario de Estrés Académico (Cabanachet, Valle, Piñeiro, & Cervantes, 2008) compuesto por 54 ítems que reflejaban los principales estresores, los instrumentos serán aplicados en el aula de clases de cada grupo participante , en el cual se aborda el tema sobre el cómo les pretenden valorar el grado en el que el estudiante percibe situaciones o circunstancias del contexto académico que de algún modo le pueden presionar, de forma que los valore en términos de peligro o amenaza en sus estudios académicos. La confiabilidad es Alfa de Cronbach 0,96

Se suman las respuestas dadas a los ítems que se señalan:

0-54	Muy Bajo
55- 109	Bajo
110- 163	Medio
164- 217	Alto

c) Y el tercer apartado es la Escala de Maslach o cuestionario Maslach este cuestionario está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del alumno en la escuela. Su función es medir el desgaste. Este test pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout.

Mide los 3 aspectos del síndrome de Burnout:

1. Subescala de agotamiento o cansancio emocional. Valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas diarias. Consta de 9 preguntas (1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20). Puntuación máxima 54.

2. Subescala de despersonalización. Valora el grado en que cada uno reconoce actitudes frialdad y distanciamiento. Está formada por 5 ítems (5, 10, 11, 15, 22). Puntuación máxima 30.

3. Subescala de realización personal. Evalúa los sentimientos de autoeficiencia y realización personal en el trabajo. Se compone de 8 ítems (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21). Puntuación máxima 48.

Para el cálculo de puntuaciones se suman las respuestas dadas a los ítems que se señalan.

Se suman las respuestas dadas a los ítems que se señalan:

Aspecto evaluado	Preguntas a evaluar	Valor total Obtenido	Indicios de Burnout
Cansancio emocional	1-2-3-6-8-13-14-16-20		Más de 26
Despersonalización	5-10-11-15-22		Más de 9
Realización personal	4-7-9-12-17-18-19-21		Menos de 34

Valores de referencia:

	Bajo	Medio	Alto
CANSANCIO EMOCIONAL	0 – 18	19 – 26	27 – 54
DESPERSONALIZACIÓN	0 – 5	6 – 9	10 – 30
REALIZACIÓN PERSONAL	0 – 33	34 – 39	40 – 56

### 3.5 PROCEDIMIENTO

Como primer labor se arribó a la facultad de Ciencias Humanas y Sociales, se solicitó el permiso correspondiente a cada docente a cargo del grupo en ese momento para la aplicación del cuestionario que tomaría un tiempo de 20 a 25 minutos, durante las horas del día y tarde, después se procedió a la entrega de cuestionarios a cada uno de los alumnos, cuando todos obtuvieron el cuestionario en manos se continuo con la explicación como responder cada cuestionario y cuál era la importancia de responder con datos reales, esto sucedió con todos los grupos de la mañana y la tarde de la licenciatura en Desarrollo Humano de la UNICACH.

Posteriormente de la recepción del total de documentos se comenzó a colocar un número de folio para poder vaciar los resultados de cada cuestionario en el programa SPSS después de vaciar toda la información obtenida se puedo obtener los resultados de cada grupo y poder determinar si las frecuencias obtenidas tienen la probable correlación con los estresores académicos y si esta tiene alguna relación con el síndrome de burnout y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

## CAPÍTULO IV. RESULTADOS

Con un total de 126 alumnos encuestados en la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas en la licenciatura de Desarrollo Humano se obtuvieron los siguientes resultados Demográficos, sobre los niveles de Burnout, Estrés académico y El rendimiento Académico

### GRÁFICA 1. EDAD

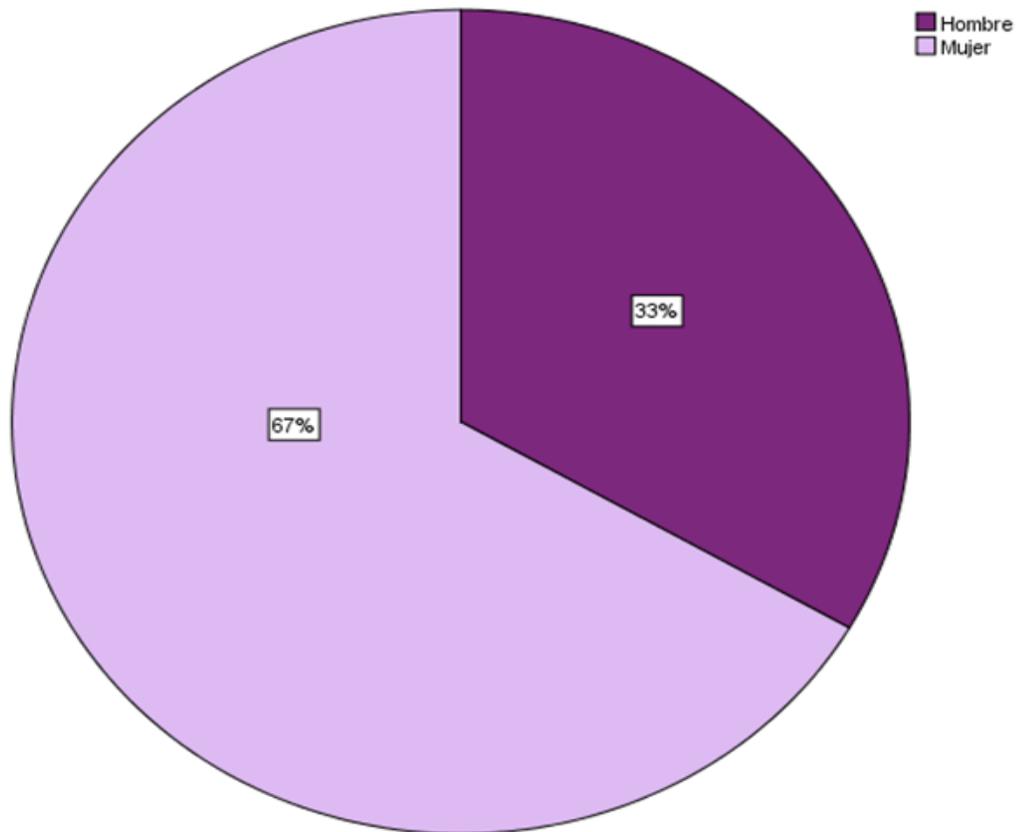


(Fuente: Elaboración propia)

Como se puede observar en la siguiente gráfica el 82% de alumnos en la licenciatura tienen la edad entre 18 y 22 años, mientras que el 17% ronda entre 23 y 27 años y solo el 1% entre 28 y 32 años.

Según el planteamiento de Piaget los sujetos de estudio han superado la edad de las operaciones formales, por lo cual están en un estadio que les permite usar un razonamiento hipotético, de forma que son capaces de planear a futuro y comprender la probabilidad de que sucedan ciertos hechos.

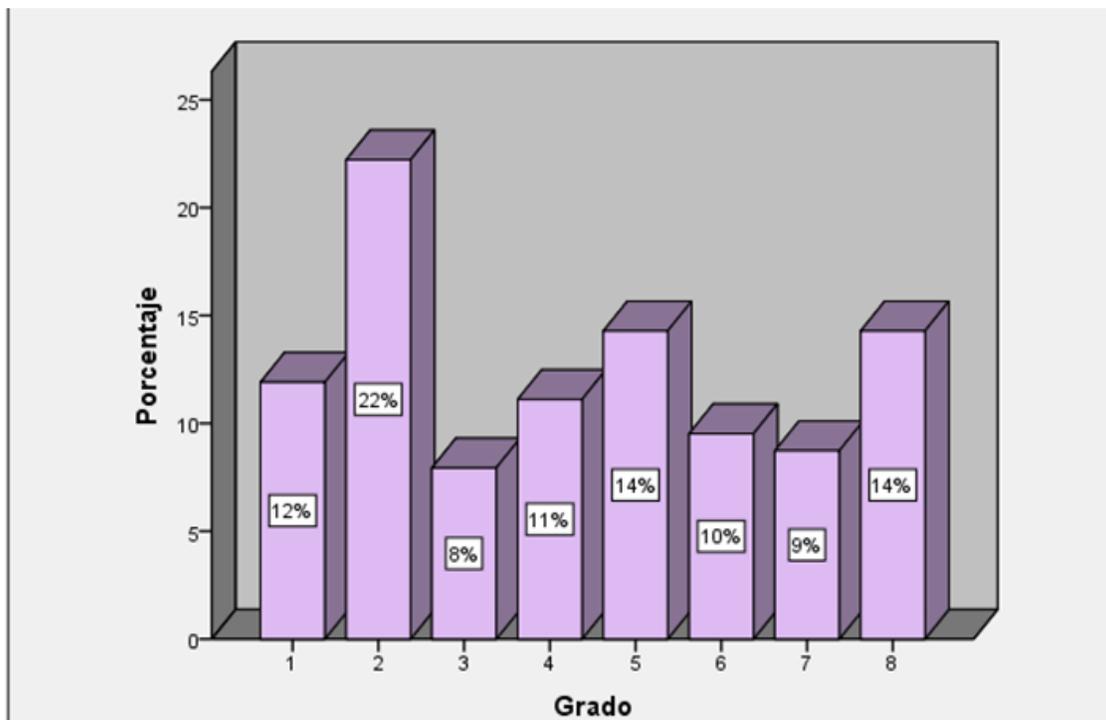
**GRÁFICA 2. SEXO**



(Fuente: Elaboración propia)

Como se observa el 67% de la población estudiantil de la licenciatura está conformada por mujeres mientras que el 33% son varones. Desde el punto de vista social, se conoce que el género femenino tiende a experimentar más estrés, debido a las labores del hogar que le son encargadas, por lo que pudiera ser un factor de estrés académico influyente.

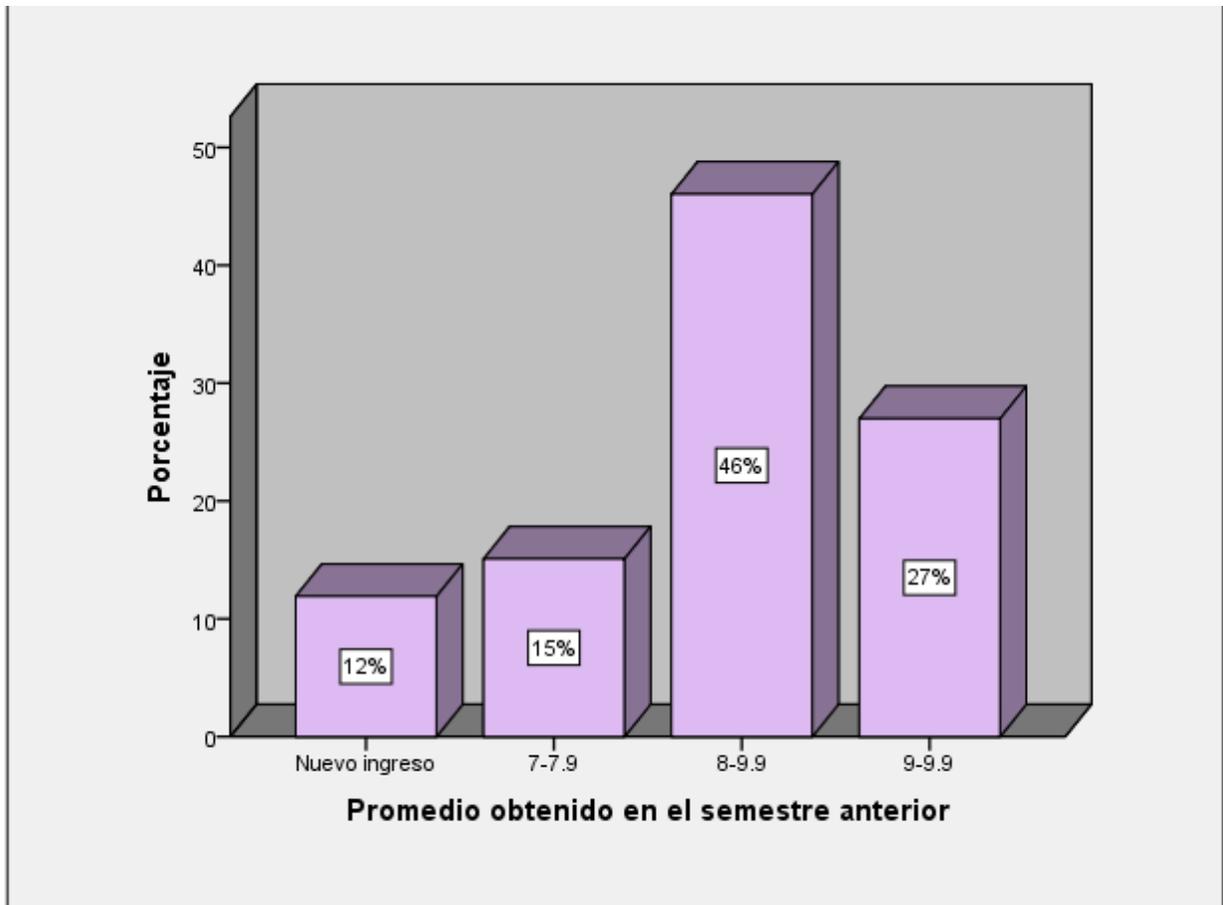
### GRÁFICA 3. SEMESTRE



(Fuente: Elaboración propia)

En la tabla se observa que el grupo con mayor alcance de alumnos es el segundo semestre con un 22% posteriormente el quinto y octavo con 14%, siguiéndole primer semestre con un 12%, cuarto con 11%, sexto con un 10% séptimo con un 9% y por último tercer semestre con un 8%. En este caso la institución decidió ejercer una división de alumnos de segundo semestre, en dos grupos diferentes en la mañana y tarde. A pesar de esta división pensada para mejorar el clima escolar, uno de los grupos presentó mal ambiente, habiendo conflicto entre los alumnos, lo cual puede generar además un exceso de estrés académico.

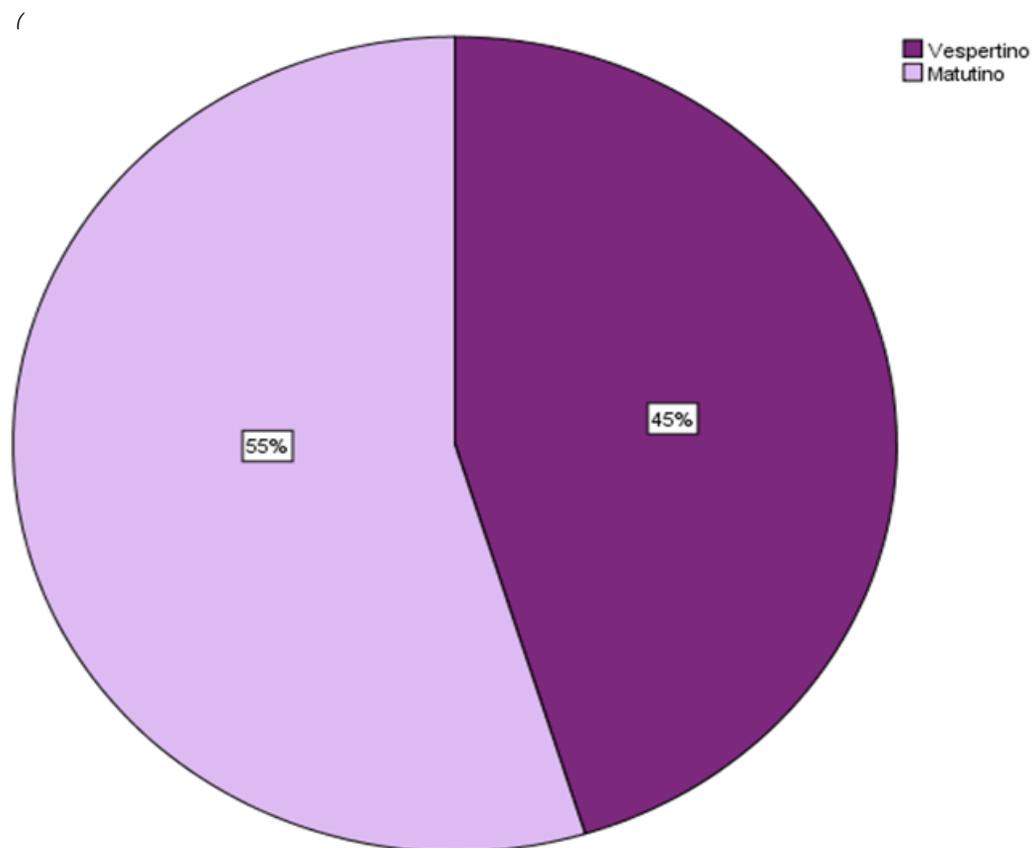
**GRÁFICA 4. PROMEDIO OBTENIDO EL SEMESTRE ANTERIOR POR LOS ALUMNOS DE LA LICENCIATURA EN DESARROLLO HUMANO (RENDIMIENTO ACADÉMICO)**



(Fuente: Elaboración propia)

En la gráfica que se presenta a continuación se observa que los promedios generales del 46% de los estudiantes varían en 8 y 9.9, mientras que el 27% está en 9 y 9.9, solo un 15% varía el promedio de 7 y 7.9; mientras que el 12% de los alumnos nuevos no cuenta con un promedio universitario. Estos datos sugieren que el rendimiento académico va en aumento, lo cual es normal si tomamos en cuenta a Piaget y su teoría del desarrollo que apunta a que en esta edad el individuo ya tiene su capacidad mental desarrollada por lo cual los aprendizajes suelen ser significativos en esta etapa.

## GRÁFICA 5. TURNO ESCOLAR



Fuente: Elaboración propia)

Se puede observar que el 55% de los alumnos de licenciatura se encuentran cursando en el turno matutino siendo este la mayor parte de alumnos mientras que el 45% restante cursa la licenciatura en el turno vespertino. Estos porcentajes luego pueden ser variantes debido a que a partir del sexto semestre y de acuerdo al plan escolar los alumnos cambian de horario del vespertino al matutino. En este caso el servicio social que imparte la universidad es en el turno matutino, por lo que puede correlacionarse el estrés académico al ajuste de horario por el cambio de turnos.

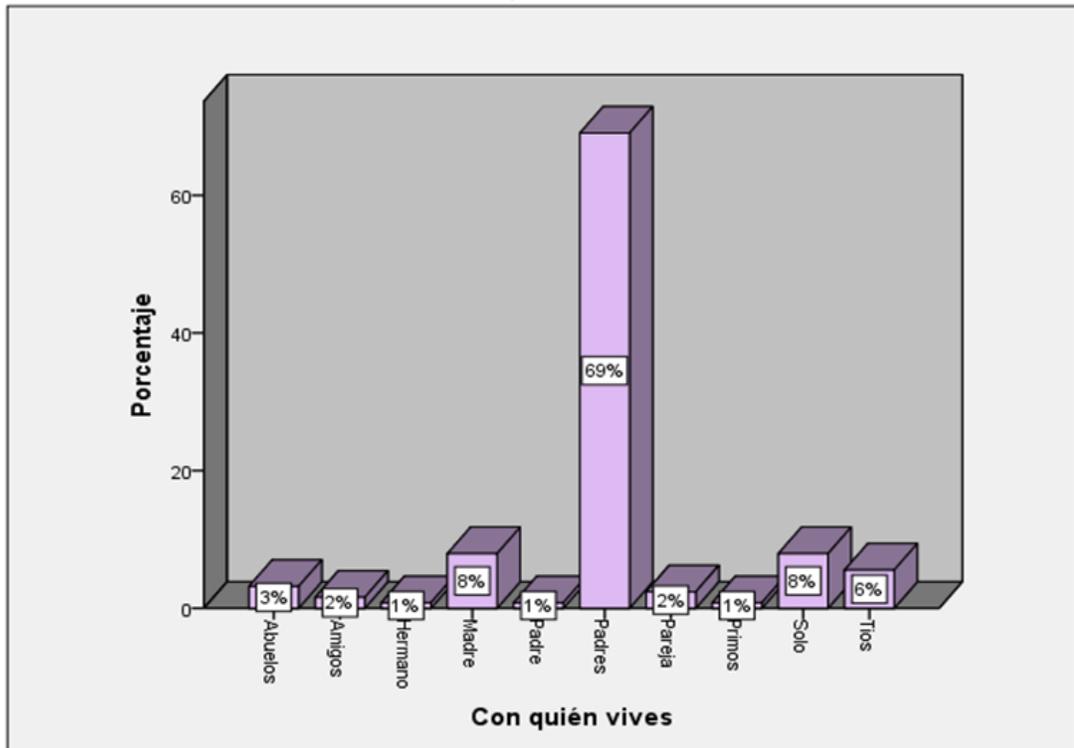
## GRÁFICA 6. ESTADO CIVIL



Fuente: Elaboración propia)

En la siguiente gráfica podemos observar que el 95% de los alumnos su estado civil es soltero mientras que el 3% están casados y el 2% se encuentra en una relación de pareja. Un gran número de alumnos no se encuentra en una relación, por lo que puede sugerir un descenso en el estrés, retomando que estar en una relación siempre genera una porción de tensión emocional, tenemos que este grupo se encuentra en ventaja debido a que la gran mayoría se encuentran solteros.

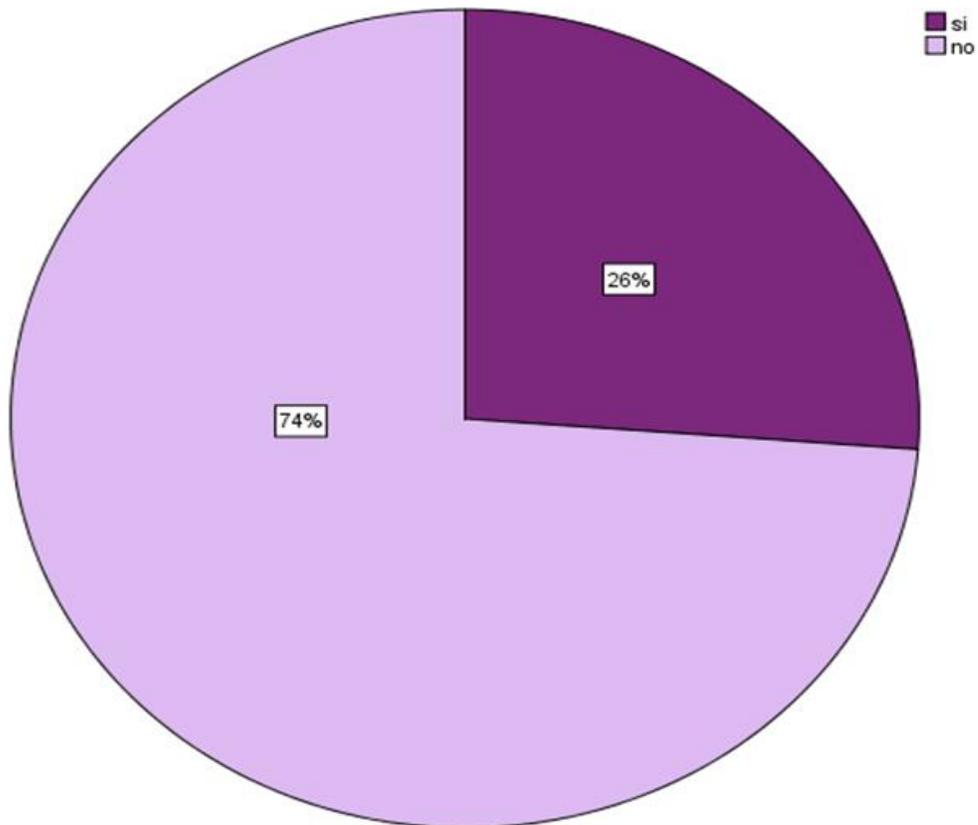
**GRÁFICA 7. “CON QUIÉN VIVES”**



(Fuente: Elaboración propia)

Como se observa en la gráfica siguiente el 69% de los alumnos vive con sus padres, un 8% vive solo el otro 2% vive con su pareja mientras que el otro 29% restante vive con algún familiar. Según Vigotsky esto puede disminuir el estrés académico pues debido al concepto de andamiaje, es una ventaja vivir con los padres o tutores, siendo estos un primer círculo social de apoyo al alumno en cuestión.

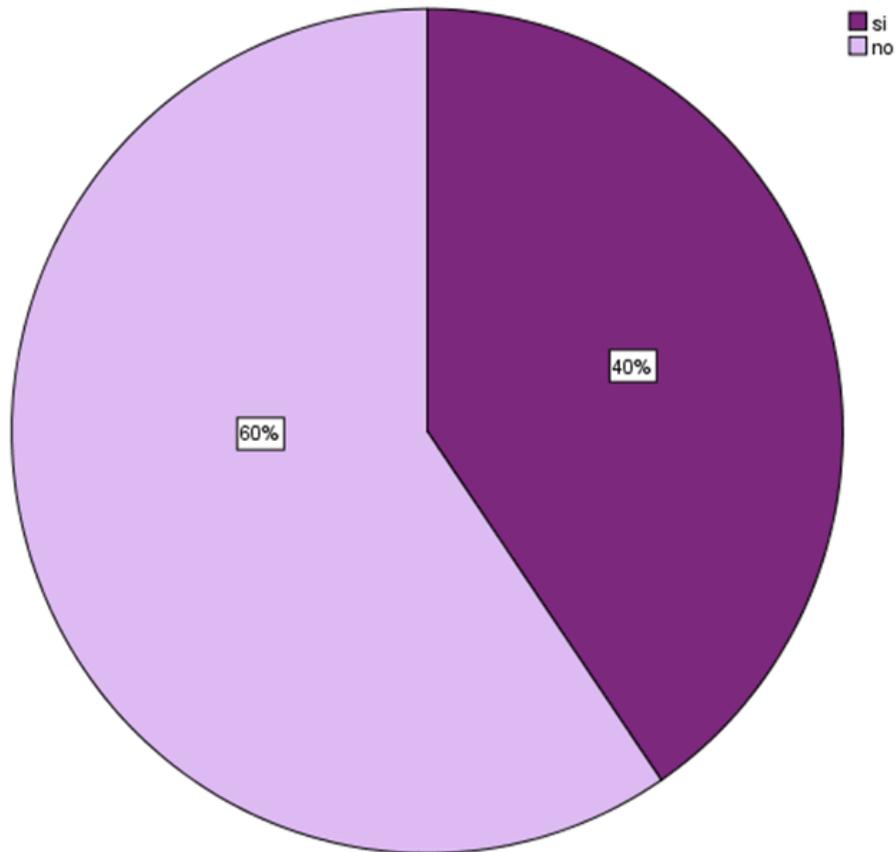
**GRÁFICA 8. RESIDENCIA**



(Fuente: Elaboración propia)

En la gráfica mostrada se puede observar que el 74 de los alumnos son residentes de la ciudad de Tuxtla Gutiérrez mientras que el 26% son alumnos foráneos. Lo anterior apunta a un resultado de estrés bajo, de acuerdo con la teoría del desarrollo social de Vigotsky el conocer el entorno y a las personas en él, ayuda al desarrollo del individuo.

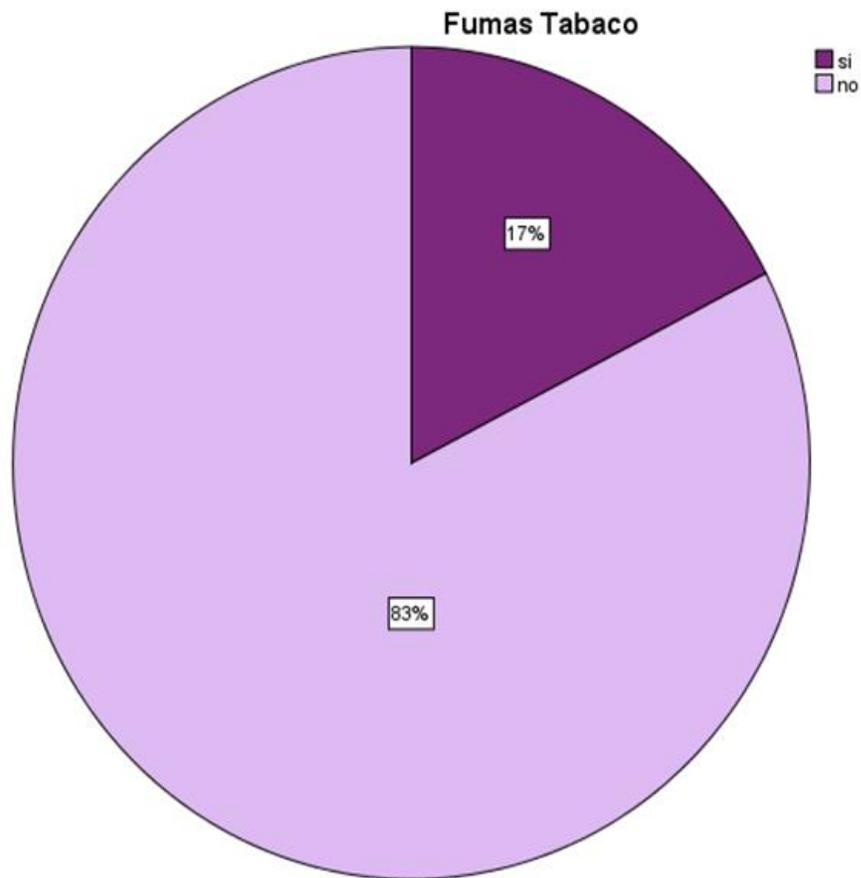
**GRÁFICA 9. CONSUMO SOCIAL DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS**



(Fuente: Elaboración propia)

En la siguiente gráfica se observa que el 60% de los alumnos no ingieren bebidas alcohólicas mientras que el 40% dice si consumir bebidas en encuentros sociales. Una porción considerable de alumnos consume bebidas alcohólicas, cerca de la mitad no las consumen, por lo que esto apunta a un estrés mínimo en los alumnos.

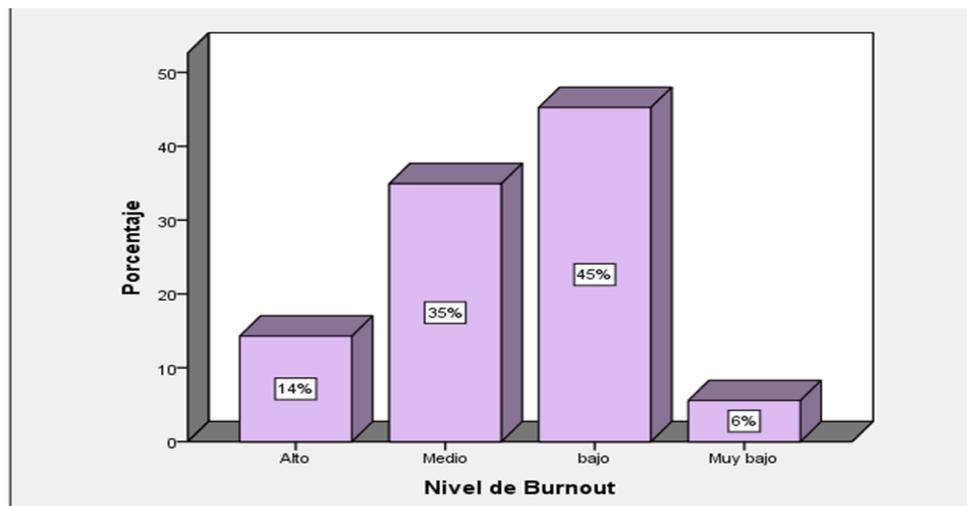
## GRÁFICA 10. CONSUMO SOCIAL DEL TABACO



(Fuente: Elaboración propia)

En la gráfica que se muestra a continuación se observa que el 83% de los alumnos no fuma cigarrillos socialmente mientras que el 17% afirma fumar socialmente. Según la teoría de Vigotsky el entorno social influye en el alumno, por lo que resulta positivo un ambiente en el que el porcentaje de fumadores es bastante menor al de no fumadores, de esta manera no se afecta el desarrollo físico- biológico del individuo en cuestión.

### GRÁFICA 11. NIVEL DE BURNOUT EN ALUMNOS DE PRIMER A OCTAVO SEMESTRE DE LA LICENCIATURA EN DESARROLLO HUMANO

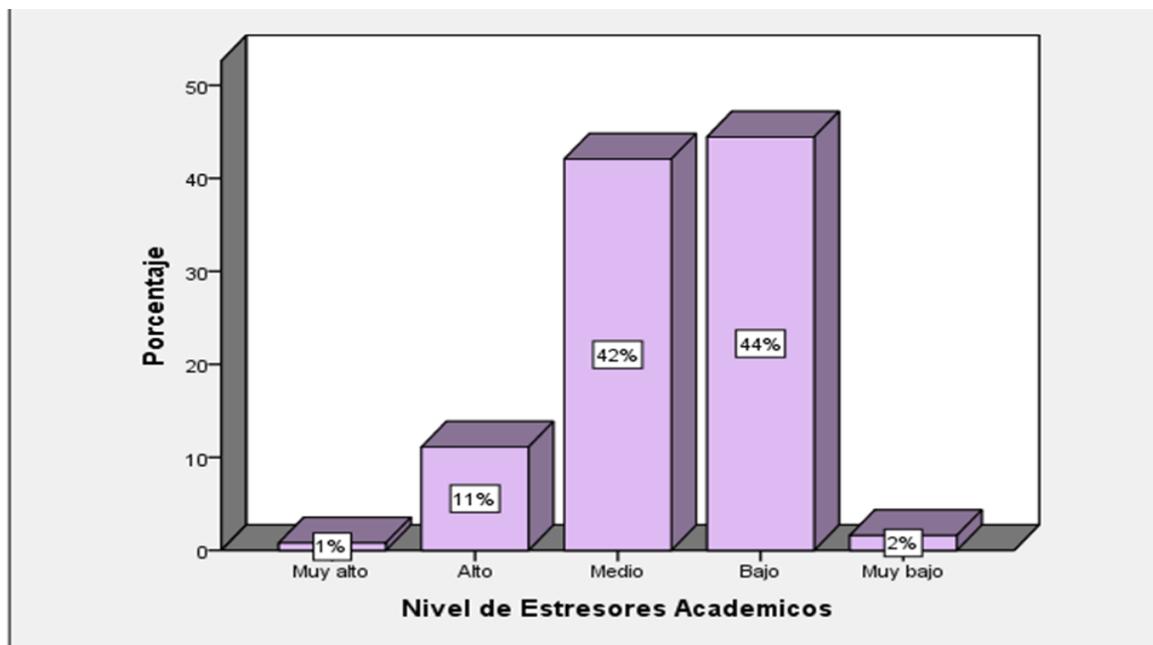


(Fuente: Elaboración propia)

Como se observa en la gráfica los niveles de Burnout más prevaleciente entre los alumnos está a un nivel bajo con 45% y medio con un 35% de los alumnos, mientras tanto los niveles altos alcanzan a un 14% de los estudiantes de la licenciatura y con un escaso 6% los estudiantes tienen un nivel bajo.

Los anteriores niveles muestran que la mayoría de los alumnos logran adaptarse a su nivel académico actual y por tanto muestran niveles de Burnout localizados en el centro de la gráfica, centrados en medio y bajo, el otro 14% se considera factor de posible riesgo.

**GRÁFICA 12. NIVEL DE ESTRESORES ACADÉMICOS EN ALUMNOS DE LA LICENCIATURA EN DESARROLLO HUMANO**

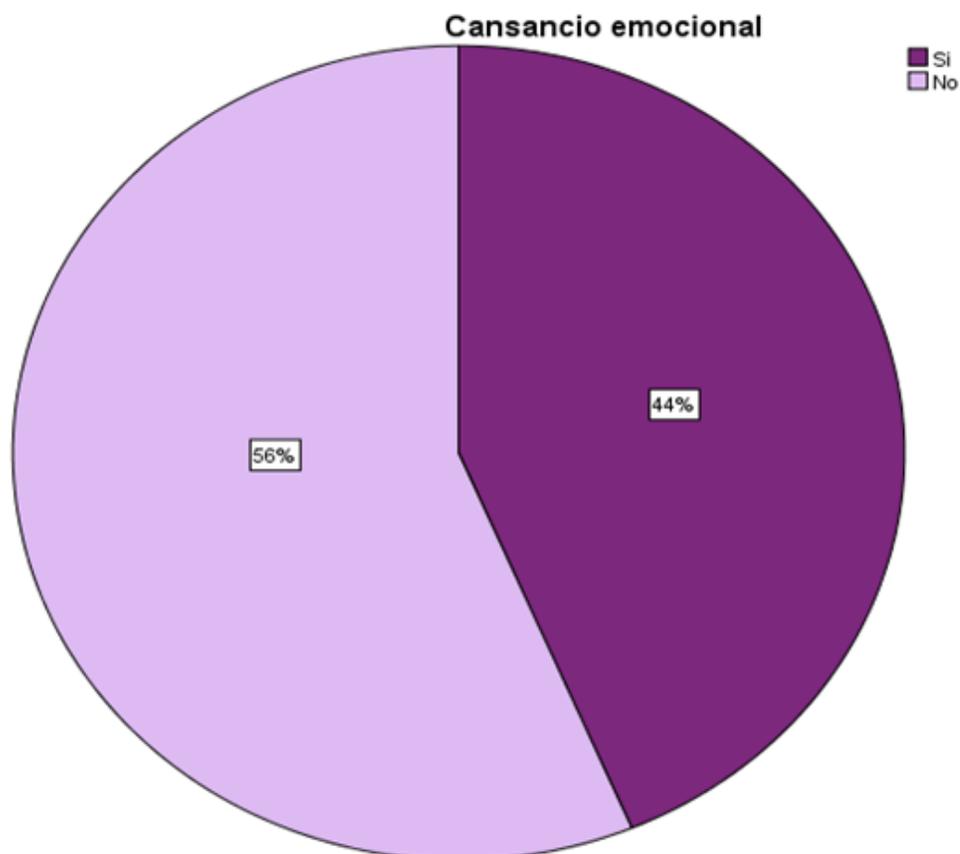


(Fuente: Elaboración propia)

Como se puede observar solo el 1% de la población estudiantil se encuentra nivel de estrés académico muy alto, mientras que el nivel alto cuenta con el 11% de los alumnos, en cuanto al nivel medio se encuentran un 42% estudiantes en tanto el 44% de la población de estudiantes de la licenciatura están en un nivel bajo de estrés y solo el 2% en muy bajo.

Lo anterior muestra que la mayoría de la población se encuentra bajo un nivel de estrés de medio a bajo, lo cual no es grave, por otra parte ese 11% que muestra tener niveles altos de estrés podrían seguir creciendo.

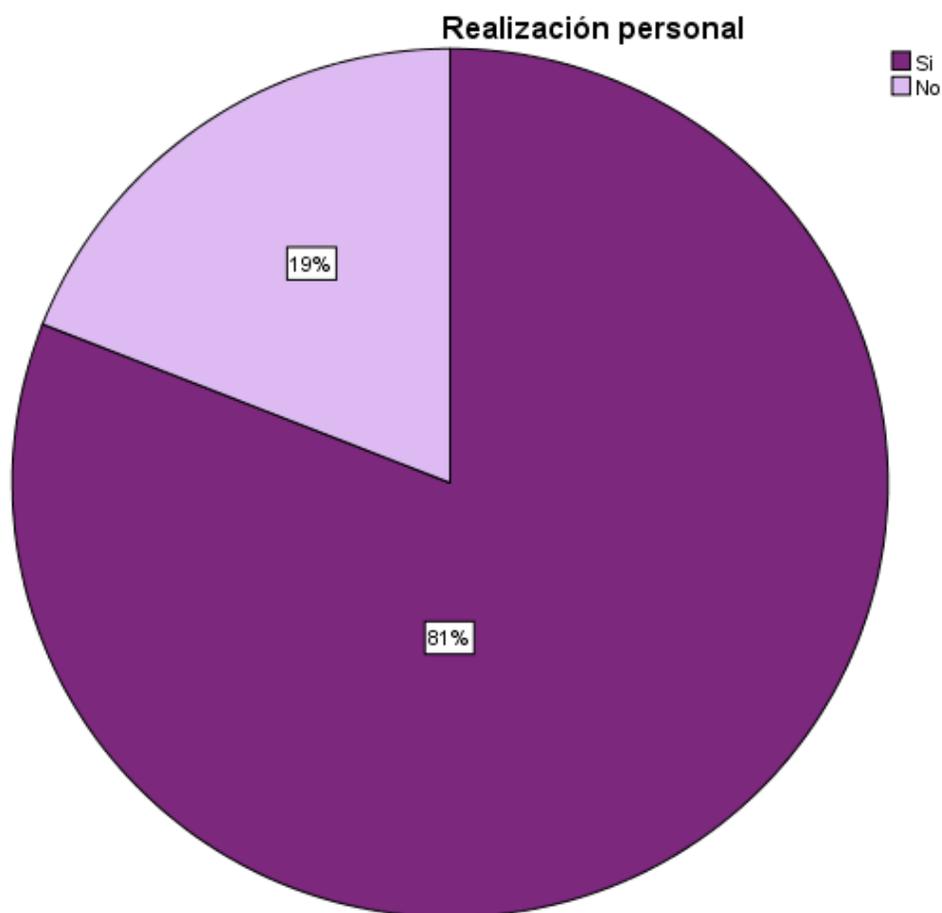
**GRÁFICA 13. NIVEL DE CANSANCIO EMOCIONAL EN ALUMNOS DE LA LICENCIATURA EN DESARROLLO HUMANO**



(Fuente: Elaboración propia)

Como se observa en la gráfica el 56% de los alumnos manifiesta no tener síntomas relacionados con el cansancio emocional, por otra parte el 44% restante representa una cifra cercana a la mitad de la población analizada, en otras palabras una porción importante de los alumnos estaría mostrando problemas con la motivación y la efectividad en su vida académica.

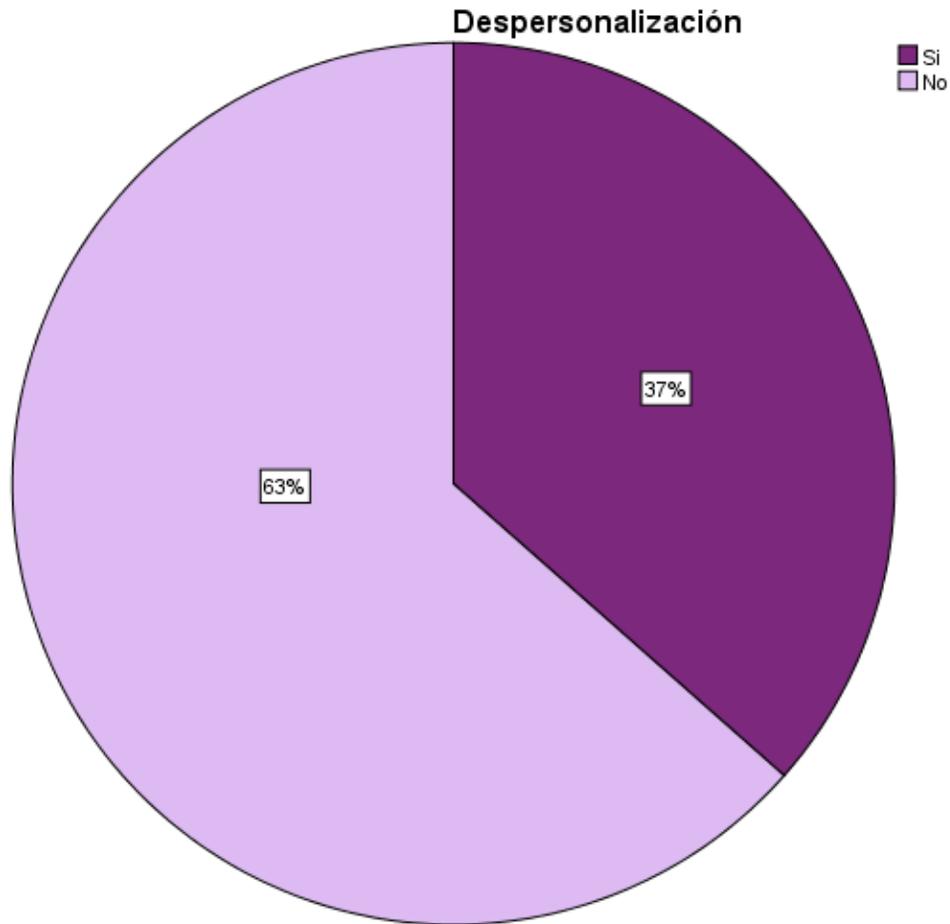
#### GRÁFICA 14. REALIZACIÓN PERSONAL EN ALUMNOS DE LA LICENCIATURA EN DESARROLLO HUMANO



(Fuente: Elaboración propia)

En la siguiente gráfica se puede observar que el 81% de la población estudiantil encuestada refiere haber experimentado síntomas de baja realización personal relacionados a la autopercepción que tienen los alumnos de sí mismos de baja capacidad para realizar las actividades académicas diarias, mientras que solo un 14% se sienten capaces de realizar sus tareas normalmente sin la percepción que es una carga que los excede en su vida cotidiana.

**GRÁFICA 15. DESPERSONALIZACIÓN EN ALUMNOS DE LA LICENCIATURA EN DESARROLLO HUMANO**



(Fuente: Elaboración propia)

En la siguiente gráfica se puede observar que solo el 37% demuestra tener actitudes de distanciamiento y de poca empatía con sus compañeros o profesores lo cual resulta en la desmotivación académica, mientras tanto el 63% de los estudiantes demostraron tener una sana interacción social con sus compañeros y docentes a cargo de las materias en la licenciatura, lo cual sería coherente con la idea de Vigotsky de que el entorno social juega un papel importante mediante los profesores, padres y adultos involucrados en la sociedad.

**TABLA 1. NIVEL DE BURNOUT \* PROMEDIO OBTENIDO EN EL SEMESTRE ANTERIOR**

		Promedio obtenido en el semestre anterior				Total
		Nuevo ingreso	7-7.9	8-9.9	9-9.9	
Nivel de Burnout	Alto	3	2	7	6	18
	Medio	5	7	23	9	44
	bajo	4	10	26	17	57
	Muy bajo	3	0	2	2	7
Total		15	19	58	34	126

**Pruebas de chi-cuadrado**

		Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	de	10.802 <sup>a</sup>	9	.289
Razón de verosimilitudes	de	9.853	9	.362
Asociación lineal por lineal	por	.016	1	.898
N de casos válidos		126		

(Fuente: Elaboración propia)

En el análisis bivariado que se muestra a continuación se puede percibir con un .2 que no existe relación significativa entre el nivel de Burnout y el promedio obtenido en el semestre anterior.

De acuerdo a la teoría de Vigotsky el entorno social influye en el desarrollo del individuo en este caso, la obtención de un promedio alto no provoca estrés, de hecho culturalmente los alumnos, perciben el promedio de siete a ocho como una calificación aceptable, por lo que el estrés resulta en mínimo.

**TABLA 2. TABLA DE CONTINGENCIA DE NIVEL DE BURNOUT \* EDAD**

**Tabla de contingencia**

		Edad			Total
		18-22	23-27	28-32	
Nivel de Burnout	Alto	71	1	0	18
	Medio	39	5	0	44
	bajo	42	15	0	57
	Muy bajo	5	1	1	7
Total		157	22	1	126

**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	23.153 <sup>a</sup>	6	.001
Razón de verosimilitudes	12.252	6	.057
Asociación lineal por lineal	7.091	1	.008
N de casos válidos	126		

(Fuente: Elaboración propia)

En el análisis bivariado entre nivel de Burnout y edad se encontró asociación significativa con una p de .001 lo que nos demuestra que los alumnos más jóvenes tienen los niveles de Burnout más alto en la escuela a diferencia de los demás grupos de edad sin embargo no existe un número significativo de casos altos de Burnout lo que más predomina con 42 casos es el nivel bajo de Burnout (tabla 1).

En función de la tabla anterior se percibe que los alumnos van adaptándose al ambiente escolar, pues con el avance de los semestres muestran un descenso en el estrés académico, pudiéndose deber esto a una adaptación a las exigencias de la universidad, añadido a esto los profesores al mostrarse accesibles logran obtener una respuesta positiva. Así mismo los

alumnos tienen tutores en cada grado académico que también les brindan asesoría y acompañamiento a lo largo de la carrera.

**TABLA 3. TABLA DE CONTINGENCIA DE CANSANCIO EMOCIONAL \* SEMESTRE**

	Grado								Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	
Cansancio emocional Si	6	13	6	2	10	10	1	7	55
Nivel No	9	15	4	12	8	2	10	11	71
Total	15	28	10	14	18	12	11	18	126

**Pruebas de chi-cuadrado**

	Valor	V	g	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	0.391 <sup>a</sup>	2	7	.005
Razón de verosimilitudes	2.526	2	7	.002
N de casos válidos	26	1		

(Fuente: Elaboración propia)

En el siguiente análisis bivariado de las variables cansancio emocional y semestre hay una p significativa de .005 se puede decir que los alumnos tienen más cansancio emocional en el segundo semestre, pero se vuelve a elevar en quinto y sexto grado que coinciden con el cambio de turno del matutino al vespertino y en esos mismos semestres realizan el servicio social. En el resto de los análisis bivariados no se encontró significancia estadística. De acuerdo a la teoría del aprendizaje social de Vigotsky tenemos que socialmente las presiones de los exámenes y posteriormente el cambio de turno de quinto a sexto semestre afecta la estructura que el alumno maneja en su día a día, esto coincide con los datos obtenidos en la tabla.

## CONCLUSIÓN

Esta investigación ha cumplido con los objetivos planteados debido a que se logró identificar la existencia de una asociación entre el estrés académico y la aparición del síndrome de burnout, de acuerdo a los resultados, el bajo estrés de los alumnos concuerda con la no aparición del síndrome de burnout.

De esta forma, se llegó a las siguientes conclusiones basadas en los planteamientos de las teorías de Piaget con primer lugar con su teoría del Desarrollo Cognitivo propone que la etapa de las operaciones formales abarca de los 11 años en adelante, edad que el alumno universitario regular ha superado por cerca del doble de la edad, por lo que las actividades curriculares no tendrían que ser problema para los alumnos, puesto que todos se encuentran en una edad en que el desarrollo cognitivo de cada uno les permite cursar la carrera sin problemas.

Además, la investigación arroja datos acerca de promedios altos, lo cual da constancia a lo anterior mencionado, puesto que en esta etapa los individuos logran tener aprendizajes significativos, lo cual se refleja en los altos promedios observados.

Por otra parte Vigotsky en su teoría sociocultural propone que el humano desarrolla su aprendizaje mediante la interacción social, es decir que aprenden a través de la interacción con las actividades diarias en un modo de vida, además de que considera como fundamental el papel de los mayores o próximos al aprendiz. En relación a lo anterior y a la investigación presentada, tenemos que una gran porción de universitarios viven con los padres o algún familiar, lo cual haría el proceso de la carrera universitaria más fácil o cómoda para dichos alumnos que viven con algún familiar, siendo estos de apoyo moral, económico o intelectual en las actividades diarias, además una cantidad similar de alumnos tienen residencia en Tuxtla Gutiérrez lo cual disminuye el estrés del alumno, si se compara a un estudiante foráneo que tiene que viajar y permanecer lejos de sus conocidos, a su vez los gastos añadidos a la economía familiar y la preocupación que esta genera también es un aspecto a tener en cuenta. Así mismo; según datos obtenidos en las gráficas, un 63% de los estudiantes mostraron tener una buena relación con compañeros y profesores, lo que es coherente con el planteamiento de Vygotsky de que adultos, padres y maestros juegan un papel importante en la preparación del aprendizaje y más que nada en los resultados que este obtiene.

Concluyendo, se puede deducir, de acuerdo a los datos obtenidos en contraste con las ideas de Piaget y Vigotsky; que los alumnos de la licenciatura de Desarrollo Humano de primero a octavo semestre, no muestran tener estrés académico suficiente para ser considerado Burnout, de igual manera el desempeño de los alumnos muestra mejorías desde su ingreso a la universidad, de igual manera el ambiente académico es el adecuado para el desarrollo educativo.

Al analizar la relación entre síndrome de Burnout y el rendimiento académico se observa que no existe una influencia directamente significativa entre la presencia de Burnout y el rendimiento académico, en la población estudiada.

Por otra parte, los resultados en las gráficas demuestran que una parte significativa de la población muestra tener síntomas importantes de Burnout, según la escala de Maslach los factores relacionados con la realización personal y la motivación emocional son los más recurrentes en el porcentaje de personas que perciben tener niveles altos de Burnout.

Además los datos estadísticos reflejan el nivel más alto de Burnout en la categoría de edades de 18 a 22 años, es decir, los primeros años de la licenciatura, para posteriormente mostrar una disminución progresiva en la presencia de síntomas de Burnout entre los alumnos, con el paso del tiempo, lo cual puede ser indicio de una adaptación exitosa de las capacidades del alumno a las expectativas que exige la carrera, lo anterior se explica con la teoría de Piaget siendo completada con la edad las capacidades cognitivas suficientes para adaptarse a los requisitos de la universidad, pues su aparato cognitivo se encuentra desarrollado a esta edad.

De acuerdo a los datos anteriormente analizados, se puede determinar que en la población analizada no se encuentra relación entre la presencia de Burnout y el rendimiento académico, los alumnos muestran adaptación paulatina y menos signos de estrés académico conforme avanzan los semestres, los casos aislados en el porcentaje de alumnos que refieren tener síntomas altos de estrés que sí afectan a su rendimiento académico podrían estar relacionados con otros factores que los instrumentos utilizados no perciben, pero que con base en los datos obtenidos en este estudio podrían resolverse dichos casos.

En función de lo anterior, los temas pendientes de esta investigación (o de la comunidad) ofrecen la opción de investigar más a fondo la existencia de casos de Burnout localizados en individuos integrados en los grupos, pues esta investigación ofrece un panorama global, en el

cual puede apreciarse la dinámica del grupo de acuerdo al estrés académico, pero esta investigación ofrece la posibilidad de estudiar los casos localizados de estrés académico, sus razones y raíces.

Además de lo anterior el estudio arrojó un dato de posible relevancia para investigación e intervención en el futuro, la cual son los índices de baja realización personal obtenidos los cuales se encuentran relacionados a la autopercepción del alumno y sus capacidades intelectuales y académicas.

## BIBLIOGRAFÍA

- Teoría del desarrollo cognitivo de Piaget. (1926) En *Naturaleza de la inteligencia: inteligencia operativa y figurativa* (pág. 13). Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0. Recuperado el 18 de abril del 2019.
- Educacion. (2010). Quetzaltenango, Guatemala. Obtenido de [http://biblio3.url.edu.gt/Libros/didactica\\_general/1.pdf](http://biblio3.url.edu.gt/Libros/didactica_general/1.pdf). Recuperado el 18 de abril del 2019.
- Abel Romo Pedraza. (2015). *El enfoque socio cultural del aprendizaje de vygotsky*. Recuperado el 07 de Febrero de 2020, de <http://www.monografias.com/trabajos10/gotsky/gotsky.shtml>
- Álvarez Bermúdez, J., & Barreto Trujillo, F. J. (AGOSTO de 2017). *Clima escolar y rendimiento académico en estudiantes de preparatoria*. San Nicolas, México, México: International Journal of Good Conscience. Recuperado el 07 de Febrero del 2020.
- Caballero. (2012). *El burnout académico: Prevalencia y factores asociados en estudiantes universitarios en el area de salud en la ciudad de barranquilla*. barranquilla, colombia. Recuperado el 30 de septiembre de 2019.
- Caballero Domínguez, Carmen Cecilia; Hederich, Christian; Palacio Sañudo, Jorge Enrique *El burnout académico: delimitación del síndrome y factores asociados con su aparición*. Revista Latinoamericana de Psicología. vol. 42, núm. 1, 2010, pp. 131-146. Fundación Universitaria Konrad Lorenz Bogotá. Colombia. Recuperado el 04 de octubre de 2019.
- Cabanachet, Valle, Piñeiro, R. y., & Cervantes, F. (2008). *Metas académicas y vulnerabilidad al estrés con textos académicos*. aula abierta: Cabanach. Recuperado el 04 de octubre de 2019.
- Carballeira, A. L. (2017). *El Síndrome de Burnout: Antecedentes*. España: universidad de vigo. Recuperado el 04 de octubre del 2020.
- Carlin, M., & garcés de los favos ruiz, e. (2010). *El síndrome de burnout: Evolucion historica desde el contexto laboral al ámbito deportivo*. Recuperado el 10 de octubre del 2020
- Carrera, B., & Mazzarella, C. (2001). *Vygotsky: enfoque sociocultural*. Educere, 41-44. Recuperado el 10 de octubre del 2019.
- Diaz, B., & Ramos. (2001). *Empleo, estrés y salud*. Madrid: piramide. Recuperado el 02 de octubre de 2019.
- Dominguez, C., Cecilia, C., Hederich, Christian, Sañudo, P., & J. E. (2009). El burnout académico:. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 131-146. Recuperado el 20 de octubre del 2019.

- García, Ferrando, M. (1993). *La encuesta*. Recuperado el 24 de septiembre del 2019
- Figuerola, C. (2004). *Sistemas de evaluación académica*. el salvador: universitaria. Recuperado el 18 de octubre del 2019.
- Freudenberger, H. (1997). *Staff burnout*. social issues. Recuperado el 18 de octubre del 2019.
- García, F. J. (2004). *El estrés académico: problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Universidad de Huelva. Recuperado el 25 de octubre del 2019.
- Granda, Y. J. (julio de 2018). *Anciedad y estrés académicos en los estudiantes de La puce ambato antes y despues del proceso de evaluacion* . Ecuador, Ambato. Recuperado el 25 de octubre del 2019.
- Gutiérrez, A. N. (junio de 2017). *Factores familiares y psicosociales y su relación con el rendimiento académico en adolescentes de nivel primaria de la reserva de la biosfera selva del ocote, Chiapas. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, México*: Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas. Recuperado el 28 de octubre del 2019.
- Lazarus, & Folkman. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona. Ediciones martínez roca. Recuperado el 27 de septiembre del 2019.
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y Emoción. Manejo e implicación en nuestra salud*. España: Desclee de Brouwer editorial. Recuperado el 27 de septiembre del 2019.
- Linares, A. R. (2008). *Master paidopsiquiatria*. Sponsors. pp 29. Recuperado el 12 de septiembre del 2019.
- Macías, Arturo Barraza.(2003). *el estrés académico de los alumnos de las maestrías en educación de la región laguna*. universidad pedagógica de durango coordinación del área de investigación. coahuila. Recuperado el 07 de Febrero del 2020.
- Martínez, & Pinto, M. (2005). *Burnout en estudiantes universitarios de España y portugal y su relacion con variables academicas*. españa: Aletheia. Recuperado el 17 de mayo del 2019.
- Martínez Pérez, Anabella. (2010). *El síndrome de burnout. evolución conceptual y estado actual de la cuestión* Vivat Academia, núm. 112, septiembre, pp. 42-80 Universidad Complutense de Madrid Madrid, España. Recuperado el 21 de mayo del 2019.
- Nérici I. (1969) *Hacia una didáctica general dinámica*. Editorial Kapelusz. Argentina. Recuperado el 23 de mayo del 2019.
- Orlandini, A. (1999). *El estrés, que es y cómo evitarlo*. mexico: FCE. Recuperado el 24 de septiembre del 2019.
- Ortiz Granja, Dorys. (2015). *El constructivismo como teoría y metodología de la enseñanza*. Cuenca,Ecuador: Shopia,Coleccion de Filosofía de la Educación. Recuperado el 17 de mayo del 2019.

- Rosales Paneque, F. R., & Rosales Ricardo, Y. (2001). *Scielo*. de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-33252013000400009](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252013000400009). Recuperado el 21 de mayo del 2019.
- Román A. y Hernández Y. (2011) *El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación*. Escuela Latinoamericana de Medicina. Cuba. Recuperado el 07 de Febrero de 2020.
- Salanova. (2005). Antecedentes de la autoeficacia en profesores y estudiantes universitarios: un modelo causal. *Revista de Psicología del Trabajo y de las organizaciones*, 159-176. Recuperado el 21 de mayo del 2019
- Selye, H. (1974). *Estress sin desestress*. Philadelphia: JB Lippincott. Recuperado el 24 de septiembre de 2019. Recuperado el 02 de marzo del 2020
- Vanessa Thomae, M. N., Ayala, E. A., Sphan, M. S., & Stortti, M. A. (2006). Obtenido de <http://files.sld.cu/anestesiologia/files/2011/10/burnout-1.pdf>. Recuperado el 07 de Febrero del 2020.
- Vigotski, L. S. (1926). *Psicología pedagógica*. Moscú: El trabajador de la cultura. Recuperado el 17 de Febrero del 2020.
- Vizoso Gomez, m. c., & Gundin Arias, O. (27 de junio de 2016). *Estresores académicos percibidos por estudiantes y su relación con el burnout y el rendimiento académico*. Recuperado el 24 de septiembre del 2019, de file:///D:/17429-36634-1-SM.pdf

ANEXOS

CUESTIONARIO ESTRESORES ACADÉMICOS

Cuestionario 1



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS  
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES  
LICENCIATURA EN DESARROLLO HUMANO

Fecha de la encuesta: \_\_\_\_\_

Folio: \_\_\_\_\_

**Datos sociodemográficos**

Sexo: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Promedio obtenido semestre anterior: \_\_\_\_\_

Religión \_\_\_\_\_ Grado escolar: \_\_\_\_\_ Turno: \_\_\_\_\_ Edo. Civil \_\_\_\_\_

¿Consumes bebidas alcohólicas socialmente? \_\_\_\_\_ ¿Fumas tabaco? \_\_\_\_\_

¿Con quién vives? \_\_\_\_\_ ¿Eres foráneo? \_\_\_\_\_

**Escala de Estrés Académicos.**

A continuación, va a encontrar una serie de enunciados relacionados con situaciones, acontecimientos e interpretaciones que pueden provocarnos inquietud o estrés. Indique en qué medida le ponen nervios o le inquietan a usted. (1=nunca; 2=alguna vez; 3=bastantes veces; 4=casi siempre; 5=siempre)

Me pongo nervioso o me inquieto...	1 nunca	2 alguna vez	3 bastantes veces	4 casi siempre	5 siempre
1. Cuando me preguntan en clase.					
2. Si tengo que hablar en voz alta en clase.					

3. Al salir a la pizarra.					
4. Al hacer una exposición o al hablaren público durante un cierto tiempo.					
5. Al hablar de los exámenes.					
6. Cuando tengo exámenes.					
7. Mientras preparo los exámenes.					
8 Cuando se acercan las Fechas de los exámenes.					
9 Si tengo que exponer en público una opinión.					
10 Cuando el profesor da la clase de una manera determinada y luego no examina de un modo poco coherente con esa forma de dar la clase.					
11 Cuando los profesores no se ponen de acuerdo entre ellos (manifiestan claras discrepancias entre ellos en temas académicos).					
12 Cuando no me queda claro cómo he de estudiar una materia.					
13 Cuando no tengo claro qué exigen en las distintas materias.					
14 Cuando los profesores plantean trabajos, actividades o tareas que no tienen mucho que ver entre sí (que son incongruentes).					
15 Cuando el profesor no plantea de Forma clara qué es lo que tenemos que hacer.					
16. Cuando el profesor plantea trabajos, actividades o tareas que son contradictorios entre si.					
17. Cuando los distintos profesores esperan de					

nosotros cosas diferentes.					
18 Cuando el profesor espera de nosotros que sepamos cosas que no nos ha enseñado.					
19. Cuando el profesor da por hecho que tenemos conocimientos que en realidad no tenemos.					
20. Cuando el profesor plantea exámenes claramente incongruentes con lo estudiado/enseñado.					
21. Cuando existe una clara Falta de coherencia entre los contenidos de las distintas materias.					
22. las asignaturas que cursamos tienen poco que ver con mis expectativas.					
23. las asignaturas que cursamos tienen es caso interés.					
24. lo que estoy estudiando tiene una escasa utilidad futura.					
25. Las clases a las que asisto son poco prácticas.					
26. Por no saber si mi ritmo de aprendizaje es el adecuado.					
27. Por el excesivo número de asignaturas que integran el plan de estudios de mi carrera.					
28. Porque los resultados obtenidos en los exámenes no reflejan, en absoluto, mi trabajo anterior de preparación ni el esfuerzo desarrollado					
29. Por las demandas excesivas y variadas que se me hacen.					
30. Porque rindo claramente por debajo de					

mis conocimientos.					
31. Por el escaso tiempo de que dispongo para estudiar adecuadamente las distintas materias.					
32. Por el cumplimiento de los plazos o Fechas determinadas de las tareas encomendadas.					
33. Por la excesiva cantidad de información que se me proporciona en clase, sin que se indique claramente lo fundamental.					
34. Por el excesivo tiempo que debo dedicar le a la realización de las actividades académicas.					
35. Por qué no creo que pueda hacer frente a las exigencias de la carrera que estudio.					
36. Porque no dispongo de tiempo para dedicarme a las materias todo lo necesario.					
37. Por qué no creo que pueda lograr los objetivos propuestos.					
38. Por la excesiva carga de trabajo que debo atender.					
39. Por el excesivo número de horas de clase diarias que tengo.					
40. Por el ritmo de trabajo o estudio que se nos exige.					
41. Por qué desconozco si mi progreso académico es adecuado.					
42. Por qué no sé cómo hacer bien las cosas.					
43. Por qué no sé qué hacer para que se reconozca mi esfuerzo y mi trabajo.					
44. Por qué no tengo claro cómo conseguir que se valore mi dominio de las materias.					
45. Por qué no tengo posibilidad alguna o muy					

escasa de dar mi opinión sobre la metodología de enseñanza de las materias del plan de estudios.					
46. Por qué no sé qué hacer para que se reconozca. mi valía personal.					
47. Por qué las posibilidades de opinar sobre el procedimiento de evaluación de las asignaturas del plan de estudios son muy escasas o nulas.					
48. Por qué no está en mi mano plantear los trabajos, tareas o actividades como me gustaría.					
49. Por los conflictos en las relaciones con otras personas (profesores, compañeros).					
50. Por la excesiva competitividad existente en clase.					
51. Por la falta de apoyo de los profesores.					
52. Por la falta de apoyo de los compañeros					
53. Por la ausencia de un buen ambiente en clase.					
54. Por la existencia de favoritismos en clase.					

## **CUESTIONARIO BURNOUT**

### Cuestionario 2

Señale el número que crea oportuno sobre la frecuencia con que siente los enunciados:

- 0) NUNCA.
- 1) POCAS VECES AL AÑO.
- 2) UNA VEZ AL MES O MENOS.
- 3) UNAS POCAS VECES AL MES.
- 4) UNA VEZ A LA SEMANA.

5) UNAS POCAS VECES A LA SEMANA.

6) TODOS LOS DÍAS.

1	Me siento emocionalmente agotado/a por la escuela.	
2	Me siento cansado al finalizar las clases del día.	
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra ir a la escuela me siento fatigado.	
4	Tengo facilidad para comprender como se sienten mis maestros/as.	
5	Creo que estoy tratando a algunos compañeros/as como si fueran objetos impersonales.	
6.	Siento que convivir todo el día con mis compañeros supone un gran esfuerzo y me cansa	
7	Creo que trato con mucha eficacia ayudar a mis compañeros con problemas	
8	Siento que ir a la escuela me está desgastando. Me siento quemado por tantas tareas.	
9	Creo que con mi trabajo en clase estoy influyendo positivamente en la vida de mis compañeros.	
10	Me he vuelto más insensible con la gente desde que inicie los estudios en la universidad.	
11	Pienso que estudiar me está endureciendo emocionalmente.	
12	Me siento con mucha energía en clases.	
13	Me siento frustrado/a en clases.	
14	Creo que estudio demasiado.	
15	No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis compañeros/as.	
16	Convivir con personas directamente me produce estrés.	
17	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis compañeros/as.	

18	Me siento motivado después de trabajar en contacto con mis compañeros/as.	
19	Creo que consigo muchas cosas valiosas en la escuela.	
20	Me siento acabado en la escuela, al límite de mis posibilidades.	
21	En la escuela trato los problemas emocionalmente con mucha calma.	