

TECNOLÓGICO UNIVERSITARIO

VIDA NUEVA

SEDE MATRIZ



TÉCNICO SUPERIOR EN ENFERMERÍA

TEMA

CAUSAS QUE INTERVIENEN PARA EL DESARROLLO DEL SÍNDROME DE BURNOUT
EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL TECNOLÓGICO UNIVERSITARIO VIDA
NUEVA JORNADA NOCTURNA EN EL PERÍODO ACADÉMICO ABRIL – SEPTIEMBRE
2023.

PRESENTADO POR

CHIMBORAZO TIPAN YAJAIRA DAYANA

OTO RAURA JESSENIA LORENA

TUTOR

OBST. BAHAMONDE GARRIDO KARLA CRISTINA

FECHA

SEPTIEMBRE 2023

QUITO – ECUADOR

Técnico Superior en Enfermería

Certificación del Tutor

En mi calidad de Tutor del Proyecto de Aplicación Práctica con el tema: “Causas que intervienen para el desarrollo del síndrome de burnout en estudiantes de enfermería del Tecnológico Universitario Vida Nueva jornada nocturna en el período académico abril – septiembre 2023”, presentado por las ciudadanas Chimborazo Tipan Yajaira Dayana y Oto Raura Jessenia Lorena, para optar por el título de Técnico Superior en Enfermería, certifico que dicho proyecto ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

En la ciudad de Quito, del mes de septiembre de 2023.

Tutor: Obst. Bahamonde Garrido Karla Cristina

C.I.: 1723127567

Técnico Superior en Enfermería

Aprobación del Tribunal

Los miembros del tribunal aprueban el Proyecto de Aplicación Práctica, con el tema: “Causas que intervienen para el desarrollo del síndrome de burnout en estudiantes de enfermería del Tecnológico Universitario Vida Nueva jornada nocturna en el período académico abril – septiembre 2023”, presentado por las ciudadanas Chimborazo Tipan Yajaira Dayana y Oto Raura Jessenia Lorena, facultadas en la carrera Técnico Superior en Enfermería.

Para constancia firman:

Ing.

C.I.:

DOCENTE TUVN

Ing.

C.I.:

DOCENTE TUVN

Ing.

C.I.:

DOCENTE TUVN

Técnico Superior en Enfermería

Cesión de Derechos de Autor

Yo, Chimborazo Tipan Yajaira Dayana portadora de la cédula de ciudadanía 1753929247 y Oto Raura Jessenia Lorena portadora de la cédula de ciudadanía 1754087912, facultados en la carrera Técnico Superior en Enfermería, autoras de esta obra, certifico y proveo al Tecnológico Universitario Vida Nueva usar plenamente el contenido de este Proyecto de Aplicación Práctica con el tema “Causas que intervienen para el desarrollo del síndrome de burnout en estudiantes de enfermería del Tecnológico Universitario Vida Nueva jornada nocturna en el período académico abril – septiembre 2023”, con el objeto de aportar y promover la cultura investigativa, autorizando la publicación de mi proyecto en la colección digital del repositorio institucional, bajo la licencia Creative Commons: Atribución-NoComercial-SinDerivadas.

En la ciudad de Quito, del mes de enero de 2023.

Chimborazo Tipan Yajaira Dayana

C.I.: 1753929247

Oto Raura Jessenia Lorena

C.I.: 1754087912

Dedicatoria

A mis padres quienes me brindaron su apoyo en cada adversidad quienes me impulsan a ser mejor cada día, a mi hijo para que cada una de mis metas alcanzadas le quede como ejemplo y piense en mejorar y superarme, con mucho amor a mi amado compañero de vida por no soltar mi mano, confiar en mí, apoyarme y acompañarme en cada paso que doy en la búsqueda de ser mejor persona y profesional.

Chimborazo Tipan Yajaira Dayana.

A mi Dios por darme la fortaleza para seguir adelante y no desmayar en las dificultades y de manera especial con todo el amor a mi amado esposo Jose Rogel que ha estado a mi lado en cada etapa de este proceso, brindándome su apoyo incondicional. Tu paciencia, comprensión y sacrificio han sido fundamentales en mi trayecto académico, además por creer en mis capacidades para seguir adelante para un mejor futuro, a mi familia por sus consejos y apoyo total para no rendirme que ha contribuido en mi formación profesional.

2 Timoteo 4:7 He peleado la buena batalla, he acabado la carrera, he guardado la fe.

Oto Raura Jessenia Lorena

Agradecimiento

El más profundo agradecimiento a mis padres porque a pesar de las dificultades que presentan la vida siempre han sabido enseñarme a salir adelante y brindarme su ayuda incondicionalmente en cada instante que los necesitaba, agradezco también a mi hijo por entender que durante esta etapa estudiantil fue necesario sacrificar situaciones y momentos a su lado, espero que entiendas que cada sacrificio que realizamos tú y yo será el éxito de mañana, por enseñarme lo especial que es la vida dándome fuerzas, esperanza y motivación de superarme y nunca desmayar ante mis estudios.

Agradezco a mi pareja que también es mi confidente, mejor amigo y mi amor quien me ayudó en cada escalón de esta etapa ya que sin su ayuda incondicional y su apoyo inagotable en este largo proceso nada hubiera sido posible que este trabajo sea uno de muchos proyectos que podamos emprender juntos, agradezco a mis docentes por haberme enseñado muy bien de conforma clara y precisa por ser pacientes conmigo y aclarar cualquier duda les agradezco porque el día de hoy cada conocimiento de esta maravillosa carrera que tengo es gracias a ustedes.

Agradezco a la obstetra Karla por cada instante dedicado para aclarar nuestras dudas por guiarnos en base a su gran experiencia y sabiduría en las aulas de clases y en la realización de este proyecto investigativo”.

Chimborazo Tipan Yajaira Dayana

Agradezco a Dios por su amor incondicional y por ser mi guía en cada paso de este camino académico, por ser mi fuente de inspiración durante todo este proceso de investigación, mi más profundo agradecimiento a mi esposo, por el sacrificio y confianza en mis habilidades han sido mi motor para seguir adelante cuando las dudas y los obstáculos se presentaban en mi camino, gracias por estar siempre dispuesto a escuchar mis preocupaciones y temores, por brindarme palabras de aliento cuando más las necesitaba y por celebrar conmigo cada logro alcanzado.

Agradezco a mi madre por todo el cariño que me ha brindado por ser una mujer ejemplar y luchadora que con sus consejos sabios me daba la fortaleza para seguir adelante y no rendirme, a mi familia que con cada una de sus palabras me motivaron para no abandonar mis estudios, agradezco a la obstetra Karla Bahamonde por su paciencia y dedicación al revisar los avances y ofrecer comentarios y críticas constructivas que han sido de gran ayuda, gracias a cada una de sus indicaciones, se pudo lograr pulir la estructura y mejorar sustancialmente la calidad del trabajo. Sin su orientación y conocimientos, este trabajo no habría sido posible.

Finalmente quiero agradecer a todas las personas que me han apoyado y alentado en esta importante etapa de mi vida. A mis amigos y mentores, quienes han sido instrumentos para mi crecimiento y éxito”.

Oto Raura Jessenia Lorena

Tabla de Contenido

Resumen	10
Abstract	11
Introducción	12
Antecedentes	13
Justificación	15
Objetivos	16
Objetivo General	16
Objetivos Específicos	16
Marco Teórico	17
Origen del Concepto	17
Definición	18
Etiología	18
Fases del Síndrome de Burnout	19
Sintomatología del Síndrome	19
Factores de Riesgo	21
Consecuencias del Síndrome Burnout	22
Instrumentos para Diagnosticar Burnout	24
Prevenir el Síndrome de Burnout	25
Tratamiento	25
Metodología y Desarrollo del Proyecto	27
Diseño Metodológico	27
Variables y Definición Operacional	28

	9
Análisis e Interpretación de los Resultados	31
Propuesta	47
Conclusiones	49
Recomendaciones	51
Referencias	53
Anexos	56

Resumen

El síndrome de burnout es un trastorno muy frecuente en el ámbito académico que afecta las habilidades de aprendizaje y motivación, conduce a un rendimiento académico deficiente y afecta otras áreas de la vida física y mental.

La investigación tiene como objetivo identificar los factores de riesgo que intervienen para el desarrollo del síndrome de burnout en los estudiantes de la carrera de enfermería de la jornada nocturna en el Instituto Tecnológico Universitario Vida Nueva. Se analizará los cambios que tienen los alumnos debido a las diferentes actividades que realizan entre ellas trabajar y estudiar porque conlleva un sacrificio que a largo plazo causa estragos, consecuencias negativas en la salud tanto físicas, emocional, familiar y social perjudicando el desempeño académico.

Además, la investigación cuenta con un enfoque cualitativo para recopilar y analizar datos, así como cuantitativo debido a que se trabaja con datos medibles o cuantificables para determinar la prevalencia del síndrome entre los estudiantes, se realizará un estudio para describir las variables independientes y dependientes por medio de una encuesta realizada a los estudiantes de la jornada nocturna de la carrera de enfermería (64 estudiantes), y se utilizó la fórmula para determinar la muestra total de estudiantes encuestados.

Se plantean diferentes propuestas como la motivación al docente a realizar actividades dentro de su hora clase para evitar el cansancio y la falta de atención, se aplicará una breve explicación sobre el síndrome de burnout con el propósito de que los estudiantes identifiquen causas, reconozcan los signo y síntomas, así como las consecuencias.

Palabras clave: SÍNDROME DE BURNOUT, ACADÉMICO, ESTUDIANTES, FACTORES DE RIESGO, ACTIVIDADES.

Abstract

Burnout syndrome is a very common disorder in academia that affects learning skills and motivation, leads to poor academic performance and affects other areas of physical and mental life.

The objective of this research is to identify the risk factors involved in the development of burnout syndrome in students of the nursing career of the evening school shift at technical college Vida Nueva. It will analyze the changes that students have due to the different activities they perform, among them, work and study because it involves a sacrifice that in the long-term causes havoc, negative consequences on health both physical, emotional, family and social harming academic performance.

In addition, the research has a qualitative approach to collect and analyze data, as well as quantitative because it works with measurable or quantifiable data to determine the prevalence of the syndrome among students, a study will be conducted to describe the independent and dependent variables through a survey of evening students of the nursing career (64 students), and the formula was used to determine the total sample of students surveyed.

Different proposals are proposed, such as motivating teachers to carry out activities during class time to avoid fatigue and lack of attention; a brief explanation of the burnout syndrome will be applied so that students can identify causes, recognize the signs and symptoms, as well as the consequences.

Keywords: BURNOUT SYNDROME, ACADEMIA, STUDENTS, RISK FACTORS, ACTIVITIES.

Introducción

El siguiente trabajo investigativo está enfocado sobre causas que intervienen para el desarrollo del síndrome de burnout también conocido como el síndrome del trabajador quemado, se define como trastorno psicológico que se caracteriza por el agotamiento emocional y físico, así como la sensación de incapacidad para llevar a cabo sus planes, no excluye género, raza, condición social, ocupación o edad.

Según la investigación de Martínez (2018) "Define el término burnout como estado de agotamiento físico y psíquico provocado por el estrés crónico". Este síndrome ocurre principalmente por exceso de trabajo, falta de control sobre las tareas y no ser reconocido o recompensado por los esfuerzos realizados en el trabajo.

El estudio va orientado a exponer las dificultades relacionadas con el síndrome Burnout, el cual afecta el bienestar de los estudiantes del Instituto Vida Nueva de la jornada nocturna de la carrera de enfermería al estar sobrecargados de actividades donde se supone que experimentan problemas de salud que afectan el desempeño, bienestar y vida en general, perjudicando negativamente al alumno y ocasionando la aparición de algunos síntomas, como el agotamiento emocional, la despersonalización, déficit de atención, la disminución del rendimiento académico, tales síntomas generalmente aparecen de forma gradual.

Por ello se propone realizar una breve explicación sobre el síndrome de burnout para fomentar un equilibrio entre el trabajo, estudio y la vida personal a fin de dar a conocer a cada estudiante, teniendo en cuenta que afecta tanto personal como al entorno en que se encuentra la persona, además se realizará una encuesta en la que se podrá corroborar si los estudiantes tienen el riesgo de tener el síndrome.

Antecedentes

El desarrollo del síndrome de Burnout se ha generado por medio de varios factores entre ellos está el agotamiento físico y mental. Estas investigaciones son pertinentes con el estudio que se está realizando.

Núñez et al., (2017) de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica, a través de su tema de tesis “la prevalencia del síndrome de Burnout y sus dimensiones, así como sus factores asociados en estudiantes de medicina de la Facultad de Medicina Humana”, indicó que se encontró una baja prevalencia del SBO, aunque se muestra dentro de la tendencia revelada por otros estudios similares. La dimensión de agotamiento emocional fue la más prevalente, lo cual encaja dentro de la cascada de síntomas que desencadena finalmente el SBO.

Ferrel Ortega et al., (2017) psicólogos de la universidad estatal de Colombia a través de su tesis “ Variables académicas y sociodemográficas relacionadas con el Síndrome de Burnout, en estudiantes de Ingenierías y Ciencias de la Salud de una universidad estatal de Colombia” Indicaron que existe un nivel bajo de síndrome de Burnout donde la mayoría de los estudiantes diagnósticos con este síndrome tienen agotamiento emocional y cinismo, pero con un nivel alto de autoeficacia, agotamiento con respecto al semestre siendo los estudiantes de Odontología, Medicina, Ingeniería Ambiental y de Sistemas quienes presentaron mayor agotamiento emocional, físico y mental que los otros. Se concluye que existen grupos de estudiantes con diferentes niveles de agotamiento emocional y cinismo, según el género y la carrera que cursan.

Mediante los siguientes estudios de investigación se ha identificado una relación entre las variables de las investigaciones de otros autores con nuestra investigación donde las variables que más se destaca es el agotamiento físico y mental y el estrés estudiantil.

En conclusión, el estudio busca encontrar iniciativas que ayuden a la prevención del desarrollo del síndrome de Burnout, además de dar a conocer la existencia del síndrome a los estudiantes del Tecnológico universitario vida nueva de tal manera que los alumnos practiquen medidas preventivas frente al agotamiento físico, mental y estudiantil al aquel están expuestos.

Justificación

Es necesario el conocimiento sobre el síndrome de burnout dado que es un trastorno prolongado que se caracteriza por el agotamiento físico y mental que afecta la capacidad y motivación en relación al estudio y trabajo.

Esta investigación es necesaria para implementar diferentes estrategias y técnicas que serán ejecutadas por parte de los docentes y personal administrativo quienes trabajarán en conjunto para poder evitar el síndrome de Burnout en los estudiantes, de esta manera poder mejorar el desempeño académico y evitar la deserción estudiantil, así se podrá evitar el estrés, cansancio y agotamiento en los estudiantes de la jornada nocturna de la carrera de enfermería.

Además pretende identificar los factores de riesgo que tienen los estudiantes para desarrollar el síndrome de Burnout, considerando que el síndrome aparece más frecuente en los estudiantes que trabajan, lo cual tiene consecuencias negativas no solo para la institución donde laboran sino que también en el ámbito estudiantil ya que su aprendizaje y desempeño académico queda comprometido, por la falta de entusiasmo y debilidad mental que desarrollan los estudiantes al estar en constante estrés causado por el cansancio físico y emocional que aumenta en su vida cotidiana.

La finalidad que tiene nuestro estudio es determinar la principal causa del síndrome tanto laboral y estudiantil que tienen los alumnos del Tecnológico Universitario Vida Nueva de la carrera de enfermería jornada nocturna ya que en esta jornada existe el mayor número de estudiantes que trabajan en el día y estudian en la noche.

Es esencial analizar y evaluar posibles síntomas de los estudiantes así se logrará evitar daños a la salud y motivar a los estudiantes a no abandonar los estudios, mediante la pronta identificación de las causas.

Objetivos

Objetivo General

Identificar los factores de riesgo que intervienen para el desarrollo del síndrome de Burnout en los estudiantes de la carrera de enfermería de la jornada nocturna del Instituto Tecnológico Universitario Vida Nueva.

Objetivos Específicos

- Determinar las causas tanto familiares, laborales y estudiantiles asociadas con el desarrollo del síndrome de Burnout en la población de estudio.
- Aplicar una encuesta que permita la valoración de los factores influyentes para el desarrollo del síndrome de burnout en los estudiantes de la jornada nocturna de la carrera de enfermería.
- Plantear diferentes estrategias para la reducción de los síntomas del síndrome de Burnout.

Marco Teórico

Origen del Concepto

El término "burnout" fue descrito por primera vez en 1974 por el psicoanalista Herbert Freudenberger. Observó en una clínica de rehabilitación de drogas en Nueva York que la mayoría de los voluntarios perdían energía gradualmente hasta quedar exhaustos. También encontró ansiedad, depresión y síntomas negativos en el trabajo y agresión hacia los pacientes después de un año de trabajo.

Su descripción fue la siguiente: "Sentimientos de fracaso y agotamiento resultantes de una sobrecarga que exige energía, recursos personales o fuerza mental del empleado". (Diez Ruiz y Martínez Morán, 2021)

Parra et al. (2016) concluyeron que "Pines y Kafry (1978) definen el burnout como, una experiencia general de agotamiento físico, emocional y actitudinal".

Cherniss (1980) desarrollan un modelo de autoeficacia, que incluye a los empleados que alcanzan los objetivos laborales, aumentando así la productividad, pero que de otro modo provocan que los empleados fracasen psicológicamente, lo que resultará en una disminución de la productividad. Además, los autores sugieren que cuando los empleados tienen un alto nivel de autoeficacia, tienen menos probabilidades de sufrir este síndrome porque se perciben capaces de afrontar los diversos problemas a los que se enfrentan en su trabajo diario.

Se identifican tres etapas: desequilibrio entre recursos y necesidades, desarrollo de estrés, fatiga y agotamiento emocional, y cambios en el funcionamiento y comportamiento de los demás. (Serrano et al., 2017)

El "Maslach Burnout Inventory" (MBI) de Maslach y Jackson (1981, 1986), Es un instrumento de 22 ítems que evalúa tres síntomas o dimensiones del burnout tal como lo definen

estos autores, agotamiento emocional, despersonalización y bajo rendimiento personal en el trabajo, en una escala de frecuencia de 7 puntos. (Olivares Faúndez, 2017)

Definición

Maslach propuso el síndrome de burnout como un síndrome psicológico caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y reducción de la satisfacción personal que puede ocurrir en personas normales. Esto significa que cuando decimos que los profesionales están "quemados", debe reflejar el hecho de que la situación (laboral, familiar o social) los ha desbordado y drenado su capacidad de respuesta adaptativa. (Lovo, 2020)

Figura 1

Síndrome de burnout



Nota. La figura representa el síndrome del trabajador quemado es reconocido por la OMS en su listado de enfermedades. Tomado del correo, por Aldama, 2022 (<https://www.elcorreo.com/economia/incluye-sindrome-trabajador-20220110211610-nt.html>).

Etiología

Hoy en día se reconoce como un proceso multicausal y altamente complejo que se asocia (además del estrés) con variables como el aburrimiento, las crisis profesionales, las malas

condiciones económicas, las horas extras, la falta de motivación, la mala progresión profesional y el aislamiento. (Saborio Morales y Hidalgo Murillo, 2015)

Fases del Síndrome de Burnout

Fase inicial o de entusiasmo: en esta fase inicial, aparecen las primeras señales de alerta.

Fase de estancamiento: personas que dudan de su capacidad para afrontar las exigencias de su entorno laboral (una expresión de estrés).

Fase de frustración: las personas suelen estar decepcionadas con el trabajo, lo que les provoca un sentimiento de vacío.

Fase de apatía: esto corresponde a la fase central del síndrome de burnout, que se caracteriza por una tendencia a paralizar la actividad profesional de una persona, reducir la velocidad del trabajo y profundizar la falta de interés en el trabajo. El agotamiento físico emocional se produce debido a alteraciones emocionales, físicas y de comportamiento (p. ej., irritabilidad, cambios de humor, pérdida de apetito, etc.).

De acuerdo con García (2021) la fase de quemado “Se caracteriza por un colapso emocional y cognitivo de la víctima, con consecuencias tan graves para la salud” el trabajo y la vida de la persona puede verse obligada a abandonar debido al agotamiento y la imposibilidad de encontrar significado en su vida.

Sintomatología del Síndrome

El agotamiento mental hace referencia al cansancio de la mente que se desarrolla en el cerebro cuando es sobrecargado con la acumulación de preocupación, tareas, problemas personales y laborales generando estrés durante demasiado tiempo, provocando.

- Miedo al trabajo.
- Actuar cínicamente.

- Pérdida de motivación o falta de interés.
- Sentirse incapaz de enfrentar nuevos desafíos.
- Dificultad para concentrarse en clases, reuniones, lectura y trabajo en grupo.

Agotamiento físico es una sensación extrema de agotamiento o falta de energía, a menudo descrita como estar exhausto.

- Pérdida de energía
- Estrés crónico
- Malos hábitos de sueño
- Falta de creatividad y ganas para llevar a cabo proyectos o trabajos escritos.
- Problemas de salud repentinos y frecuentes, desde dolores de cabeza y resfriados hasta enfermedades mentales como la depresión y la ansiedad.

Agotamiento emocional Se define como cansancio y fatiga física, psíquica o como una combinación de ambos. Es la sensación de no poder dar más de sí mismo a los demás.

- Cínico e irritable o enojado.
- Un sentimiento de desesperanza.
- Sentirse obligado a alejarse de los demás.
- Decepción, aburrimiento o insatisfacción con las actividades académicas o extracurriculares que solía disfrutar.
- Creencia de que no pueden afrontar nuevos retos, baja autoestima. (Martins, 2022)

Figura 2

Síntomas del síndrome de burnout



Nota. La imagen representa los síntomas que representa una persona con síndrome de burnout, por cerascreen, 2021 (<https://www.cerascreen.es/blogs/news/burnout>).

Factores de Riesgo

Alta exigencia académica: las altas exigencias académicas son una de las muchas causas del síndrome de burnout, ya que puede ser causado por agotamiento físico, exceso de trabajo mental y emocional.

Agotamiento físico y emocional: actualmente, existen posibles desencadenantes de la fatiga física. Por ejemplo, una mala calidad del sueño puede interferir en el funcionamiento normal de la salud física y mental de los estudiantes, provocando graves consecuencias a medio y largo plazo.

Estrés: el síndrome de burnout se produce por un aumento del estrés, porque existen muchas fuentes de estrés, como adaptaciones en la actividad profesional, múltiples tareas de evaluación, carga de trabajo, etc.

Alteraciones del sueño: la alteración del sueño es un factor de riesgo de ineficiencia académica, cabe destacar que el sueño es una necesidad básica para el descanso, que incluye factores de riesgo fisiológicos en cualquier ámbito profesional y académico.

Desequilibrio entre la vida laboral y personal: el desequilibrio entre la vida personal y laboral es un factor importante que no solo causa estrés, sino que también provoca reacciones multifactoriales en las que los individuos responden objetivamente al trabajo y a la vida, pero no se sienten satisfechos fácilmente, lo que provoca estrés.

Dificultades socioeconómicas: las dificultades socioeconómicas individuales subyacen al agotamiento, que también puede afectar las relaciones sociales y familiares, el rendimiento profesional y académico y el equilibrio psicológico. (Cerón et al., 2022)

Consecuencias del Síndrome Burnout

Las consecuencias de vivir con agotamiento pueden ser bastante graves. Las investigaciones han encontrado que esto tiene consecuencias personales, familiares y laborales. Las consecuencias son múltiples, afectando no solo al trabajador sino también a la organización en la que desempeña su actividad.

- Físicas: manifestaciones generales (fatiga, pérdida de apetito, malestar general), problemas del sistema musculoesquelético (dolor de espalda, dolor de cuello, contracturas musculares), cambios en el sistema inmunológico (aumento de infecciones y alergias, complicaciones de la piel), problemas sexuales (impotencia parcial o total, frigidez, falta de eyaculación), enfermedades cardíacas (taquicardia),

problemas respiratorios (resfriados frecuentes, dificultad para respirar, ataques de asma), problemas digestivos (gastritis, úlcera duodenal, náuseas, diarrea), problemas del sistema nervioso (migraña, trastornos del sueño, principalmente sueño ligero e insomnio, mareos, movimientos inestables y vacío), trastornos hormonales, cambios (trastornos del ciclo menstrual).

- Emocionales: fatiga, sentimientos de fracaso y vacío, baja tolerancia a la decepción, impotencia ante los problemas, nerviosismo, ansiedad, dificultad para concentrarse, olvidos frecuentes, dificultad para concentrarse, mala memoria, tendencia a la tristeza y depresión, falta de interés en el trabajo compromiso, poco o nula satisfacción personal, baja autoestima, despersonalización.
 - Conductuales: conducta adictiva provocada por el uso excesivo de sustancias tóxicas (tabaco y alcohol), irritabilidad, cambios repentinos de humor, hostilidad, retraimiento, agresión, falta de productividad, mala toma de decisiones, mal desempeño laboral, ausentismo.
 - Familiares y sociales: problemas de pareja, deterioro general del núcleo familiar, aislamiento social.
 - En la organización: conflicto con otros especialistas, conflicto con pacientes y familiares (en el caso de médicos), ineficiencia en las actividades diarias, reducción de la calidad de la atención, repetición de turnos, ausentismo, lesiones laborales.
- (Rodríguez, 2020)

Figura 3

Consecuencias del síndrome de burnout



Nota. La imagen representa las consecuencias físicas y mentales del síndrome de burnout, la nueva enfermedad profesional del siglo XXI, por USS, 2022 (<https://www.uss.cl/noticias/burnout-enfermedad-profesional/>).

Instrumentos para Diagnosticar Burnout

Las primeras medidas de Burnout fueron desde la observación clínica, la entrevista estructurada hasta la utilización de métodos proyectivos. Luego aparecieron diversos instrumentos que tuvieron una aplicación muy limitada, entre la que se encuentran el Staff Burnout Scale For Health Professionals, el Burnout Measure y el Maslach Burnout Inventory. (Paz, 2014)

El Maslach Burnout Inventory es el cuestionario más utilizado para la evaluación del síndrome. Este cuestionario está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional. Su función es medir el desgaste profesional. Este test

pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout. Consta de tres escalas que miden la frecuencia con que los profesionales perciben el:

- Cansancio o agotamiento emocional: pérdida progresiva de energía, desgaste y fatiga.
- Despersonalización: construcción, por parte del sujeto, de una defensa para protegerse de los sentimientos de impotencia, indefinición y frustración.
- Abandono de la realización personal: el trabajo pierde el valor que tenía para el sujeto.

Prevenir el Síndrome de Burnout

Debe prestar atención a las señales que aparecen a lo largo de su viaje como estudiante.

Algunas buenas prácticas que puede seguir para evitar el agotamiento:

- Realizar ejercicio físico regularmente.
- Mejorar el manejo del estrés.
- Aprender a decir NO.
- Dormir y no desvelarse tanto.
- Ser moderado.
- Encuentra el espacio para todo (Peña, 2022).

Tratamiento

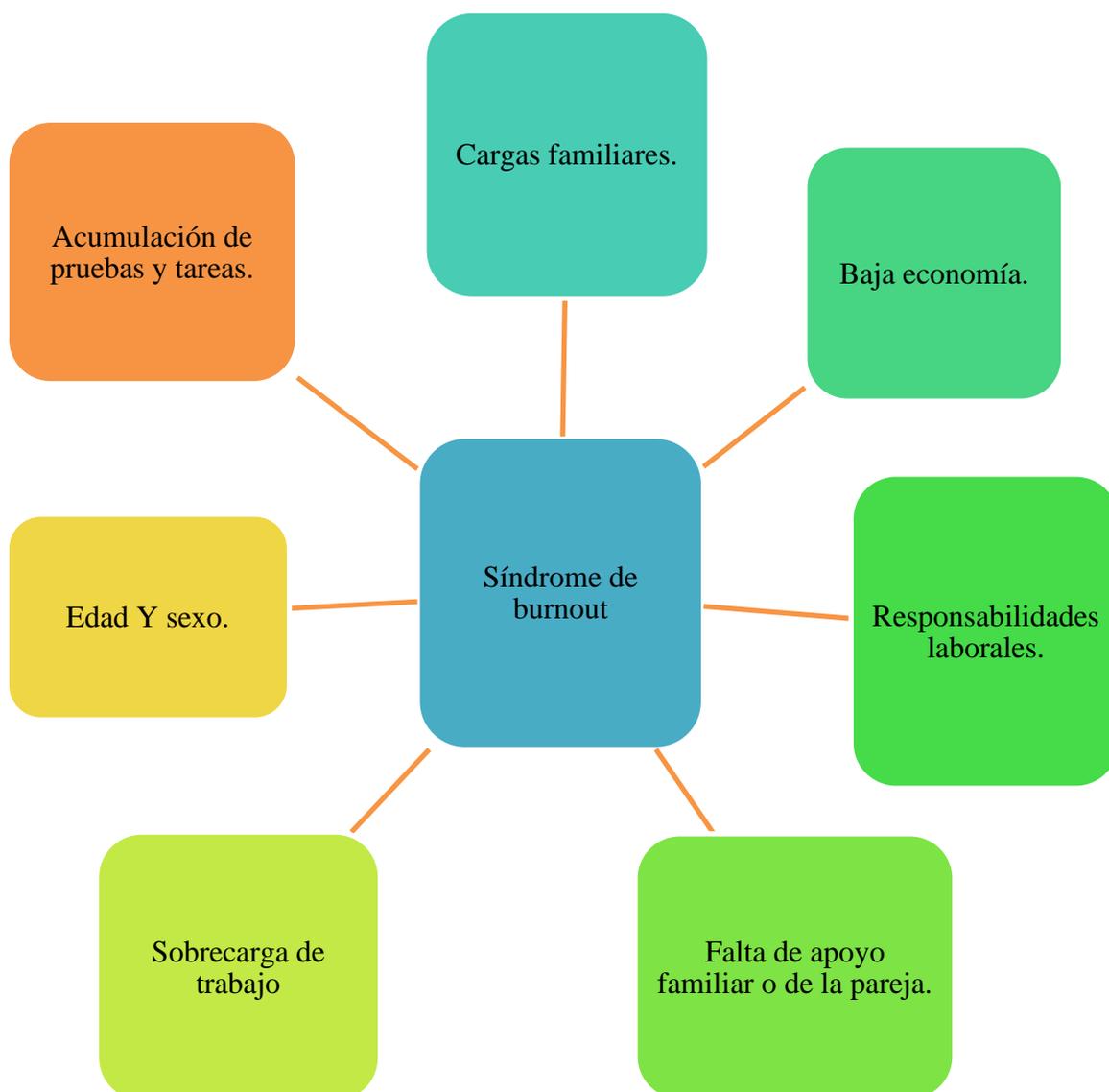
Para tratar el burnout, los profesionales apelan a tratamientos psicosociales de reconstrucción de la autoestima y fomento de la resiliencia.

Las terapias psicosociales son holísticas, lo que significa que buscan comprender a la persona en su totalidad. Creen que la causa de las enfermedades neurológicas es multifactorial, por lo que es necesario analizar la condición como un todo.

La persona con síndrome de burnout debe ser tratada por un equipo multidisciplinario. Con su ayuda, podrá realizar terapias grupales utilizando una variedad de estrategias para aumentar la empatía y reintegrarse a la sociedad. (Sampaollessi, 2022)

Figura 4

Constelación de variable independiente



Metodología y Desarrollo del Proyecto

Diseño Metodológico

El presente estudio tendrá una metodología cualitativa observacional porque permite la búsqueda, análisis e interpretación de los datos obtenidos de fuentes bibliográficas aquí también nos centraremos en la recolección y recopilación de información, pretende identificar los problemas que tiene un estudiante tanto laborales como estudiantiles, además se realizarán registros narrativos de lo que se está estudiando para poder mejorar la calidad de vida y contribuir a un cambio que mejore el estado de aprendizaje y desarrollo intelectual del estudiante y cuantitativas debido a que se trabaja con datos medibles o cuantificables.

El estudio se basará en la recopilación de datos estadísticos, matemáticos y el porcentaje que presenten será de manera precisa y verdadera. Se recolectarán los datos en un tiempo y día determinado, por medio de la realización de una encuesta, describiendo variables y analizando su insistencia.

Donde su tipo de investigación será descriptiva y explicativa porque busca especificar y analizar el síndrome de Burnout, mediante la indagación de las causas que desarrollan esta patología poco frecuente de reconocer la cual será crucial para abordar nuestro estudio. Estos enfoques en conjunto ayudarán a la demostración de los factores que influyen en el desarrollo del síndrome de Burnout donde se conocerá el que más afecta a los estudiantes en su calidad de vida laboral y sobre todo en la vida estudiantil, mediante ello implementar diferentes estrategias para que la patología sea reconocida a tiempo.

Variables y Definición Operacional

Tabla 1

Variable independiente

Variable	Definición de la variable	Dimensión	Indicadores	Técnicas e instrumentos
Factores de riesgo para desarrollar el síndrome de burnout.	Aquellos factores que pueden influir en la realización de una acción o del SBO (Síndrome de burnout).	<ul style="list-style-type: none"> • Agotamiento emocional, estrés. • Edad. • Estado civil. • Domicilio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Siempre, casi siempre, a veces, de vez en cuando, rara vez, nunca. • 17 a 20, 21 a 29, 30 a 39, 40 o más. • Casado/a, unión libre, soltero/a, viudo/a, divorciado/a. • Su ubicación está a menos de 30 minutos, 30 minutos a 1 hora, 1 hora a 3 horas, 	Utilización de encuesta (Google drive).

	4 horas en adelante. del instituto.
• Alimentación	• Come: 5 veces al día, 3 veces al día, 2 veces al día, 1 vez al día.
• Sexo	• Mujer, hombre, otros.

Tabla 2*Variable dependiente*

Variable	Definición del problema	Dimensiones	Indicadores	Técnicas e instrumentos
Rendimiento académico.	Es la evaluación y adquisición de conocimientos adquiridos por medio	<ul style="list-style-type: none"> • Notas/ rendimiento académico. • Trabaja 	<ul style="list-style-type: none"> • Considera usted que sus notas son: excelente, bueno, regular. • Sí, no 	Utilización de encuesta

del aprendizaje en las
aulas de clases de una
institución educativa.

- Deserción
estudiantil.

- Faltas a clases.

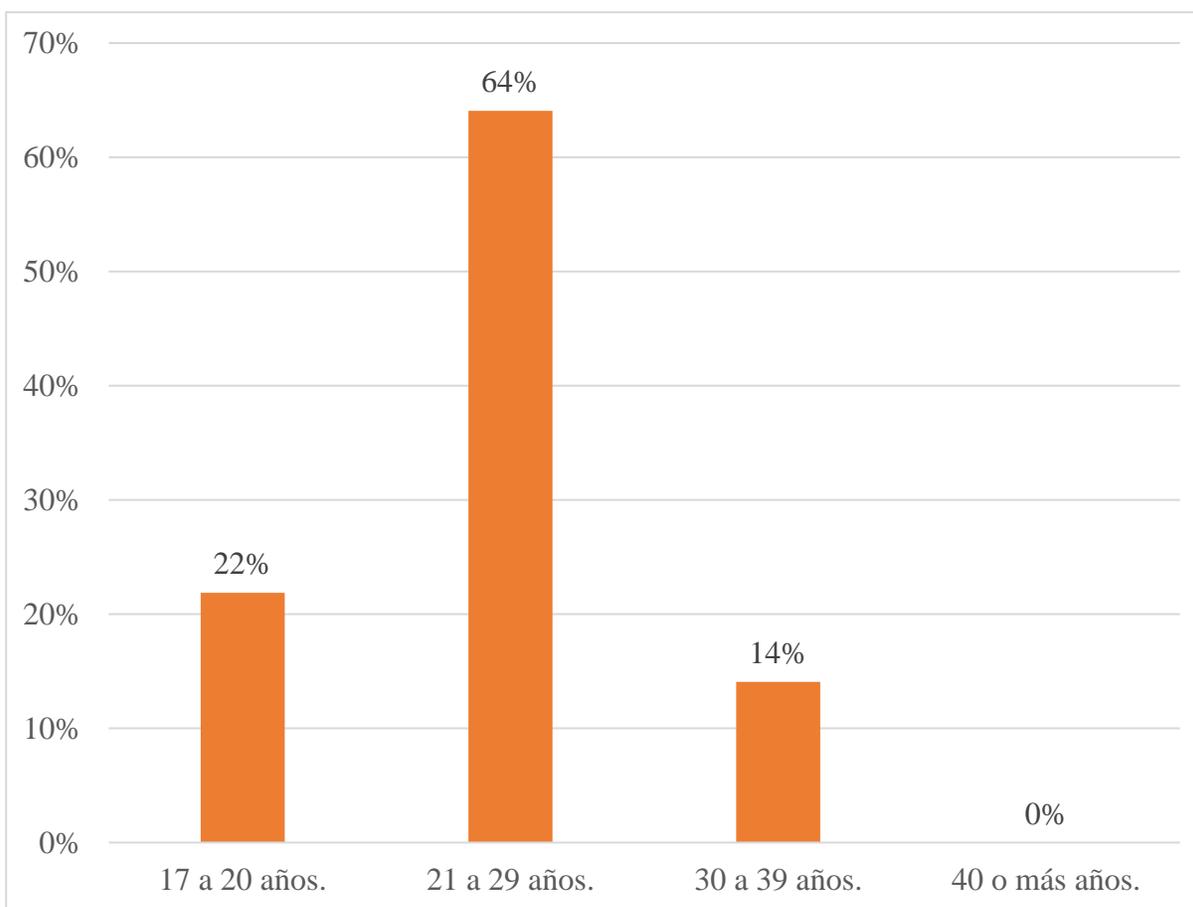
- Demasiado esfuerzo físico y mental, problemas y cargas familiares, tiempo, trabajo. (Google drive).

- Puede darse por:
enfermedad personal o de familiares, prácticas, trabajo, cansancio, el clima, cuidados de hijos,

Análisis e Interpretación de los Resultados

Figura 5

Distribución porcentual de los encuestados según la edad



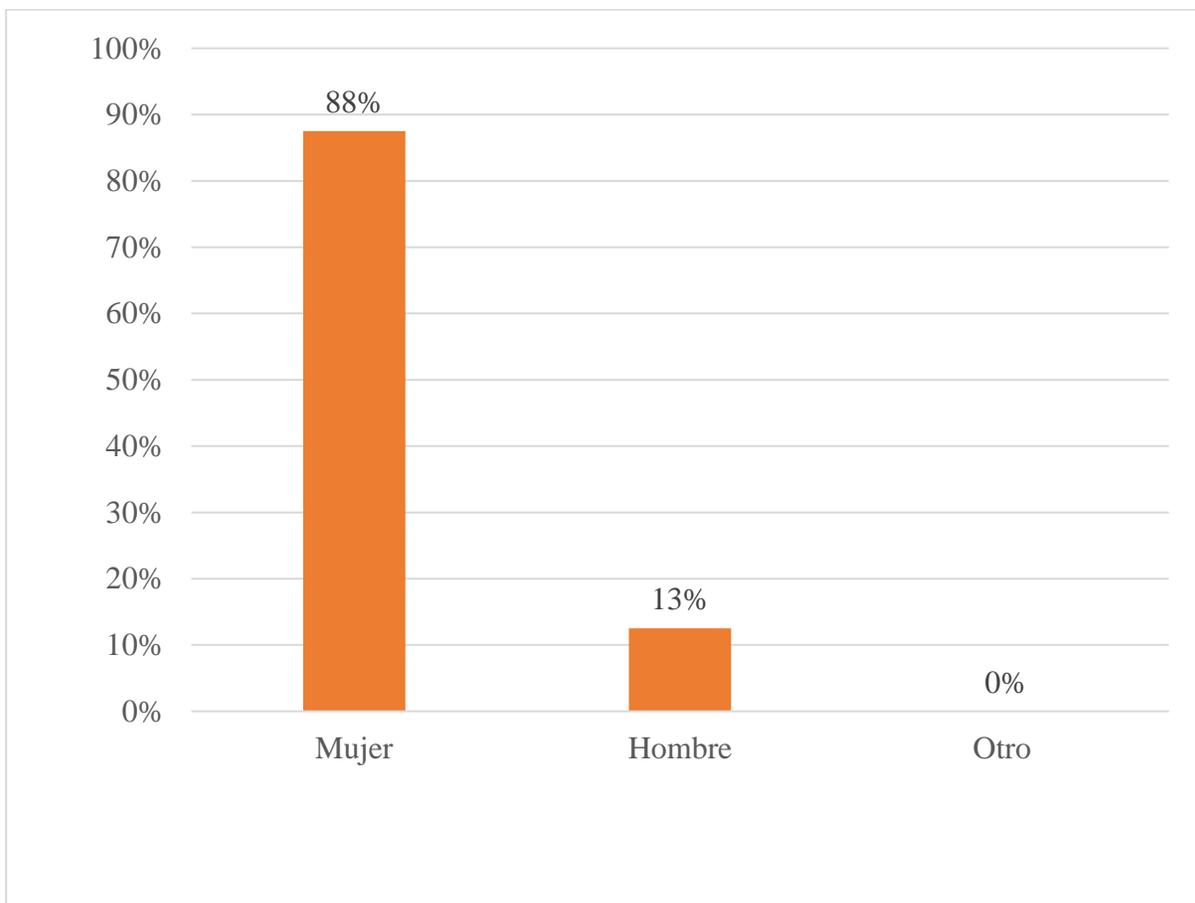
Nota. Datos obtenidos por las propias autoras.

En la figura 5 de acuerdo con el rango de edad el mayor porcentaje de estudiantes de enfermería de la jornada nocturna son adultos jóvenes con una muestra total de: 41 estudiantes que representa el (64%) que se encuentran entre 21 a 29 años de edad, lo que representa el porcentaje más alto de jóvenes que buscan salir adelante y competir en el mercado laboral para tener un mejor puesto así como un mayor ingreso, 14 estudiantes (22%) se encuentra entre 17 a

20 años de edad, 9 estudiantes (14%) se encuentran entre 30 a 39 años de edad, y ningún estudiante corresponde a la edad de 40 o más años de edad.

Figura 6

Distribución de la población estudiada según el sexo

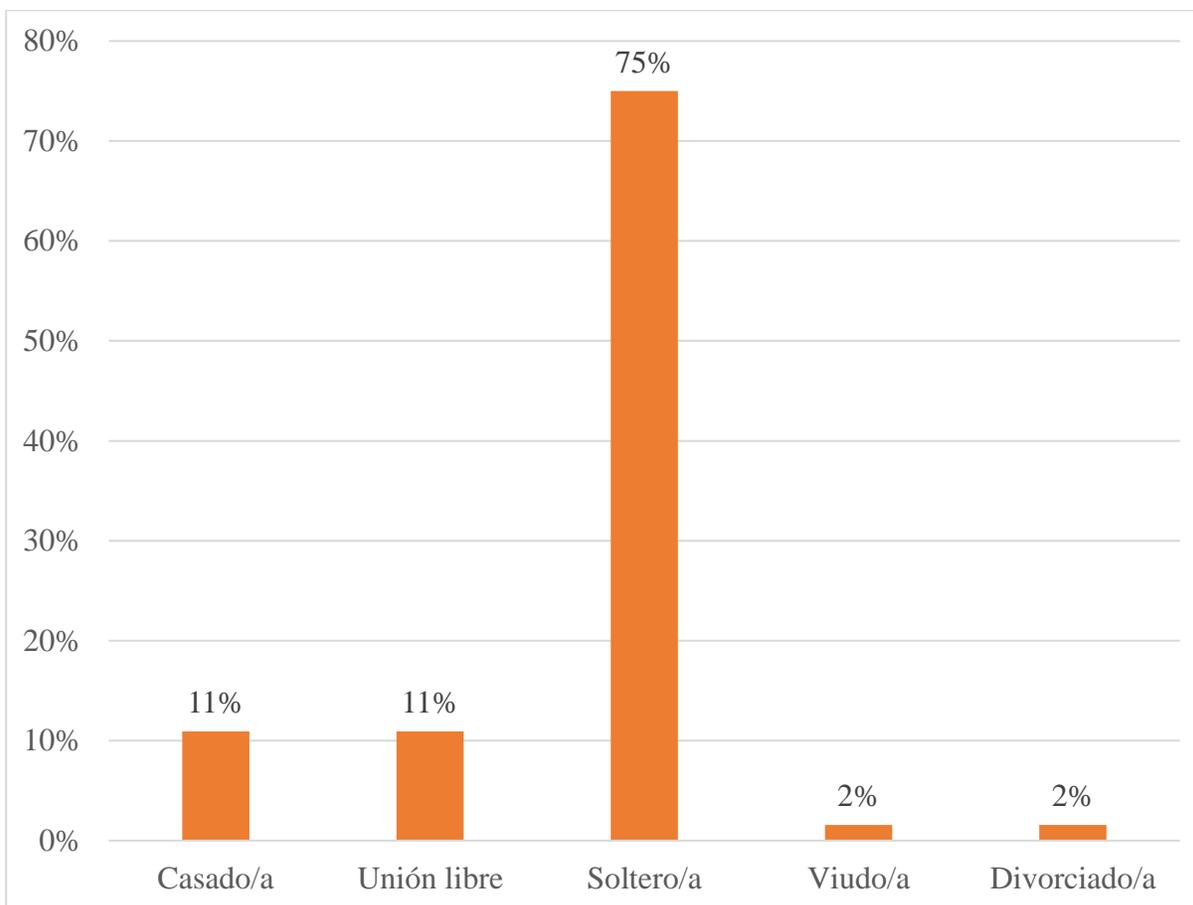


Nota. Datos obtenidos por las propias autoras.

En la figura 6 se analizaron 64 estudiantes, la muestra estudiada estuvo constituida por 8 hombres (13%), y 56 mujeres (88%), en el cual se observa cifras donde la mujer predomina un alto porcentaje, debido a que ha estado siempre ligada a las prácticas humanas en relación a la salud, de hecho, en la mayoría de las culturas de la antigüedad "el cuidado" de los niños y los enfermos en general, ha sido responsabilidad de las mujeres.

Figura 7

Distribución porcentual de los encuestados de acuerdo al estado civil

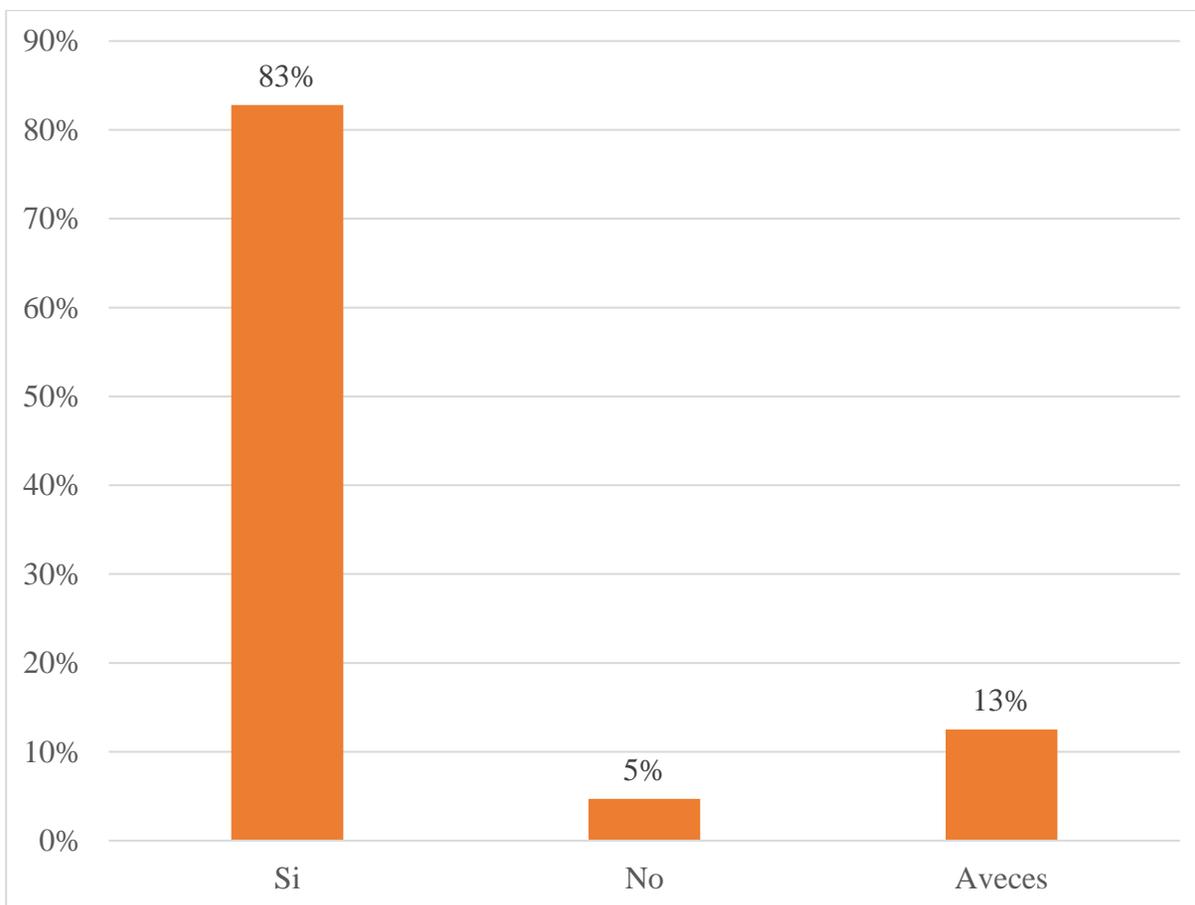


Nota. Datos obtenidos por las propias autoras.

En la figura 7 de acuerdo al estado civil la muestra total fue, 7 estudiantes (11%) son casados/a, 7 estudiantes (11%) son unión libre, 48 estudiantes (75%) son solteros/a, 1 estudiante (2%) es viudo/a, y de igual forma 1 personas (2%) es divorciado/a. Se puede visualizar un alto porcentaje de estudiantes solteros lo que es un factor positivo debido a que pueden distribuir el tiempo de forma adecuada para realizar las diferentes actividades que tienen a lo largo del día, no obstante, también contamos con los estudiantes que tienen una pareja lo que influye más responsabilidades en el hogar.

Figura 8

Distribución porcentual de los encuestados de acuerdo al trabajo

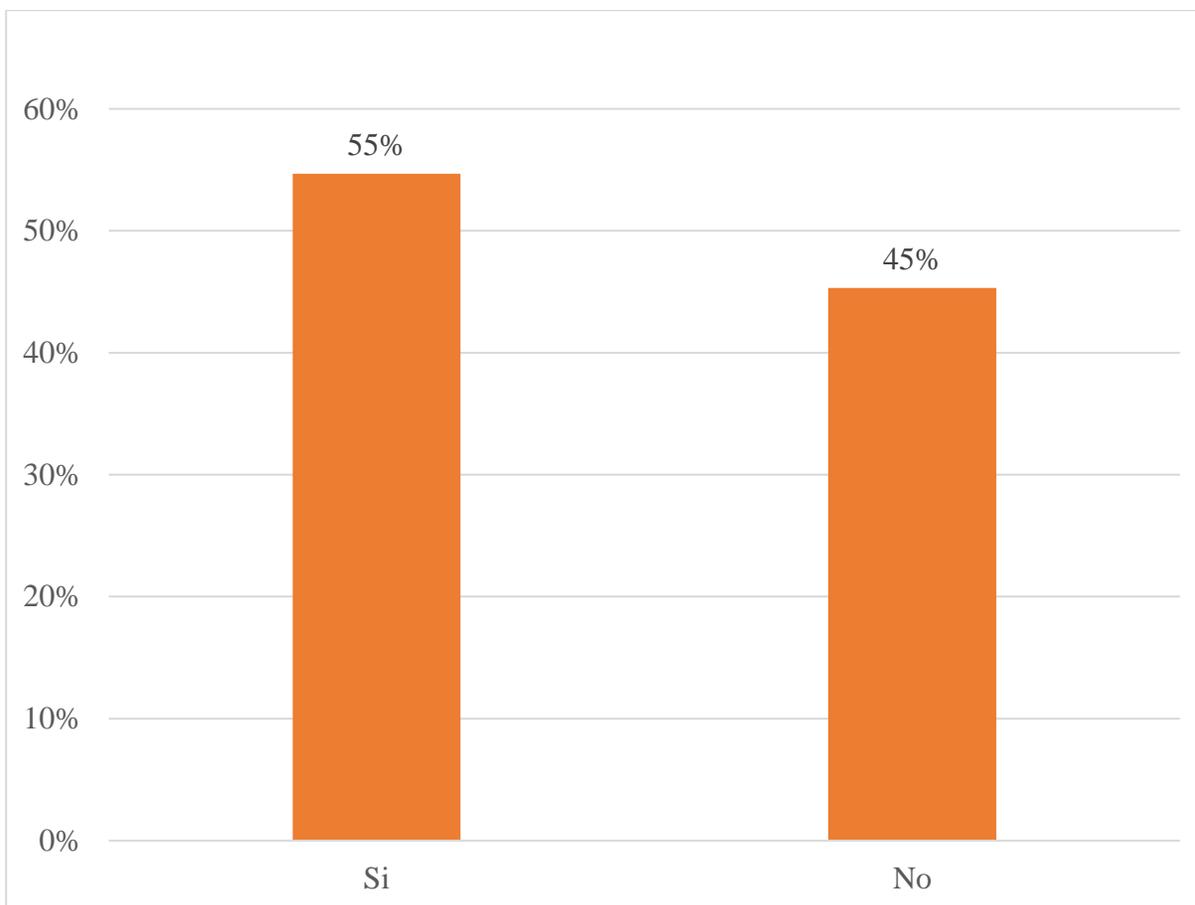


Nota. Datos obtenidos por las propias autoras.

En la figura 8 los datos obtenidos nos permiten determinar la cantidad de personas que trabajan dónde: 53 estudiantes (83%) trabajan, 3 estudiantes (5%) no trabajan y 8 estudiantes (13%) a veces trabajan, lo que determina un porcentaje alto de estudiantes que trabajan ocasionando más posibilidades de tener síndrome de burnout esto debido a la cantidad de actividades, causando un agotamiento mental, emocional y físico. Además, son personas que administran de mejor manera su tiempo lo que conlleva a tener mayor autonomía e independencia.

Figura 9

Porcentajes sobre el conocimiento del síndrome de burnout a las personas encuestadas

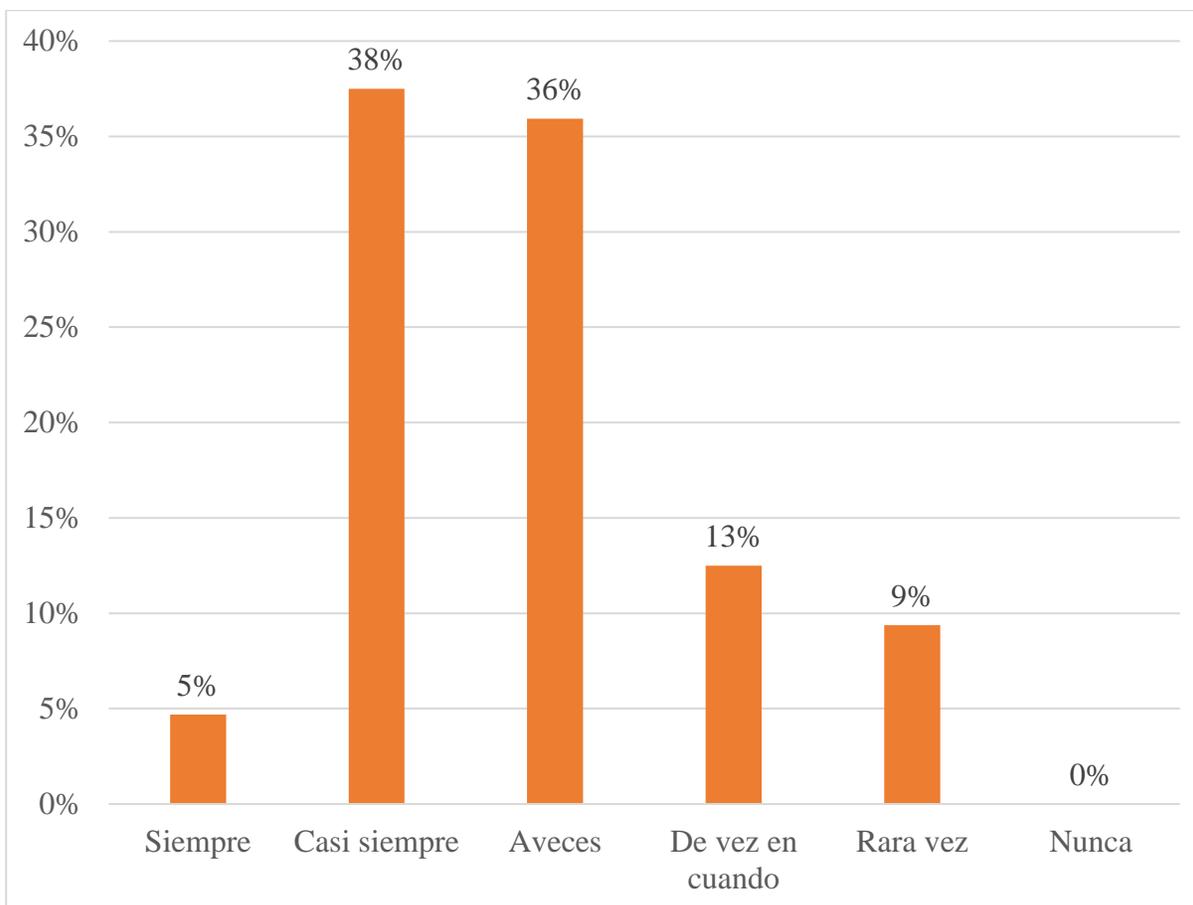


Nota. Datos obtenidos por las propias autoras.

En la figura 9 los datos que se observan se determinan si los estudiantes de la carrera de enfermería conocen sobre el síndrome de burnout mismo que ocasiona varias complicaciones a las personas que lo padecen como desgaste físico y emocional que generan durante su vida estudiantil y laboral donde; 35 estudiantes (55%) conocen sobre el SB siendo su respuesta un sí y 29 estudiantes (45%) desconocen sobre el síndrome siendo su respuesta un no.

Figura 10

¿Con qué frecuencia usted se siente agotado tanto emocional como físicamente?

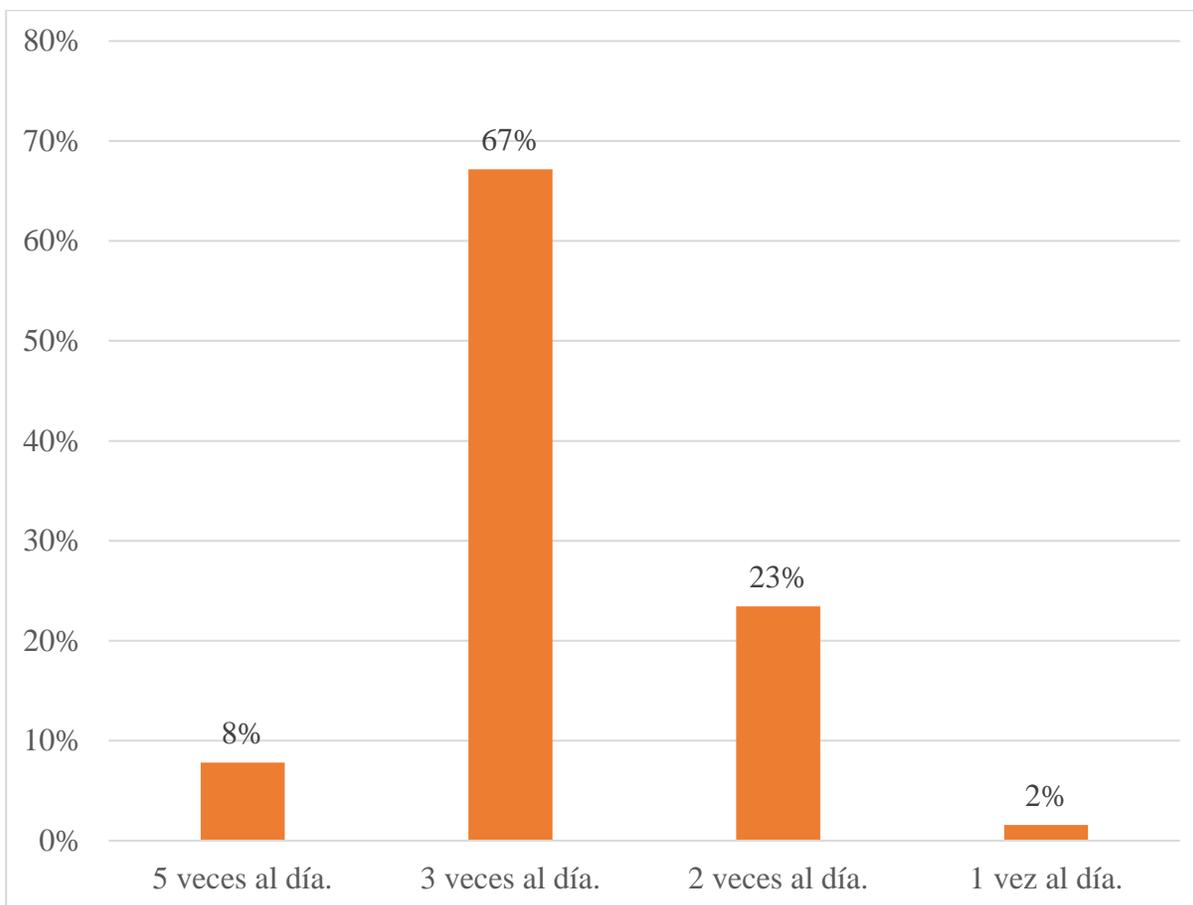


Nota. Datos obtenidos por las propias autoras.

En la figura 10 se determina que el síndrome de burnout es una condición que generalmente es causada por el estrés estudiantil, por medio de la encuesta realizada se determinando un alto porcentaje de 24 estudiantes que corresponde al (38%) y 23 estudiantes que representa (36%) que experimentan agotamiento emocional y físico, esto debido al desgaste que tiene el estudiante por realizar varias actividades a diario, estos pueden ser laboral o estudiantil que se prolonga en el tiempo y llega a alterar la personalidad y autoestima. Además, se analizó un menor porcentaje de estudiantes que tienen un desgaste mental y físico (5%, 13%, 9%) lo que representa menos posibilidades de tener SB.

Figura 11

¿Cuántas veces se alimenta al día?

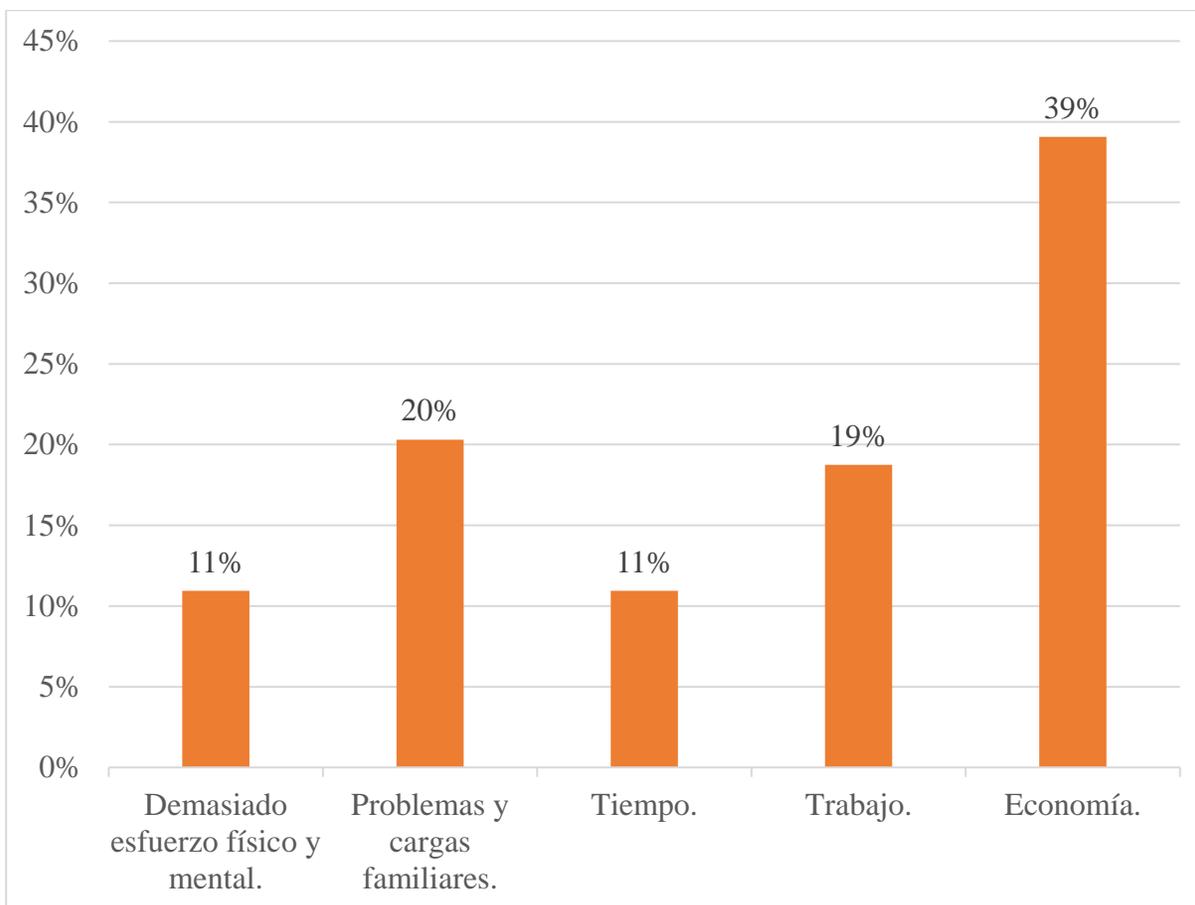


Nota. Datos obtenidos por las propias autoras.

En la figura 11 se determinó cuántas veces los estudiantes se alimentan al día, teniendo en cuenta los factores que impiden alimentarse adecuadamente como: acumulación de actividades diarias o economía lo que ocasiona cansancio, debilidad y bajo rendimiento la muestra total fue: 5 estudiantes (8%) 5 veces al día, 43 estudiantes (67%) 3 veces al día, 15 estudiantes (23%) 2 veces al día, 1 estudiante (2%) 1 vez al día, lo que conlleva a un alto número de estudiantes que consumen alimentos 3 veces al día causando un desequilibrio nutricional.

Figura 12

¿Cuál considera usted que es un factor por el cual algún compañero ha dejado los estudios?

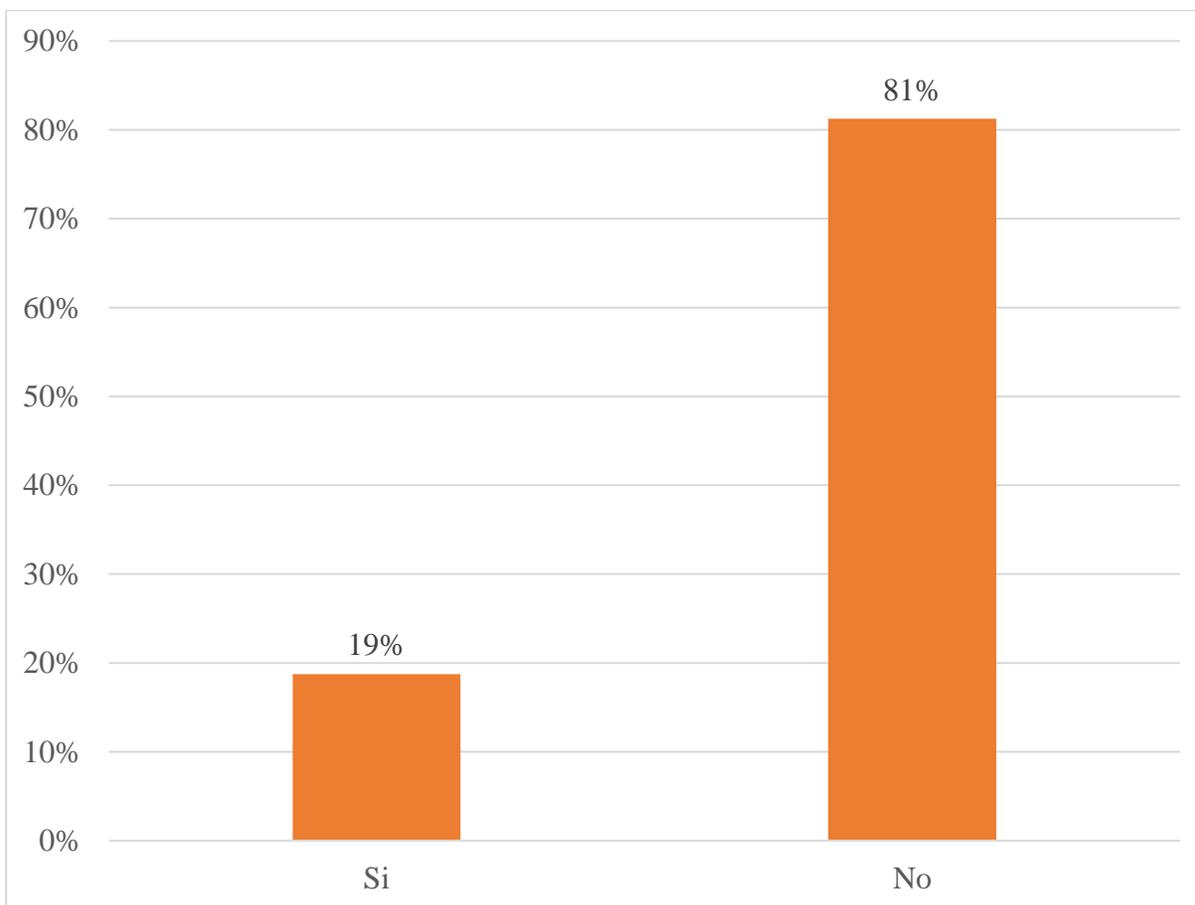


Nota. Datos obtenidos por las propias autoras.

En la figura 12 se analizó los factores por el cual algún compañero ha dejado los estudios hay un porcentaje de 25 estudiantes lo que corresponde al (39%) que consideran que la economía es lo que ocasiona la deserción estudiantil también está la sobrecarga de actividades que debe realizar durante el día lo que conlleva al cansancio físico y psicológico las respuestas de la pregunta fueron las está siguientes: 7 estudiantes (11%) abandona sus estudios por demasiado esfuerzo físico y mental, 13 estudiantes (20%) por problemas y cargas familiares, 7 estudiantes (11%) tiempo y 12 estudiantes (19%) por el trabajo.

Figura 13

¿Falta regularmente a clases?

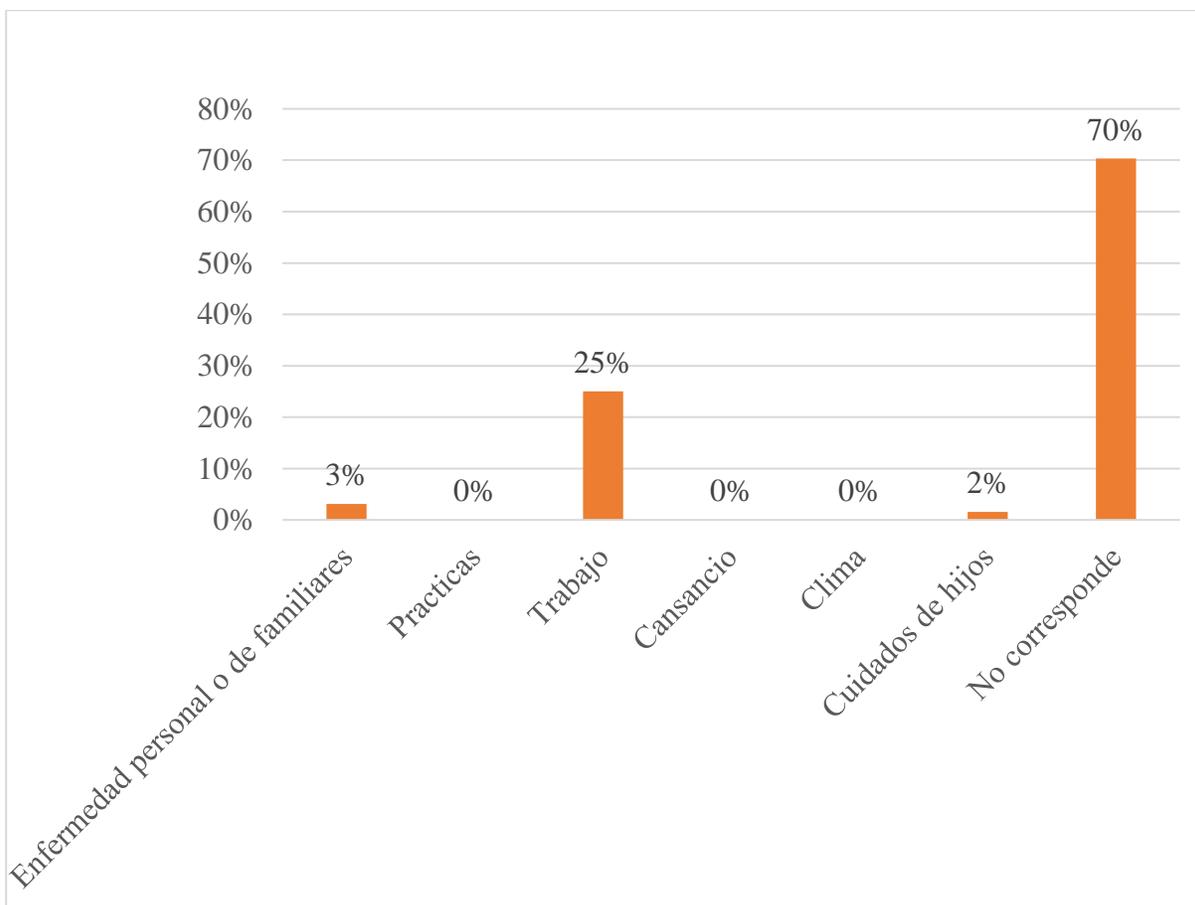


Nota. Datos obtenidos por las propias autoras.

En la figura 13 se pudo recolectar información sobre los estudiantes que faltan regularmente a clases esto debido a varios factores como laboral o familiar donde: 12 estudiantes (19%) si faltan y 52 estudiantes (81%) no faltan lo que corresponde un alto porcentaje de estudiantes que no falta regularmente a clases ocasionando responsabilidad académica, desarrollando habilidades sociales sólidas y mejora el rendimiento académico.

Figura 14

Si la pregunta anterior fue si, ¿Cuál es la causa?

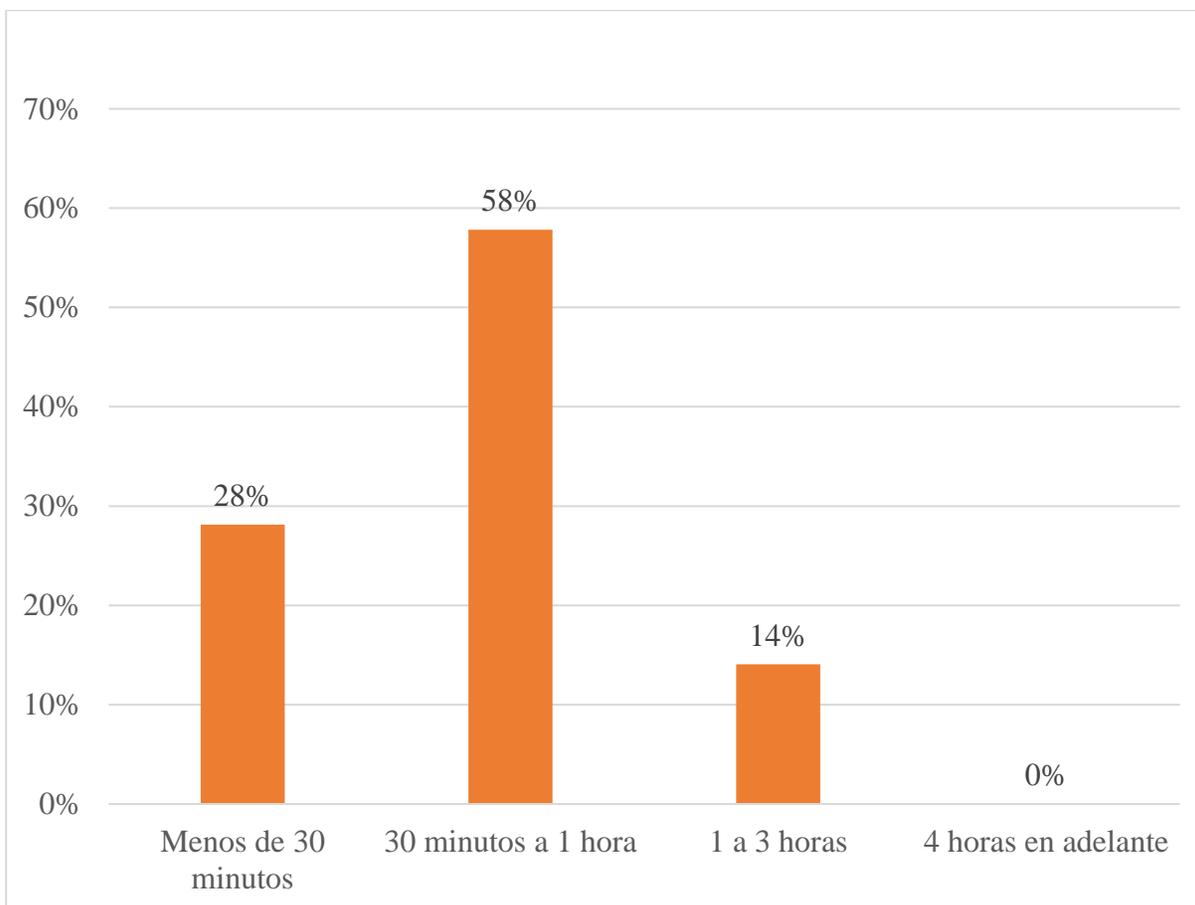


Nota. Datos obtenidos por las propias autoras.

En la figura 14 la recopilación de datos obtenidos determinó la causa que genera que los estudiantes falten a clases, mismo que ocasiona un bajo rendimiento académico al no estar presente, limitando la capacidad de aprendizaje del alumno, existe un alto porcentaje (70%) que menciona no relacionarse a ningún factor establecido en la encuesta que sea considerado una causa para ausencia en la jornada estudiantil, mientras que el (25%) equivalente a 16 estudiantes justifican su ausencia a clases debido al trabajo para finalizar el (3% y 2%) de estudiantes faltan por otros factores.

Figura 15

¿Qué tiempo tarda en llegar de su domicilio al instituto? se encuentra a:



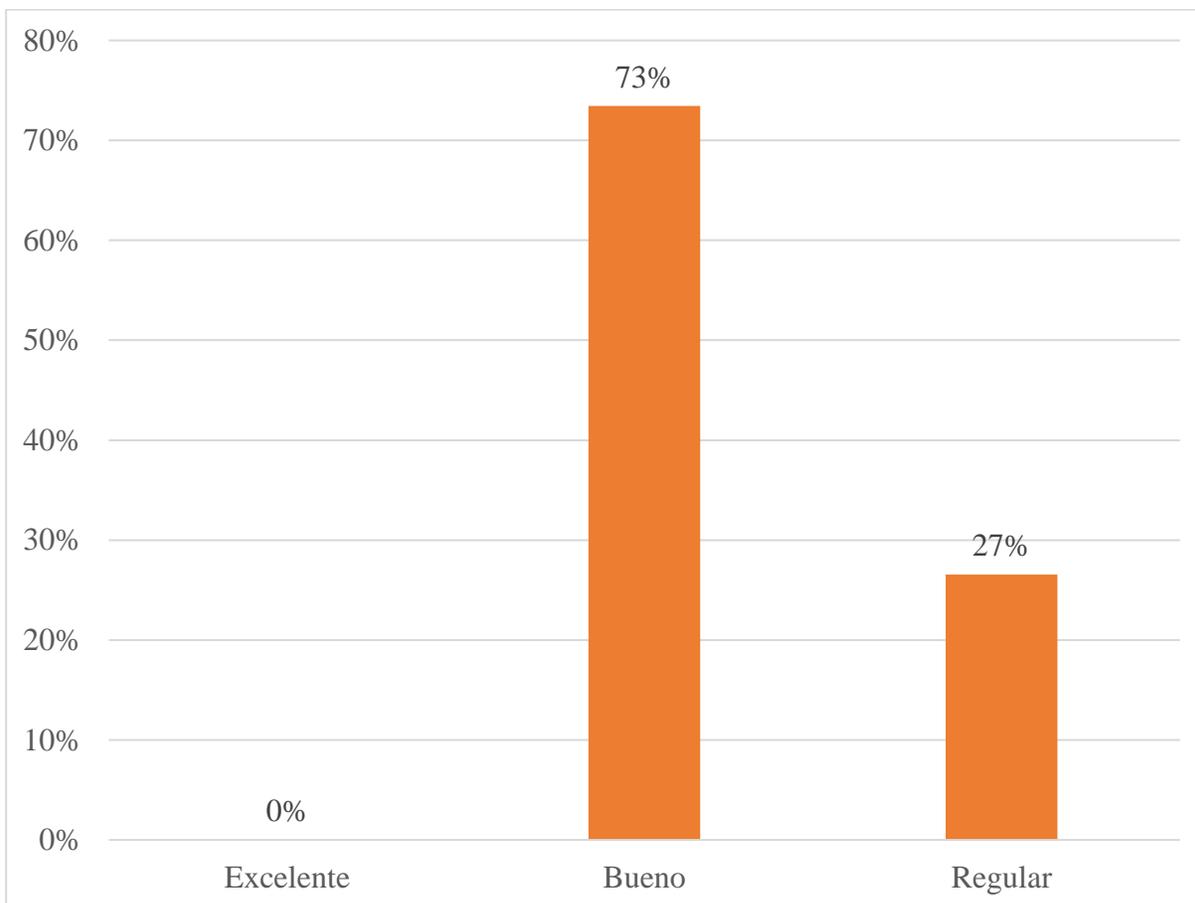
Nota. Datos obtenidos por las propias autoras.

En la figura 15 los datos obtenidos por medio de la encuesta realizada a 64 estudiantes se determinó el tiempo que tardan en llegar de su domicilio al instituto, 18 estudiantes (28%) viven a menos de 30 minutos, lo que les facilita llegar a clases, 37 estudiantes (58%) viven de 30 minutos a 1 hora del instituto, estos tienen mayor dificultad al llegar o asistir a clases puede que tengan alguna dificultad como: accidentes de tránsito o la falta de transportes, es por esa razón que muchos de ellos prefieren faltar después de haber tenido un día laboral extenso, 9 estudiantes (15%) tardan de 1 a 3 horas en llegar de su domicilio al instituto, teniendo en cuenta que la

mayor parte de este porcentaje son alumnos que viven en Machachi y Latacunga y para finalizar ningún estudiante que realizó esta encuesta vive a más de 4 horas representando un 0%.

Figura 16

¿Considera usted que sus notas son?



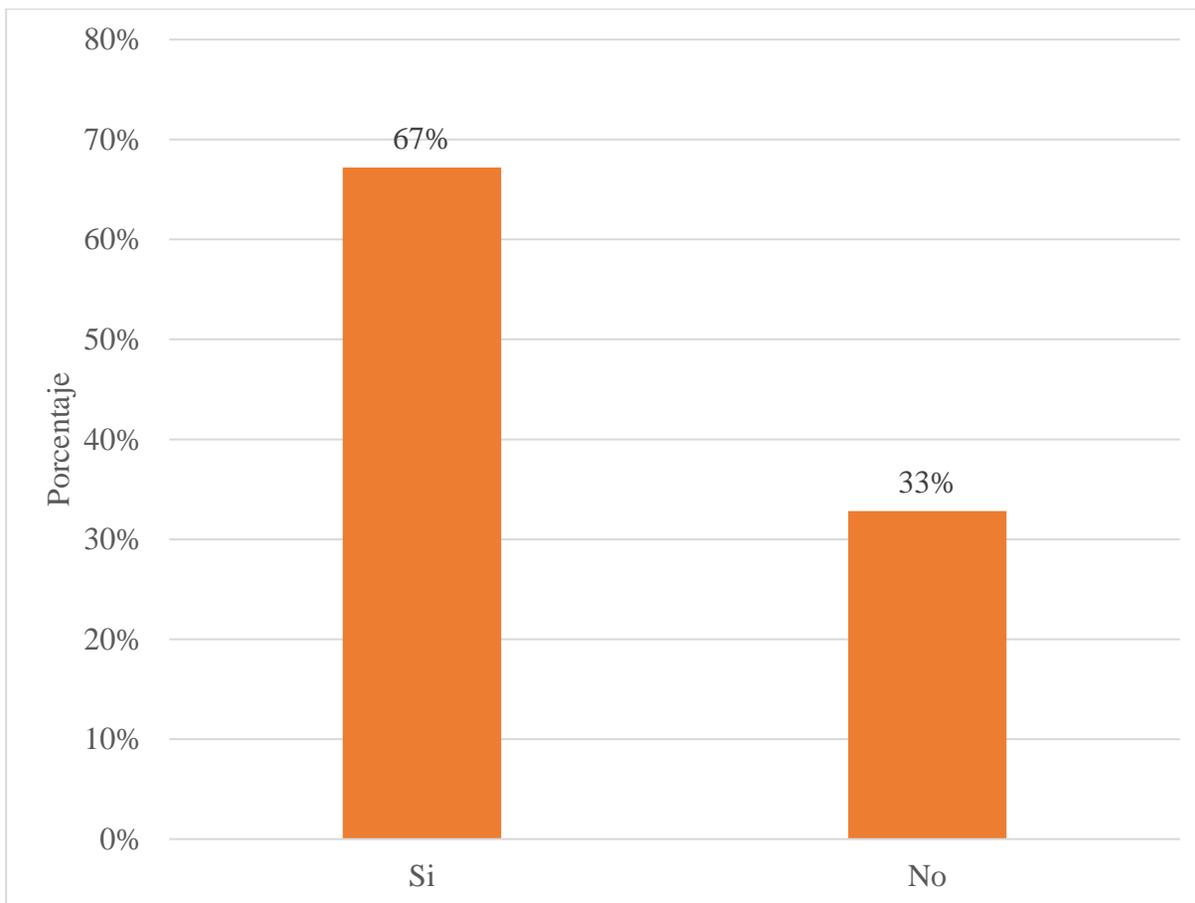
Nota. Datos obtenidos por las propias autoras.

En la figura 16 se consideró las causas que pueden desarrollar el síndrome de Burnout está la debilidad emocional y física lo que ocasiona que los estudiantes generen un bajo interés en sus estudios, analizando los resultados obtenidos de 64 estudiantes, el 0% considera no tener excelentes notas, los 47 estudiantes (73%) tiene buenas notas debido a que ocupan su tiempo libre para dedicarse a la autoeducación. Puede ocurrir que los alumnos tengan la inteligencia suficiente como los 17 estudiantes (27%) encuerados, pero tienen notas irregulares esto puede

ocurrir porque los estudiantes no emplean unas buenas técnicas de estudio y por ende sus resultados son bajos e incluso fracasan.

Figura 17

¿Cree usted que existe una gran carga académica con relación a tarea, pruebas, lecciones, proyectos, etc.?



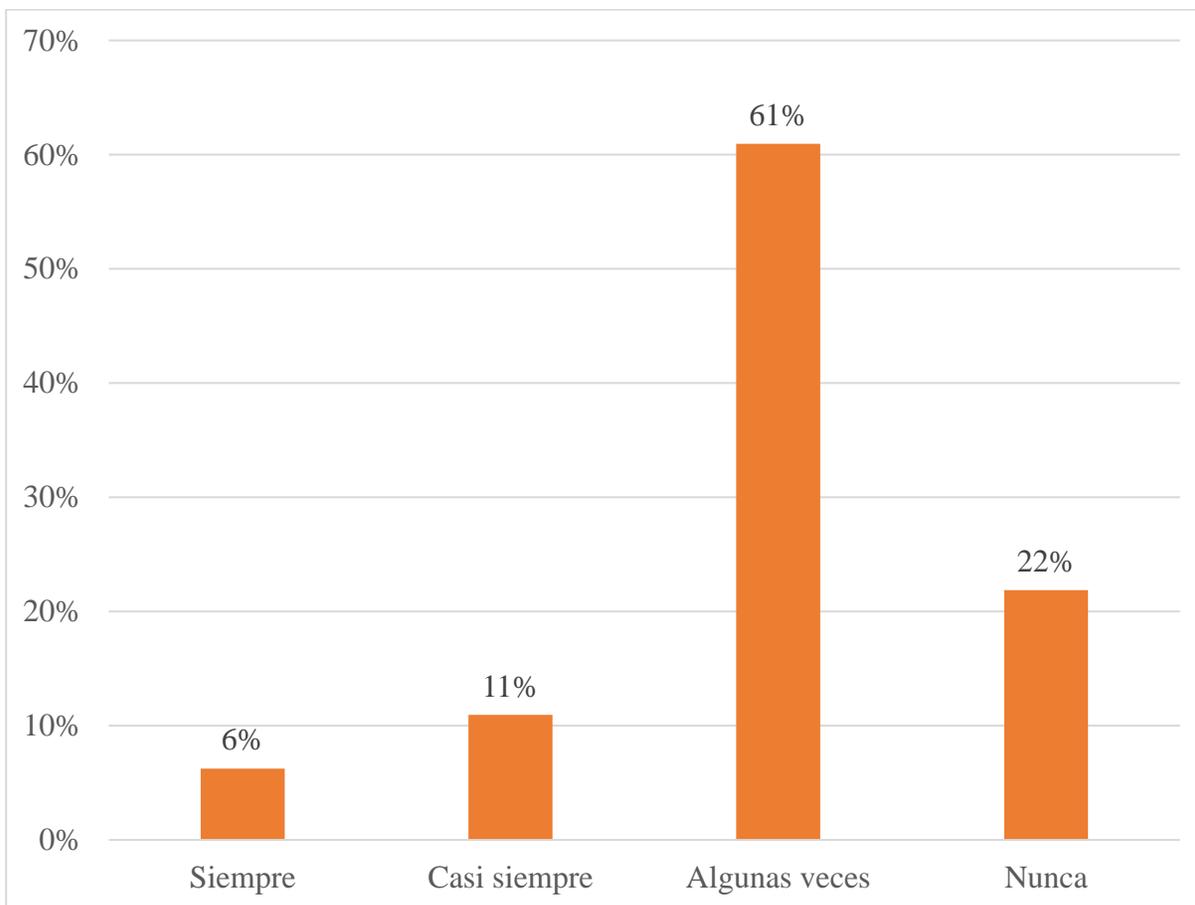
Nota. Datos obtenidos por las propias autoras.

En la figura 17 se obtuvo los datos de 64 estudiantes se pudo constatar que existe una gran carga académica con relación a tarea, pruebas, lecciones, proyectos donde 43 estudiantes (67%) consideran que si existe la misma que puede afectar la motivación y por ende el desempeño de los estudiantes es necesario aliviar esta carga porque de este modo se podría contribuir a la creación de métodos de enseñanza, mientras que 21 estudiantes (33%) no

consideran que los estudios son una carga pesada ya que tienen deseos de superación, deseo de ser profesionales, obtener prestigio a largo plazo e independizarse de la familia.

Figura 18

¿El tener que asistir diariamente a clases me cansa?



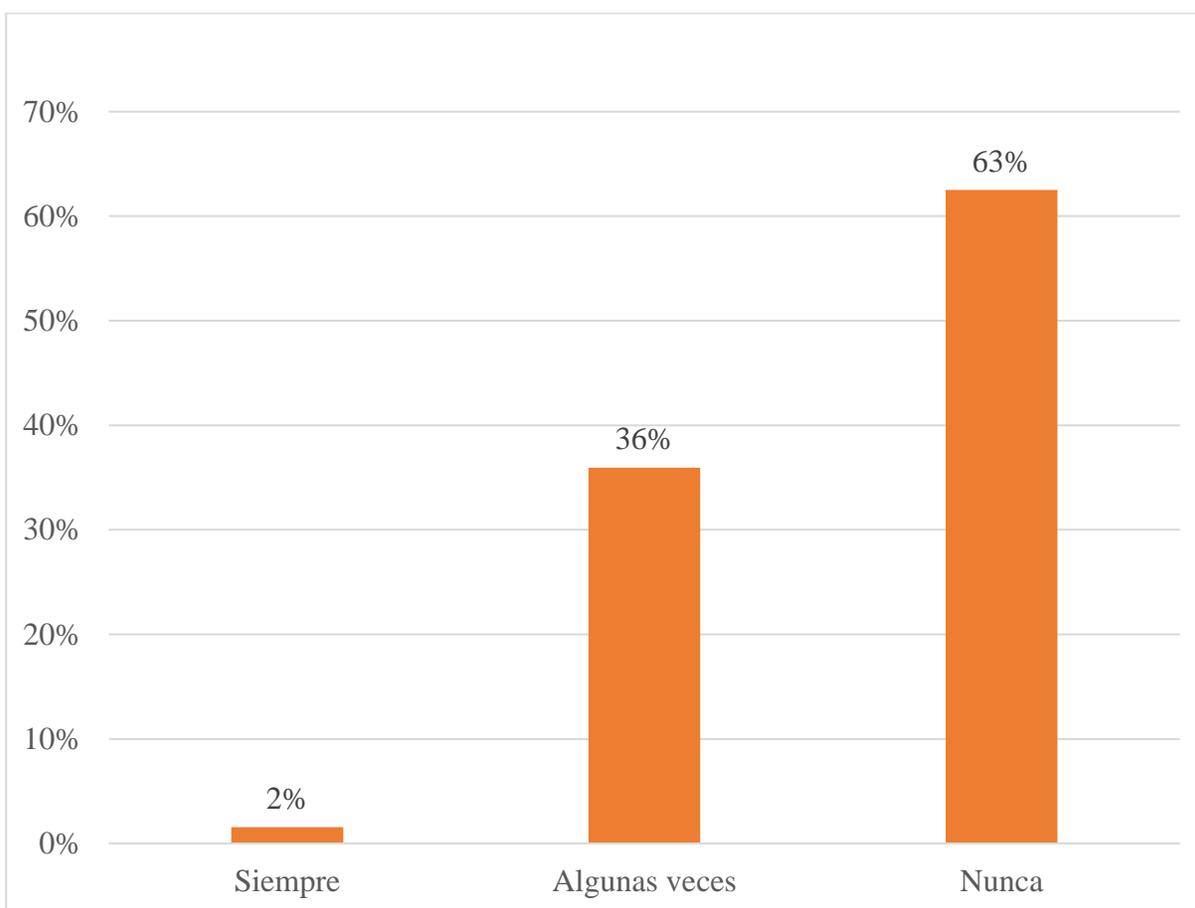
Nota. Datos obtenidos por las propias autoras.

En la figura 18 se obtuvo que el SBO tiene diferentes manifestaciones clínicas iniciales una de ellas es el cansancio es por esta razón que aplicamos la encuesta a 64 estudiantes, donde 4 estudiantes (6%) son los que presentan cansancio en la hora de clases y por este motivo los estudiantes tiene una falta de atención en la jornada académica, 7 estudiantes (11%) según nuestra encuesta sienten casi siempre sentirse cansados, sabiendo que esto causa la falta de concentración, fatiga intelectual, inapetencia a las tareas habituales, descuidos, que produce un

agotamiento constante, los 39 estudiantes (61%) presentan algunas veces cansancio en su jornada laboral ya que ellos realizan varias actividades que les ayuda a manejar el estrés como realizar actividades que les agradan y finalmente 14 estudiantes (22%) al acudir a clases muchas de las veces no generan cansancio porque no trabajan y por ende pueden descansar adecuadamente y no van a presentar problemas de concentración y de motivación.

Figura 19

¿Me desilusionan mis estudios?



Nota. Datos obtenidos por las propias autoras.

En la figura 19 los datos obtenidos analizamos el resultado de 64 estudiante donde, un estudiante equivalente al 2% a sentido que siempre se desilusiona por sus estudios, esto puede ser debido a problemas financieros, familiares u otros factores que causan esta desilusión en el

estudiante, 23 estudiantes equivalentes al 36% consideran alguna vez sentir desilusión ante sus estudios esto causado por problemas socioeconómicos, falta de apoyo familiar y acumulación de trabajos estudiantiles lo que desencadena una serie de factores que hacen que el estudiante se estrese y la motivación al estudio se reduzca y desee abandonar sus estudios y finalmente con el mayor porcentaje podemos saber que 40 estudiantes equivalentes al 63% nunca han sentido desilusión por sus estudios.

Propuesta

El síndrome de Burnout es una condición que afecta el estado físico y mental de los estudiantes que les impide la realización de actividades al 100%, en nuestros datos obtenidos y analizados se determinó que el mayor porcentaje de estudiantes que trabajan fue de 82.8 % de la carrera de enfermería jornada nocturna siendo los estudiantes que mayormente generan estrés estudiantil por la realización de diferentes actividades que les produce estrés, y siendo solo el 4.7% de estudiantes que no trabajan.

Es por esta razón que nuestra propuesta es la elaboración de estrategias que ayuden a minimizar el impacto del síndrome en nuestros compañeros una de las estrategias sería la realización e implementación de un calendario el cual se utilizara en toda la jornada estudiantil desde que inician las clases hasta que terminan, donde dicho calendario especificará las actividades a realizar como, una pausa activa en cada asignatura, esta iniciativa no solo servirá como una acción para minimizar el estrés, cansancio físico y mental que tienen los estudiantes sino que también ayudará a mejorar la capacidad de captación en cada asignatura mejorando su aprendizaje.

En una investigación realizada en los estudiantes de pregrado de Medicina Humana (EPMH) de Perú se dio a conocer que la exigencia académica y otras situaciones de tensión a las que están sometidos los estudiantes pueden causar SBO, lo que a su vez ocasiona baja identificación con la institución, falla académica, efectos negativos e inclusive intentos de suicidio, por esta razón la universidad desarrollo planes para prevenir y manejar el SBO entre los estudiantes, tras la implementación de estrategias, psicológicas (reestructuración cognitiva, entrenamiento en técnicas de gestión de la ansiedad, entrenamiento en detección de creencias limitantes, incentivar en la lectura y potenciación del autoconocimiento) y físicas (dinámicas,

técnicas de relajación, descanso y establecer rutinas de vida saludables) se pudo encontrar una prevalencia entre 40% y 60% de estudiantes que padecen el SBO de esta manera se logró identificar a tiempo y buscar un tratamiento correspondiente a cada uno de los estudiantes. (Luna et al. 2018)

Una de las realidades encontradas en nuestra institución hace que nuestra propuesta dote de las capacidades adecuadas para minimizar el estrés estudiantil, laboral, familiar y otros posibles factores, es por esta razón que la institución educativa como lo es el Tecnológico Universitario Vida Nueva acople esta iniciativa ya que una de sus funciones es garantizar el bienestar físico y mental del alumno, la institución cuenta con todos los requerimientos para llevar a cabo nuestra propuesta, con el objetivo de concienciar acerca del síndrome de burnout, teniendo en cuenta que existen alumnos que trabajan y estudian los mismo que están dentro de nuestra investigación, confiamos que nuestra propuesta será de gran aporte tomando muy en cuenta que los costos no serán perjudiciales para la institución por tanto es factible que se lleve a cabo.

Conclusiones

En conclusión se realizó una investigación donde conocimos sobre el síndrome de Burnout mediante el cual nos basamos para realizar nuestra investigación misma que se realizó en el Tecnológico Universitario Vida Nueva con los compañeros de la carrera de enfermería de la jornada nocturna donde fue necesario implementar la investigación para conocer cómo afecta esta condición a los estudiantes que constantemente están en un ambiente tanto laboral como estudiantil, de esta forma se evidenció varios factores mediante la realización de una encuesta donde cada estudiante tuvo libre expresión de seleccionar el ítems que más se asocia con su vida estudiantil.

Mediante esta investigación se trata de reconocer las afecciones que pueden presentar los estudiantes, teniendo en cuenta nuestro objetivo se realizaron varias actividades que puedan ayudar al estudiante

En el análisis de datos que obtuvimos mediante la realización de la encuesta se puede evidenciar que los niveles de estrés laboral y estudiantil son altos en la carrera de enfermería de la jornada nocturna, además se pudo evidenciar que el mayor sexo que puede contraer este síndrome son las mujeres, por lo que es importante recalcar que el síndrome de Burnout constituye una fase avanzada y aún más patológica del estrés laboral y estudiantil que puede causar una incapacidad en la realización de las obligaciones estudiantiles que deben asumir estos estudiantes.

El estado de ánimo y la debilidad física de los estudiantes en la actualidad se encuentra en una fase creciente pero no es el más adecuado; esto debido a que son muchos factores los que inciden directamente en el comportamiento de los estudiantes, no parece haber duda de que tanto los factores personales como laborales influyen en los resultados estudiantiles. Se debe tomar en

cuenta la personalidad ya que cada individuo posee diferentes valores, motivos, temperamento, carácter, entre otros, y no responde igual que a otros individuos o compañeros que presentan las mismas dificultades.

Mediante la observación se pudo evidenciar factores desencadenantes de estrés estudiantil como por ejemplo la tarea, trabajos grupales, tener que asistir a prácticas, falta de ingresos económicos, trabajo, problemas familiares los que influyen directamente en el rendimiento de los estudiantes por las graves consecuencias psicológicas.

Detectar el síndrome a tiempo no solo es necesario para salvar la vida estudiantil del estudiante sino para mejorar todos los ámbitos de su vida.

Recomendaciones

Como recomendación podemos sugerir una estrategia de prevención para evitar el padecimiento del SB estas se enfocarán en la difusión y reconocimiento de la sintomatología del síndrome, en donde se deberá promover que los estudiantes reconozcan los síntomas de alarma del SB.

Tratar de facilitar y dejar de lado algunas actividades que se realizan en la vida diaria con el fin de no generar mucho estrés, suprimir algunas actividades o tareas que no traigan beneficio, practicar técnicas de relajamiento, como control de la respiración, relajación muscular y concentración mental. Realizar las actividades de acuerdo a su importancia y hacerlas una a la vez, dejar los problemas del trabajo, familiar y económico al momento de asistir a clases y concentrarse solo en el aprendizaje.

Usar el sentido del humor, dejar la angustia practicar hábitos saludables, como los ejercicios de relajación, acostarse más temprano, porque tener menos horas de sueño da como resultado un estado de ánimo negativo y debilidad muscular, tener un buen desayuno y un almuerzo adecuado, para aportar la energía suficiente, reducir el consumo de productos nocivos los cuales solamente tiene una incapacidad de relajamiento momentánea y a largo plazo causarán problemas más serios tanto mentales como físicos, darse el tiempo necesario para realizar actividades que les genere felicidad, todas estas situaciones son importante para disminuir los niveles de estrés, ansiedad, depresión y cansancio físico y emocional.

Así mismo hay que tomar en cuenta lo importante que es reforzar la comunicación y retroalimentación entre compañeros que comparten actividades, ya que en la mayoría de los casos son los primeros en detectar algunos síntomas, aun antes que el propio afectado.

Es necesario que tanto los docentes como estudiantes estén conscientes de los factores que pueden desencadenar la aparición de este síndrome es por ello que los estudiantes traten de tener un ambiente relajado, eliminando toda esa carga que llevan que a la larga no les genera buenos frutos, que lo único que hacen es que el estudiante genere más estrés.

Referencias

- Cerón , A., Enríquez , Y., y Ramírez , J. (26 de octubre de 2022). *Factores de riesgo relacionados con el Síndrome Burnout académico en estudiantes de Enfermería profesional en práctica formativa: Artículo de revisión.*
<https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/4658/Factores%20de%20riesgo%20relacionados%20con%20el%20S%C3%ADndrome%20Burnout%20acad%C3%A9mico.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Diez Ruiz, F., y Martínez Morán, P. C. (15 de julio de 2021). *El síndrome creciente de estar quemado por el trabajo: ¿qué es y cómo combatirlo?* The conversation:
<https://theconversation.com/el-creciente-sindrome-de-estar-quemado-por-el-trabajo-que-es-y-como-combatirlo-163910>
- Ferrel Ortega, F. R., Ferrel Ballestas, L. F., Cantillo Aguirre, A. A., Jaramillo Campo, J., y Jimenez Suarez, S. M. (julio de 2017). *Scielo*. Variables académicas y sociodemográficas relacionadas con el Síndrome de Burnout, en estudiantes de Ingenierías y Ciencias de la Salud de una universidad estatal de Colombia.:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372017000200336#aff2
- García, A. G., Álvarez García, B., y Lira Macías, L. A. (29 de octubre de 2021). *ÁMBITO SANITARIO: SÍNDROME DE BURNOUT*. Revista Ocronos :
<https://revistamedica.com/fases-sindrome-burnout/>
- Lovo, J. (12 de octubre de 2020). *Síndrome de burnout: Un problema moderno*. Revista entorno:
<http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/366/3662044011/3662044011.pdf>

- Martins, J. (13 de septiembre de 2022). *Síndrome de burnout: cómo identificarlo y prevenir el desgaste profesional*. asana: <https://asana.com/es/resources/what-is-burnout>
- Núñez Joseli, L. A., Bedriñana Curitomay, I., Mendoza Llamoca, C., y Zelada Rios, L. (20 de junio de 2017). PREVALENCIA DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA EN PERÚ.: [file:///C:/Users/U\\$ER/Downloads/52-Articulo%20Original-206-1-10-20190801.pdf](file:///C:/Users/U$ER/Downloads/52-Articulo%20Original-206-1-10-20190801.pdf)
- Olivares Faúndez, V. (18 de mayo de 2017). *Laudatio: Dra. Christina Maslach, Comprendiendo el Burnout*. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/cyt/v19n58/0718-2449-cyt-19-58-00059.pdf>
- Parra, G., González, y Garcés de los Fayos. (mayo de 2016). *Estado actual del estudio del síndrome de burnout en el deporte*. Scielo: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232016000200003#:~:text=Pines%20y%20Kafry%20\(1978%2C%201981,sentimientos%20de%20inadecuaci%C3%B3n%20y%20fracaso.](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232016000200003#:~:text=Pines%20y%20Kafry%20(1978%2C%201981,sentimientos%20de%20inadecuaci%C3%B3n%20y%20fracaso.)
- Paz, M. (20 de febrero de 2014). *Comparación de la prevalencia del síndrome de burnout en los estudiantes del internado médico de los hospitales nivel III de Trujillo*. http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/373/PazPe%20c3%b1a_M.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Peña, O. (22 de octubre de 2022). *¿Qué es el burnout académico y cómo evitarlo?* Poliverso: <https://www.poli.edu.co/blog/poliverso/burnout-academico#:~:text=El%20burnout%20acad%C3%A9mico%20es%20un,otros%20aspectos%20de%20la%20vida.>

Rodriguez, D. (23 de marzo de 2020). *Consecuencias del síndrome de burnout en el trabajo y estrategias de prevención de riesgos para la seguridad y salud laboral.*

Cielolaboral.com.: https://www.cielolaboral.com/wp-content/uploads/2020/03/molina_noticias_cielo_n3_2020.pdf

Rosales , R. (julio de 2013). *Burnout estudiantil universitario. Conceptualización y estudio.*

Scielo: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252013000400009#:~:text=Seg%C3%BAn%20varios%20estudios%20las%20manifestaciones%20m%C3%A1s%20comunes%20de%20burnout%20en%20estudiantes%20son%3A&text=Agotamiento%20f%C3%ADsico%20y%20mental.

Saborio Morales, L., y Hidalgo Murillo, L. F. (junio de 2015). *Síndrome de Burnout.* Scielo:

https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152015000100014

Sampaiolessi, L. (30 de agosto de 2022). *Síndrome de Burnout: ¿Cómo Prevenirlo en los*

Estudiantes? aulicum: https://aulicum.com/blog/sindrome-de-burnout/#Como_prevenir_el_sindrome_de_burnout

Serrano Medina, M. A., Rangel Ávila , A., Vidal Tovar, C. R., Ureña Villamizar, Y. C., Anillo,

H., y Angulo Blanquicet, G. (28 de agosto de 2017). *Burnout: Síndrome silencioso que afecta el desempeño laboral de los docentes universitarios.* Revista: ESPACIOS:

<https://www.revistaespacios.com/a17v38n55/a17v38n55p28.pdf>

Anexos

Anexo 1

Calendario estudiantil



Nota. El calendario representa la organización de forma cronológica de cada actividad recreativa realizada como parte de la propuesta de la investigación, misma que se encuentra en el siguiente link.

<https://www.canva.com/design/DAft3CWUp64/BdA7tt9s-E8TJ9n36bIMzg/edit>

Anexo 2

Encuesta sobre el síndrome de burnout

SÍNDROME DE BURNOUT

La siguiente encuesta que usted resolverá es con fines educativos para la carrera de enfermería del Instituto Universitario Vida Nueva como trabajo de aplicación práctica, los datos obtenidos serán utilizados como estadísticas numéricas para solventar la información que se está investigando, de esta manera se conocerá las causas que pueden desarrollar el síndrome de burnout. De antemano agradecemos su colaboración por tomarse el tiempo para completar esta encuesta.

Correo *

Correo válido

Este formulario registra los correos. [Cambiar configuración](#)

1. Edad *

- 17 a 20 años.
- 21 a 29 años.
- 30 a 39 años.
- 40 o más años.

2. Sexo *

- Hombre.
- Mujer.
- Otro.

3. Estado civil *

- Casado/a.
- Unión libre.
- Soltero/a.
- Viudo/a.
- Divorciado/a.

4. Trabaja *

- Si
- No.
- A veces.

5. ¿Conoce usted sobre el síndrome de burnout? *

- Si
- No.

6. ¿Con qué frecuencia usted se siente agotado tanto emocional como físicamente? *

- Siempre.
- Casi siempre.
- A veces.
- De vez en cuando.
- Rara vez.
- Nunca.

7. ¿Cuántas veces se alimenta al día? *

- 5 veces al día.
- 3 veces al día.
- 2 veces al día.
- 1 vez al día.

8. ¿Cuál considera usted que es un factor por el cual algún compañero ha dejado los estudios? *

- Demasiado esfuerzo físico y mental.
- Problemas y cargas familiares.
- Tiempo.
- Trabajo.
- Economía.
- Otra...

Si su respuesta fue otros especifique

Descripción (opcional)

9. ¿Falta regularmente a clases? *

- Sí.
- No.

10. Si la pregunta anterior fue sí, ¿Cuál es la causa? *

- Enfermedad personal o de familiares.
- Practicas.
- Trabajo.
- Cansancio.
- Clima.
- Cuidados de hijos.
- No corresponde

11. ¿Qué tiempo tarda en llegar de su domicilio al instituto? se encuentra a: *

- Menos de 30 minutos.
- 30 minutos a 1 hora.
- 1 a 3 horas.
- 4 horas en adelante.

12. ¿Considera usted que sus notas son? *

- Excelente.
- Bueno.
- Regular.

13. ¿Cree usted que existe una gran carga académica con relación a tarea, pruebas, lecciones, proyectos, etc.?? *

- Si.
- No.

14. ¿El tener que asistir diariamente a clases me cansa? *

- Siempre.
- Casi siempre.
- Algunas veces.
- Nunca.

15. ¿Me desilusionan mis estudios? *

- Siempre.
- Algunas veces.
- Nunca.

Nota. La encuesta realizada a los estudiantes de la carrera de enfermería de la jordana nocturna en el Instituto Tecnológico Vida Nueva, misma que se encuentra en el siguiente link <https://docs.google.com/forms/d/1g0AH4oSdibMFtPhDGFkfHnjKzdgufxCr3CJTHiUZzgg/edit>

Anexo 3

Explicación del síndrome de burnout



Nota. La imagen representa la exposición realizada para hacer conocer a los estudiantes acerca del síndrome de burnout (Autor propio).

Anexo 4

Realización de la encuesta



Nota. La imagen representa la realización de la encuesta (Autor propio).

Anexo 5

Solicitud para la realización de la encuesta

**Tecnológico Universitario
Vida Nueva**

**RESOLUCIÓN
ACREDITADO**

SOLICITUD DE PERMISO

Quito, 2023-08-15

Señor Rector
Wálter Robalino
RECTOR TECNOLÓGICO UNIVERSITARIO VIDA NUEVA
De mi consideración:

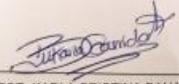
Nos place extenderle un cordial saludo y al mismo tiempo dirigimos a usted con el fin de solicitar la debida autorización a CHIMBORAZO TIPAN YAJAIRA DAYANA con Ci: 1753929247 y OTO RAURA JESSEÑIA LORENA con Ci: 1754087912 estudiantes de la carrera TÉCNICO SUPERIOR EN ENFERMERÍA del CUARTO nivel, de SEDE MATRIZ (GUAMANI), podamos realizar una encuesta sobre el síndrome de Burnout, en lo estudiantes de enfermería de la jornada nocturna la misma que utilizaremos para realizar el proyecto de trabajo de integración curricular en su prestigiosa institución Tecnológico Universitario Vida Nueva, con el objetivo de obtener información que nos permitan desarrollar nuestro proyecto de trabajo de grado.

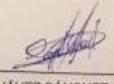
Por la gentil atención a la presente solicitud, le anticipo mis sinceros agradecimiento.

Atentamente


CHIMBORAZO TIPAN YAJAIRA DAYANA
Ci: 1753929247.


OTO RAURA JESSEÑIA LORENA
Ci: 1754087912


OBST. KARLA CRISTINA BAHAMONDE GARRIDO
(Tutor)


CHÁVEZ SÁNCHEZ CESAR ALBERTO
Ci: C431922
(Presidente jornada nocturna)

Correo electrónico: yajaira_chimborazo@istvidanueva.edu.ec - jessenia_oto@istvidanueva.edu.ec

 Sede Matriz Guamani
Av. Maldonado y 4ta Transversal
307 6032 / 098 208 1291

Campus Norte Calderón
Av. Carapungo Oe7-312 y Landázuri
202 2979 / 096 142 6472

 Tecnológico Vida Nueva
www.vidanueva.edu.ec

Nota. La imagen representa la solicitud realizada para ejecutar la encuesta a los estudiantes de la carrera de enfermería de la jornada nocturna y de esta manera cumplir con los parámetros del Instituto Universitario Vida Nueva (Autor propio).