



PASIÓN POR EDUCAR

Nombre de alumno: Alexa Ximena

López Solórzano

Nombre del profesor: María

Verónica Roman Campos

Nombre del trabajo: resumen

Materia: investigación en psicología

Grado: tercer cuatrimestre

PASIÓN POR EDUCAR

EL BURNOUT EN ESTUDIANTES universitarios

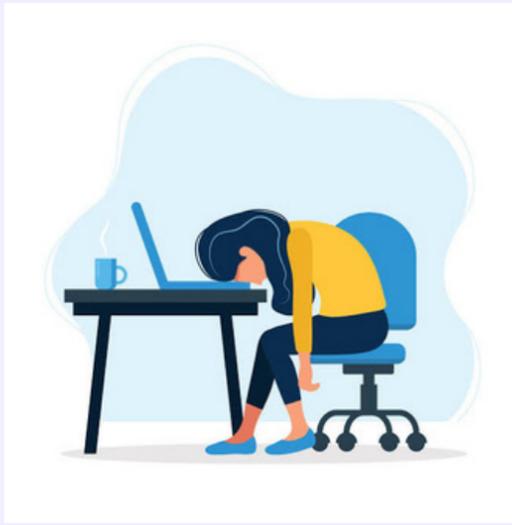
OBSERVACIÓN INICIAL

IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO

Ultimamente he notado que muchos compañeros de la universidad, incluyéndome a mí, llegamos a un punto del semestre en el que nos sentimos agotados física y mentalmente.

A veces ya no tenemos ganas ni energía para estudiar, entregar tareas o incluso asistir a clases.

Algunos dicen cosas como "ya no puedo más" o "me siento quemado", y eso me hizo pensar que tal vez estamos experimentando algo más que simple cansancio:



"CUIDAR TU MENTE ES UNA INVERSIÓN EN TU BIENESTAR."

podría tratarse del síndrome de burnout.

Este fenómeno me llamó la atención porque, aunque se habla más del burnout en personas que trabajan, también me parece que los estudiantes lo vivimos, solo que no siempre lo reconocemos. Me interesa investigar más sobre este tema porque creo que es muy común en la vida universitaria, pero no siempre sabemos cómo identificarlo o cómo enfrentarlo.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿QUÉ FACTORES ESTÁN RELACIONADOS CON EL BURNOUT EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS Y CÓMO AFECTA SU BIENESTAR ACADÉMICO Y EMOCIONAL?



Hipotesis

Pienso que los estudiantes que tienen mayor carga académica y poco apoyo emocional o familiar son más propensos a sufrir burnout. Es decir, si tienes muchas tareas, exámenes, trabajos en equipo, pero nadie con quien desahogarte o que te apoye, es más fácil que te sientas rebasado.

TIPO DE INVESTIGACIÓN

Este trabajo sería una investigación correlacional, porque lo que me interesa es ver si hay una relación entre el burnout y otros factores como la carga académica y el apoyo emocional. No quiero comprobar una causa directa, sino más bien entender si hay una conexión entre sentirse quemado (agotado mental y emocionalmente) y ciertos aspectos del día a día de los estudiantes.

Elegí este tipo de investigación porque siento que el burnout no es algo que tenga una sola causa, sino que depende de varias cosas al mismo tiempo. Por eso me gustaría explorar cómo se relacionan algunas de ellas, especialmente en el contexto universitario, donde hay muchas presiones y pocas veces se habla en serio del desgaste que eso puede causar.



DATO INTERESANTE

Dato curioso: Según un estudio de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el burnout fue reconocido oficialmente en 2019 como un **síndrome relacionado con el estrés crónico en el trabajo que no ha sido manejado con éxito**.

Aunque se originó en el ámbito laboral, cada vez hay más investigaciones que muestran que los estudiantes también lo experimentan, especialmente en contextos universitarios, al punto de que algunos expertos ya hablan de **"burnout académico"**.



EL BURNOUT EN ESTUDIANTES universitarios

VARIABLES

• Variable dependiente:

- Nivel de burnout.
- Es lo que quiero medir, es decir, qué tanto los estudiantes presentan síntomas como agotamiento, desmotivación o cansancio mental.
- Es una variable cuantitativa y continua, porque se puede medir con una escala y los resultados pueden variar.



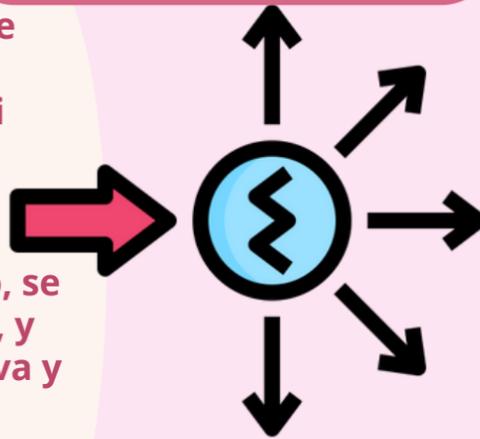
• Variables

independientes: Carga académica:

- Me refiero a cuántas materias llevan los estudiantes, cuánto tiempo le dedican a estudiar o hacer tareas, y qué tan exigente perciben su semestre.
- También es cuantitativa y continua.

APOYO EMOCIONAL PERCIBIDO:

- Se refiere a si sienten que tienen con quién hablar cuando se sienten mal, si alguien los escucha o los apoya.
- Aunque es algo subjetivo, se puede medir con escalas, y también sería cuantitativa y continua.



Estas variables me ayudarán a entender si el burnout está relacionado con una sobrecarga académica o con la falta de apoyo emocional.

MUESTRA Y TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE DATO

Para esta investigación, me gustaría aplicar una encuesta a estudiantes universitarios, de preferencia de diferentes carreras y semestres, para tener una muestra variada. Creo que todos, en algún momento, hemos sentido



algo parecido al burnout, pero dependiendo de la etapa en la que estemos (recién ingresados o ya por terminar la carrera), las causas pueden ser distintas.

LA ENCUESTA SERÍA DIGITAL, PARA QUE LOS ESTUDIANTES PUEDAN RESPONDER CUANDO TENGAN TIEMPO. INCLUIRÍA:

- Datos generales (edad, carrera, semestre)
- Preguntas sobre la carga académica (cuántas materias llevan, cuántas horas estudian)
- Preguntas sobre si sienten apoyo emocional de su familia, amigos o pareja
- Y una escala sencilla para medir los niveles de burnout



Mi idea es analizar los resultados para ver si los estudiantes que reportan más carga académica y menos apoyo emocional son también los que presentan mayores niveles de burnout. Esto podría darnos una mejor idea de qué tan presente está este problema y cómo podríamos empezar a enfrentarlo desde lo académico o lo emocional.