



Nombre de alumno: Alexa Ximena López Solórzano

Nombre del profesor: María Verónica Roman

Campos

Nombre del trabajo: actividad 3

Materia: investigación en psicología

Grado: tercer cuatrimestre

PASIÓN POR EDUCAR

A. Título tentativo

“Efectos de la falta de red de apoyo emocional en los niveles de Burnout en estudiantes universitarios”

El título que elegimos refleja de forma clara las dos cosas principales que queremos estudiar: el apoyo emocional (o su falta) y cómo eso afecta el Burnout en los estudiantes universitarios. Es decir, cómo influye tener o no una red de personas que te escuchen, te apoyen o simplemente estén ahí para ti cuando las cosas se complican.

En la universidad, muchos jóvenes viven estrés constante por tareas, exámenes, decisiones importantes, problemas personales o falta de tiempo. Si a eso le sumas que no tienen con quién desahogarse o sentirse acompañados, es más probable que terminen emocionalmente agotados, o sea, con Burnout.

Este título es tentativo porque puede cambiar conforme vayamos avanzando en la investigación, pero por ahora expresa justo lo que nos interesa analizar.

¡Te esperamos!

B.TEMA GENERAL DEL ESTUDIO

Relación entre la red de apoyo emocional y el Burnout en estudiantes universitarios.

Este estudio se ubica dentro del campo de la Psicología, específicamente en la psicología clínica y de la salud, con un enfoque particular en el bienestar emocional de los estudiantes universitarios. En los últimos años, el síndrome de Burnout ha sido reconocido no solo en ambientes laborales, sino también en el ámbito educativo, especialmente entre estudiantes de nivel superior. La transición a la universidad suele implicar separación de la familia, adaptación a nuevas exigencias académicas y sociales, y en muchos casos, falta de acompañamiento emocional. En este sentido, la red de apoyo emocional funciona como un factor de protección fundamental para enfrentar los retos que implica esta etapa. Este tema es pertinente porque permite explorar cómo las relaciones afectivas y sociales influyen en la aparición o prevención del agotamiento emocional. Además, ofrece oportunidades de

Relación entre la red de apoyo emocional y el Burnout en estudiantes universitarios.

Este estudio se ubica dentro del campo de la Psicología, específicamente en la psicología clínica y de la salud, con un enfoque particular en el bienestar emocional de los estudiantes universitarios. En los últimos años, el síndrome de Burnout ha sido reconocido no solo en ambientes laborales, sino también en el ámbito educativo, especialmente entre estudiantes de nivel superior. La transición a la universidad suele implicar separación de la familia, adaptación a nuevas exigencias académicas y sociales, y en muchos casos, falta de acompañamiento emocional. En este sentido, la red de apoyo emocional funciona como un factor de protección fundamental para enfrentar los retos que implica esta etapa. Este tema es pertinente porque permite explorar cómo las relaciones afectivas y sociales influyen en la aparición o prevención del agotamiento emocional. Además, ofrece oportunidades de intervención para mejorar el bienestar psicológico de una población vulnerable para mejorar el bienestar psicológico de una población vulnerable.

C.TEMA GENERAL DEL ESTUDIO

Pregunta de investigación: ¿La falta de una red de apoyo emocional influye en los niveles de Burnout en estudiantes universitarios?

En el contexto universitario actual, los jóvenes enfrentan múltiples desafíos académicos, personales y sociales. Muchas veces, estas exigencias sobrepasan su capacidad de afrontamiento, especialmente cuando no cuentan con una red de apoyo emocional sólida. La falta de acompañamiento, comprensión y afecto puede llevarlos a experimentar altos niveles de estrés, ansiedad y finalmente Burnout.

El Burnout en estudiantes universitarios se manifiesta como un agotamiento profundo, tanto físico como mental, pérdida de motivación académica y sensación de fracaso o ineficacia. Aunque se ha investigado bastante en trabajadores, el Burnout estudiantil aún necesita mayor atención.

Esta investigación parte de la inquietud de saber si contar con una red emocional influye significativamente en el desarrollo o la prevención del Burnout. Saberlo podría generar propuestas concretas para prevenir este síndrome en contextos educativos.

D. OBJETIVO GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN

Analizar la influencia de la red de apoyo emocional en los niveles de Burnout en estudiantes universitarios.

Este objetivo busca comprender de manera profunda cómo el acompañamiento emocional influye directamente en la salud mental de los estudiantes universitarios. El concepto de “red de apoyo emocional” no se limita solo a la existencia de personas alrededor del individuo, sino a la percepción de respaldo, validación emocional, compañía en momentos difíciles y sensación de pertenencia. Es decir, se trata de entender si los estudiantes sienten que tienen con quién contar cuando enfrentan momentos de ansiedad, estrés académico o crisis personales.

Por otro lado, el Burnout es un síndrome psicológico cada vez más común en entornos universitarios. Aunque originalmente asociado a entornos laborales, el Burnout académico presenta síntomas similares: agotamiento emocional, despersonalización (una forma de desconexión del entorno) y una baja percepción de logro personal. Cuando los estudiantes experimentan esto sin apoyo emocional adecuado, los efectos pueden intensificarse, repercutiendo tanto en su rendimiento como en su bienestar psicológico.

Este objetivo, por tanto, no solo busca identificar una correlación entre ambas variables, sino visibilizar la importancia de las redes emocionales como factor protector. De cumplirse el objetivo, los hallazgos podrían servir de base para diseñar programas universitarios de acompañamiento psicoemocional, fortalecer redes de tutoría, promover vínculos positivos entre estudiantes y reducir la deserción provocada por el estrés.

E.OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar si los estudiantes universitarios cuentan con una red de apoyo emocional y cómo perciben dicha red.

Este objetivo implica aplicar instrumentos como cuestionarios o entrevistas que permitan al estudiante expresar si siente respaldo de su entorno (familia, amistades, pareja, docentes). No basta con saber si hay personas alrededor: lo importante es saber si sienten que realmente pueden contar con ellas.

2. Evaluar los niveles de Burnout mediante herramientas psicológicas en estudiantes con y sin red de apoyo emocional.

Se utilizarán pruebas validadas como el Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) para medir los tres componentes del Burnout: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. Esto permitirá obtener datos objetivos para comparar.

3. Comparar los niveles de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal entre ambos grupos (con y sin apoyo emocional).

Este objetivo permitirá ver si existen diferencias significativas en los síntomas del Burnout entre estudiantes que sí cuentan con apoyo emocional y aquellos que no. Esta comparación dará evidencia concreta de la relación entre ambas variables.

4. Analizar si existen diferencias estadísticas relevantes que relacionen el nivel de apoyo emocional con la severidad del Burnout.

Aquí se buscará establecer si hay correlaciones estadísticas entre las variables. Si los estudiantes con bajo apoyo emocional presentan niveles más altos de Burnout, se podría confirmar que la red de apoyo es un factor de protección ante este síndrome.

Estos objetivos específicos desglosan y operacionalizan el objetivo general, haciendo que la investigación sea clara, medible y viable. Gracias a ellos, no solo se podrá llegar a conclusiones concretas, sino también generar propuestas prácticas dentro del entorno universitario.

F. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

La presente investigación es relevante porque aborda dos problemáticas que se han vuelto cada vez más comunes y visibles en el contexto universitario: el burnout académico y la falta de apoyo emocional. En los últimos años, los niveles de estrés, ansiedad y agotamiento entre estudiantes han aumentado notablemente debido a múltiples factores: sobrecarga académica, incertidumbre económica, exigencias familiares, y en muchos casos, la sensación de estar solos en la lucha por cumplir con las demandas de la universidad. Este estudio pretende comprender de forma más profunda cómo la presencia o ausencia de una red de apoyo emocional influye en el desarrollo del burnout, contribuyendo así a mejorar la calidad de vida y la salud mental de los universitarios.

Desde una perspectiva social, este estudio es importante porque visibiliza un problema que muchas veces se normaliza o minimiza. A menudo se espera que los estudiantes “aguanten”, que aprendan a lidiar solos con la presión o que el sufrimiento forme parte del crecimiento académico. Sin embargo, ignorar las señales de agotamiento emocional puede tener consecuencias graves como bajo rendimiento, deserción escolar, deterioro en las relaciones personales, e incluso trastornos psicológicos más complejos como ansiedad generalizada o depresión. Si se comprueba que una red de apoyo emocional disminuye significativamente el burnout, entonces se podrán diseñar políticas educativas y estrategias institucionales que prioricen el acompañamiento emocional como una herramienta preventiva y no solo reactiva.

En el plano científico, este estudio contribuye al cuerpo de conocimiento sobre la salud mental en ambientes educativos, aportando datos que podrían ser útiles para futuras investigaciones en el ámbito de la psicología educativa, la intervención psicosocial y la prevención del agotamiento. En muchos contextos universitarios de América Latina, y específicamente en México, aún hay poca documentación empírica que relacione directamente las redes emocionales con el burnout en estudiantes. Por lo tanto, esta investigación también puede ser una base para estudios más amplios o longitudinales que analicen cómo evoluciona este fenómeno a lo largo de la vida académica.

Desde una perspectiva personal y profesional, este trabajo tiene gran valor para quienes se están formando en el campo de la psicología. Comprender de manera vivencial y teórica la importancia del apoyo emocional en el desarrollo del bienestar mental es clave para convertirse en profesionales más empáticos, preparados y sensibles a las necesidades reales de las personas. En un entorno universitario donde los estudiantes a menudo se sienten solos, la validación y el acompañamiento emocional pueden marcar una gran diferencia.

Por último, la investigación busca también generar conciencia colectiva sobre la importancia de fortalecer vínculos humanos reales, fomentar espacios de diálogo, y crear redes de apoyo entre compañeros, docentes y familiares. En una sociedad que cada vez exige más rendimiento y productividad, recordar que el acompañamiento emocional es una herramienta poderosa para la salud mental resulta no solo pertinente, sino urgente.