

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA
ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



**NIVEL DE RELACIÓN ENTRE SÍNDROME DE BURNOUT Y
RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL 4to AÑO DE
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN VALER
SANDOVAL DE NUEVO CHIMBOTE - 2014.**

TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE MAESTRO EN CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN DOCENCIA E INVESTIGACIÓN

AUTOR: JOSÉ SEBASTIÁN CASTILLO VÁSQUEZ

ASESORA: DRA. BERTHA RAMÍREZ ROMERO

NUEVO CHIMBOTE – PERÚ
2015

REGISTRO N° _____

CONFORMIDAD DEL ASESOR AVAL

El presente Informe de Investigación: **“Nivel de relación entre síndrome de burnout y rendimiento académico en estudiantes del 4to año de secundaria de la Institución Educativa Juan Valer Sandoval de Nuevo Chimbote - 2014”**, elaborado por el Bach. JOSÉ SEBASTIÁN CASTILLO VÁSQUEZ, para obtener el grado académico de MAESTRO EN DOCENCIA E INVESTIGACIÓN en la Escuela de Postgrado de la Universidad Nacional del Santa, Programa de Maestría en Ciencias de la Educación, ha sido sustentado y aprobado, reuniendo las condiciones para su impresión.

Dra. Bertha Ramírez Romero

ASESORA DE TESIS

APROBACION DEL JURADO EVALUADOR AVAL

El presente Informe de Investigación: “**Relación entre síndrome de burnout y rendimiento académico en estudiantes del 4to año de secundaria de la Institución Educativa Juan Valer Sandoval de Nuevo Chimbote - 2014**”, elaborado por el Bach. JOSÉ SEBASTIÁN CASTILLO VÁSQUEZ, para obtener el grado académico de MAESTRO EN DOCENCIA E INVESTIGACIÓN en la Escuela de Postgrado de la Universidad Nacional del Santa, Programa de Maestría en Ciencias de la Educación, ha sido sustentado y aprobado.

Dra. Irene Vásquez Luján
Presidenta

Dra. Bertha Ramírez Romero
Secretaria

Dra. Miriam Vallejo Martínez
Vocal

DEDICATORIA

A mi esposa e hijos,
que hicieron en mí un paraíso... para amarnos.

AGRADECIMIENTO

A mis padres y hermanos,
que procrearon y cultivaron
mi naturaleza de vida.

A la Dra. Bertha Ramírez Romero, por el apoyo
y asesoría en la elaboración del presente informe
de investigación.

ÍNDICE

	Página
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
LISTA DE TABLAS	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
INTRODUCCIÓN	xi
CAPÍTULO I	
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Planteamiento y fundamentación problema de investigación	13
1.2. Antecedentes de la investigación	16
1.3. Formulación del problema de investigación	17
1.4. Delimitación del estudio	17
1.5. Justificación e importancia de la investigación	17
1.6. Objetivos de la investigación	18
CAPÍTULO II	
MARCO TEÓRICO	
2.1. Fundamentos teóricos de la investigación	19
2.2. Marco conceptual	30
CAPÍTULO III	
MARCO METODOLÓGICO	
3.1. Hipótesis central de la investigación	31
3.2. Variables e indicadores de la investigación	31

3.3. Métodos de la investigación	31
3.4. Diseño o esquema de la investigación	32
3.5. Población y muestra del diagnóstico	32
3.6. Actividades del proceso investigativo	34
3.7. Técnicas e instrumentos de la investigación	35
3.8. Procedimientos para la recolección de datos	38
3.9. Técnicas de procesamiento y análisis de los datos	38
CAPÍTULO IV	
RESULTADOS Y DISCUSIÓN DEL DIAGNÓSTICO	
4.1. Resultados del diagnóstico	39
4.2. Discusión del diagnóstico	42
CAPÍTULO V	
CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS	
5.1. Conclusiones	48
5.2. Sugerencias	49
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	51
APÉNDICE	
Apéndice 1 : Escala unidimensional del burnout estudiantil	60
Apéndice 2 : Ficha sociodemográfica	61
Apéndice 3 : Propuesta de Programa Psicoeducativo	62

LISTA DE TABLAS

	Página
TABLA 1: Caracterización de la población muestral	32
TABLA 2 : Rendimiento académico	35
TABLA 3: Síndrome de burnout estudiantil	37
TABLA 4 : Resultados de la relación del síndrome burnout estudiantil y el rendimiento académico	39
TABLA 5: Resultados del síndrome de burnout estudiantil	40
TABLA 6: Resultados de la dimensión comportamental del síndrome de burnout	40
TABLA 7: Resultados de la dimensión actitudinal del síndrome de burnout	41
TABLA 8: Resultado del rendimiento académico de los estudiantes	41

RESUMEN

La presente investigación se realizó con el propósito de investigar el nivel de relación entre síndrome de burnout y rendimiento académico en estudiantes del 4to año de secundaria de la Institución Educativa Juan Valer Sandoval de Nuevo Chimbote - 2014.

La metodología general empleada es de tipo no experimental, utilizándose para ello los métodos descriptivo, analítico, sintético y estadístico. Implicó la participación de una población muestral de 79 estudiantes del 4to año de educación secundaria de la Institución Educativa Juan Valer Sandoval del distrito de Nuevo Chimbote. Los datos obtenidos provienen de la aplicación de técnicas de procesamiento y análisis, entre las que destacan la entrevista y la estadística descriptiva, la cual permitió detallar los datos obtenidos por los instrumentos de recolección. Escala unidimensional del burnout estudiantil, instrumento elaborado por Barraza y colaboradores (2008) y la ficha sociodemográfica.

Al finalizar el trabajo de investigación, se concluyó que existe una relación inversa baja y no significativa entre el síndrome burnout y el rendimiento académico; es decir a mayor síndrome burnout menor rendimiento académico. Confirmándose la hipótesis propuesta. Asimismo, hubo un predominio de nivel leve de síndrome de burnout en los estudiantes en un 86%, 10% de estudiantes con nivel moderado y 1% que presenta nivel profundo. En la dimensión comportamental del síndrome de burnout los estudiantes en su mayoría presentan nivel leve en 45%; el 100% de los estudiantes no presenta niveles de síndrome de burnout en la dimensión actitudinal. Y finalmente, presentan mayor valoración de rendimiento académico medio un 66% de estudiantes.

ABSTRACT

This research was conducted in order to investigate the relationship between burnout and academic performance in the 4th year students of secondary of School Juan Valer Sandoval Nuevo Chimbote, 2014. .

The general methodology is not experimental, using for this the descriptive, analytical, synthetic and statistical methods. It involved the participation of a sample population of 76 students of the 4th year of secondary education of School District Juan Valer Sandoval New Chimbote. The data come from the application of processing and analysis techniques, among which the interview and descriptive statistics, which allowed detailing the data obtained by the data collection instruments: unidimensional scale student burnout, tool developed by Barraza et al (2008) and socio-demographic profile.

At the end of the research, it was concluded that there is no significant low inverse relationship between burnout syndrome and and academic performance; ie greater burnout syndrome lower academic performance. Confirming the proposed hypothesis. Also, there was a predominance of mild level of burnout in students by 86%, 10% of students with moderate and 1% having deep level. In the behavioral dimension of the students of burnout syndrome presented mostly mild in 45% level; 100% of students no burnout levels in the attitudinal dimension. Finally they have a higher average academic performance rating 66% of students.

INTRODUCCIÓN

Ingresar en una institución educativa, mantenerse como alumno regular y egresar de ella, suele ser una experiencia que, inevitablemente, produce estrés en los estudiantes. Ellos son sometidos a presiones constantes, demandas en la cantidad y calidad de las tareas escolares, exigencias en su desempeño, y sometidos a constantes decisiones y cambios en el contexto escolar (Barraza, 2012) reflejándose muchas veces en el rendimiento académico de los estudiantes.

La presencia del estrés en estudiantes de todos los niveles es una realidad que acontece en las instituciones académicas. Desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión mantenida. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar produciendo consecuencias en su rendimiento académico (Román, 2008 & Huici, 2007).

El síndrome de burnout no solamente puede verse como un síndrome característico de los adultos, sino que también es posible que se presente en niños y adolescentes (Garcés, 1995; p. 38). Y al respecto Knaus (1985), planteaba que un 10 y un 25 por ciento de los niños en la escuela sufren burnout, lo que le equipara a los adultos, no sólo en frecuencia, sino también en intensidad, que el burnout en estudiantes era un síndrome subestimado por la investigación que sin embargo se presenta potencialmente peligroso y pernicioso en niños en edad escolar ya que puede afectar seriamente su rendimiento académico teniendo en cuenta que se encuentran en una edad de pleno desarrollo.

Este estudio de investigación abarca cinco capítulos. El capítulo I, denominado problema de investigación, abarca lo correspondiente al planteamiento, fundamentación y formulación del problema así como los antecedentes encontrados con respecto a la investigación, su delimitación,

justificación, importancia y los objetivos que impulsaron el desarrollo de la misma. En el capítulo II, encontramos el marco teórico, manifestado a través de los fundamentos teóricos de la investigación y del marco conceptual, el cual contiene las definiciones seleccionadas para demostrar la hipótesis. El capítulo III, presenta el marco metodológico, en donde se expone la hipótesis, variables, indicadores y métodos de la investigación. Apreciamos aquí también la población y muestra utilizadas. En el capítulo IV, resultados y discusión, presentamos las tablas y medidas. Por último, el capítulo V localizamos las conclusiones y sugerencias, relacionadas al proceso de investigación.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento y fundamentación del problema de investigación

Los estudiantes se enfrentan cada vez más a retos y exigencias del medio que demandan una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos de diversas índole. Muchos de ellos dejan sus estudios o disminuyen de manera considerable su rendimiento académico sin encontrar explicación. Dos variables que han sido poco estudiadas en nuestro contexto y que pueden dar claridad a buena parte de esta situación son el síndrome de burnout y el rendimiento académico.

Actualmente el Ministerio de Educación del Perú difunde y resalta frecuentemente el problema del “Bajo rendimiento escolar en la Educación Básica Regular”; crisis educativa por la que atraviesa nuestro país, y que con mayor incidencia se dan en las instituciones educativas de las zonas rurales, asentamientos humanos y pueblos jóvenes de nuestro país, (González y Pereda, 2009). La realidad del sector educación en el Perú es compleja y complicada; basta mencionar que los escolares peruanos, principalmente en colegios estatales y en zonas rurales, continúan presentando niveles de rendimientos bajos en comprensión de textos, matemática y ciencias.

Sumado a ello las instituciones de educación media y superior suelen ser lugares altamente estresantes; en dichas instituciones los estudiantes no solamente construyen aprendizajes, sino que, como parte de esos aprendizajes, se enfrentan de manera cotidiana a una serie de demandas (ej. la evaluación del maestro, la sobrecarga de trabajo, las exposiciones en el aula, la elaboración de ensayos, etc.) que, bajo su propia valoración, se constituyen en estresores. Esta situación, cuando es prolongada, puede conducir al Síndrome de Burnout y según la manera en que sean resueltos o afrontados, determinan la eficacia de la respuesta individual al estrés. (Barraza, Ortega & Ortega, 2012), así como sus niveles de rendimiento académico.

Este nivel de eficacia mostrado puede dar lugar a comportamientos académicos adaptativos o desadaptativos; en el primer caso, dichos comportamientos conducen al aprendizaje y a la satisfacción estudiantil mientras que en el segundo conllevan el agotamiento, la insatisfacción (Barraza, Ortega & Ortega, 2012); ocasionando en muchos en los estudiantes problemas de bajo rendimiento escolar que se registran en indicadores de elevada mortalidad académica. En ésta misma línea, los estudiantes generalmente experimentan una alta carga de estrés durante su proceso formativo y llegan a sentirse impedidos para modificar su situación problemática, lo cual trae como consecuencia el uso de comportamientos de escape o evitación como formas de afrontamiento que no son necesariamente las apropiadas en esta situación. Como se sabe, los problemas que no se resuelven, crecen y se acompañan de un proceso acumulativo de malestar prolongado (Barraza, 2009). El desgaste o agotamiento producido por una mala adaptación al contexto, también denominado síndrome de burnout, ha sido objeto de múltiples investigaciones y ha llegado a constituir todo un campo de estudio en los últimos años.

La enseñanza de nivel secundaria en nuestro medio abarca aproximadamente desde los 11 a 17 años (diseño curricular básico, 2015) , específicamente en 4to año de educación secundaria, es en ese nivel donde los adolescentes amplían, profundizan y generalizan sus conocimientos, enriquecen sus capacidades y habilidades generales para prepararse próximamente a continuar los estudios universitarios, a la vez de ser un momento para algunos de inicio de toma de decisiones trascendentales para su vida profesional futura que lo hacen estructurar un proyecto de vida, con valoración de sus posibilidades reales para lograrlo (Díaz & Jiménez, 2013). Los estudiantes pertenecientes a este nivel de enseñanza atraviesa por la etapa de desarrollo de la adolescencia, cuyo período crítico del desarrollo es rico en potencialidades de cambios y transformaciones, lo que motiva el interés de diferentes sectores de la sociedad como es también la realización de este trabajo para comprender que la generación de adolescentes de hoy representa el adulto del mañana (Barraza, 2012).

El desarrollo de la personalidad de estos estudiantes tiene lugar en un contexto social donde se deben enfrentar a nuevas y mayores exigencias personales, familiares, escolares, sociopolíticas y comunitarias.

Al realizar una valoración de la realidad que acontece en esta Institución educativa pública a través de una entrevista realizada a algunos docentes de la institución, manifestaron que los estudiantes provienen de los alrededores de la institución, la ocupación del padre en algunos casos, dedicados a la construcción civil, profesores entre otras, percibiendo que las familias se encuentran desorganizadas. Asimismo, los docentes manifiestan que algunos estudiantes han repetido por segunda vez el grado y que se enfrentan diariamente a exigencias académicas: contar con materiales de estudios, sobrecarga de tareas y trabajos escolares, la evaluación de los profesores, la falta de paciencia e indiferencia de algunos docentes, el tipo de trabajo que le solicitan los profesores entre otras son fuentes de estrés para ellos.

En general, los estudiantes del 4to años de educación secundaria, se encuentran constantemente expuestos a presiones y demandas académicas, exigiendo de ellos el máximo esfuerzo, ya sea por el compromiso personal, con la familia o con la sociedad. En el mayor de los casos, ni los profesores, familiares, ni el propio estudiante, reconocen el estrés que experimenta al arribar a este grado terminal, lo cual atenta contra su salud y bienestar psicológico.

1.2. Antecedentes de la investigación

Las investigaciones revisadas dan cuenta que no se ha encontrado trabajos realizados del síndrome de burnout estudiantil y el rendimiento académico

con estudiantes de educación secundaria y los estudios existentes se han dado con estudiantes universitarios y en el campo laboral.

Gutiérrez (2011), investigó el síndrome de burnout cuyo objetivo fue identificar el perfil descriptivo del síndrome de burnout que presentan los alumnos de la Escuela Secundaria Educación y Docencia de la ciudad de Durango y establecer la relación que existe entre el síndrome de burnout y las variables sociodemográficas edad y género, y la variable situacional año escolar. El instrumento utilizado para la recolección de la información fue diseñado por Barraza, Carrasco y Arreola (2009), Escala Unidimensional del Burnout Estudiantil (EUBE). Los resultados mostraron que el perfil descriptivo del síndrome de burnout que manifiestan los estudiantes se caracterizan por presentar conductas de mayor frecuencia como : El asistir diariamente a clases me cansa, Cada vez me es más difícil concentrarme en las clases y Durante las clases me siento somnoliento; los indicadores que predominan son los comportamentales; y el nivel de burnout es leve. En el análisis de diferencia de grupos, las variables sociodemográficas y la variable situacional establecidas muestran diferencias significativas.

Díaz & Jiménez (2013) estudiaron el estrés académico presente en los estudiantes de duodécimo grado del Instituto Pre-universitario Vocacional de Ciencias Exactas (IPVCE) de Camagüey, Cuba en el curso escolar 2012-2013. Se utilizaron como técnicas, la entrevista y el Inventario SISCO del Estrés Académico concluyendo que en los adolescentes predominó el nivel moderado estrés académico. Son identificados como estresores la sobrecarga académica, mantener buen promedio académico y el exceso de evaluaciones. La somnolencia y la fatiga, cansancio, la depresión-tristeza, la ansiedad y problemas de concentración fueron los síntomas psicológicos más vivenciados.

1.3. Formulación del Problema

¿Existe relación entre el síndrome de burnout estudiantil y el rendimiento académico en los estudiantes del 4to año de educación secundaria de la Institución educativa Juan Valer Sandoval de Nuevo Chimbote - 2014?

1.4. Delimitación del estudio

El síndrome de burnout estudiantil permite identificar el nivel del síndrome presentado por los estudiantes del 4to de secundaria y sólo hace referencia a efectos negativos para el sujeto y su entorno en el ámbito académico. Asimismo, conocer el nivel de rendimiento alcanzado por los estudiantes como la relación existente entre estas dos variables. Brindando una propuesta de intervención

1.5. Justificación e importancia de la investigación

A través de la presente investigación creemos que nuestro trabajo se justifica en los siguientes aspectos.

Teórico porque permitirá conocer la relación entre estrés estudiantil y el rendimiento académico; así como las características de estas dos variables en los adolescentes de educación secundaria y aportar al campo del conocimiento en nuestra realidad. Asimismo, permitirá la detección precoz de niveles sintomáticos significativos que puede constituir un indicador de posibles dificultades futuras, en los planos de éxito académico o profesional y una oportunidad de intervención temprana.

Práctico porque posibilitará plantear lineamientos de trabajo, planes de acciones concretas a los docentes y directivos de la institución educativa, orientadas a mejorar las variables que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de esta institución educativa. Asimismo a en lo Familiar-social: los padres de familia podrán conocer su realidad y asumir con responsabilidad su compromiso en la educación de sus hijos para mejorar el rendimiento escolar de los mismos; y la sociedad asumirá la responsabilidad

de promover, mejorar y ejecutar investigaciones nuevas concernientes a esta realidad problemática para el beneficios de la sociedad en general.

Metodológico porque se constituirá en una herramienta educativa el abordaje del problema del rendimiento académico teniendo en cuenta el estrés estudiantil para plantear soluciones, el estudiante sería el protagonista de su aprendizaje, así como de su desarrollo personal y social, tonando como base el enfoque constructivista.

1.6. Objetivos de la investigación

General

Determinar la relación entre el síndrome de burnout estudiantil y el rendimiento académico en estudiantes del 4to año de educación secundaria de la Institución educativa Juan Valer de Nuevo Chimbote en el año 2014.

Específicos

- Identificar el síndrome de burnout estudiantil y sus dimensiones en estudiantes del 4to año de educación secundaria de la Institución educativa Juan Valer de Nuevo Chimbote en el año 2014.
- Identificar el rendimiento académico en estudiantes del 4to año de educación secundaria de la Institución educativa Juan Valer de Nuevo Chimbote en el año 2014.
- Establecer la relación entre síndrome de burnout estudiantil y rendimiento académico en estudiantes del 4to año de educación secundaria de la Institución educativa Juan Valer de Nuevo Chimbote en el año 2014.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Fundamentos teóricos de la investigación

2.1.1. Síndrome de burnout

El síndrome de burnout, también conocido como síndrome del desgaste o agotamiento físico y mental, constituye un problema de gran repercusión social en nuestros días. En la actualidad son muy pocos los profesionales y estudiantes que pueden escapar a esta amenaza (Galindo, 2009).

Muchos estudiantes logran desarrollar las competencias necesarias en su proceso formativo que favorecen la consecución de sus objetivos académicos, mientras que otros jóvenes presentan dificultades que sólo se registran en problemas de bajo rendimiento académico. Y esto puede contribuir a generar sensaciones de no poder dar más de sí mismo, tanto física como psíquicamente, una actitud negativa de crítica, desvalorización, pérdida del interés de la trascendencia, del valor frente al estudio y dudas crecientes acerca de la propia capacidad para realizarlo. La presencia simultánea de estas manifestaciones es conocida como síndrome de burnout académico o estudiantil. El estudio del síndrome ha tenido un amplio desarrollo en los últimos años, y ha aportado a la comprensión de los procesos de estrés asistencial, organizacional y académico, con miras a mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

El burnout académico o estudiantil surge de la presunción de que los estudiantes, específicamente universitarios, al igual que cualquier profesional, se encuentran con presiones y sobrecargas propias de la labor académica. Los estudiantes al igual que cualquier trabajador, mantienen una relación de compensación directa e indirecta con la institución universitaria, evidenciada en apoyos económicos, becas, reconocimientos o premios. Esta presunción permite investigar las respuestas del individuo ante la tensión y sus implicaciones en su sensación de bienestar frente a los estudios pues las instituciones de educación superior pueden ser lugares altamente estresantes; en dichas instituciones los alumnos no solamente construyen aprendizajes, sino que, como parte de esos aprendizajes, se enfrentan de manera cotidiana a una serie de demandas que, bajo su propia valoración,

se constituyen en estresores. Esta situación, cuando es prolongada, puede conducir al Síndrome de Burnout (Barco, 2008)

En 1981, el aún incipiente desarrollo teórico de este síndrome se bifurca en dos enfoques conceptuales diferentes. El primero permitió definir este síndrome a través de un constructo tridimensional: agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal. El segundo enfoque proporcionó una definición de este síndrome mediante un constructo unidimensional: agotamiento emocional. La conceptualización que se adopta en este trabajo se adscribe al segundo enfoque conceptual, lo que conduce a considerarlo un constructo unidimensional. Esta forma de conceptualizar al Síndrome de Burnout permitió observar que, de las tres escalas de las que se compone este inventario tridimensional, es la escala de agotamiento emocional la que se correlaciona mejor con las variables relacionadas con el trabajo y el estudio. Por tanto, se puede concluir que el contenido central del Burnout tiene que ver con una pérdida de las fuentes de energía del sujeto por lo que se puede definir como una combinación de fatiga física, cansancio emocional y cansancio cognitivo. Esta conceptualización tiene como principal bondad, que evita que este concepto se confunda con otros términos ya establecidos en la psicología (Cano, 2010 & Gutiérrez, 2008)

Bajo este enfoque conceptual se puede definir al Síndrome de Burnout como un estado de agotamiento físico, emocional y cognitivo producido por el involucramiento prolongado en situaciones generadoras de estrés (Gutiérrez, 2010). En los estudiantes de ciencias médicas estas situaciones se pueden incrementar pues además de que los programas de estudio están considerablemente cargados en volumen de contenido y horas clase, mucho tiempo de autoestudio y realización de trabajo independiente, también se enfrentan a sus prácticas pre profesionales a pacientes y sus familiares con elevados niveles de estrés y situaciones de salud comprometedoras y pueden combinarse con los problemas personales propios de cada estudiante (Caballero 2010 & Borges, 2004).

Enfoque teórico-conceptual

El término burnout es de origen inglés y se traduce como quemarse, gastarse, agotarse, fatigarse, cansarse, sentirse exhausto, consumido, apagado o volverse inútil por el uso excesivo. Este vocablo fue acuñado originalmente por Freudenberg (1974), pero no sería sino hasta la década de los ochenta en que recibe un fuerte impulso conceptual gracias a los trabajos de Maslach y Jackson (1981) y de Pines, Aronson y Kafry (1981). Estos autores generan los dos grandes enfoques conceptuales que predominan en el campo del estudio del burnout: el enfoque tridimensional y el enfoque unidimensional, respectivamente.

Paralela a tal bifurcación conceptual, en este campo de estudio ocurrió de manera subordinada otra división referente al sujeto que manifiesta el síndrome. Una primera línea de indagación, identificada con el enfoque conceptual derivado de los trabajos de Maslach y Jackson (1981), ubica este síndrome específicamente en profesionista, inicialmente en aquellos que laboralmente tienen contacto con otras personas (p.ej. docentes) y luego en cualquier otro tipo de profesionistas (p.ej. ingenieros), mientras que en una segunda línea de indagación, identificada con el enfoque conceptual originado por el trabajo de Pines, Aronson y Kafry (1981) lo pone tanto en profesionistas como en personas que no lo son y cuyo desempeño no está ligado al ámbito laboral (p.ej. Estudiantes).

En la presente investigación, se tomará conceptualmente al enfoque de Pines, Aronson y Kafry (1981), el cual define el síndrome de burnout como un “estado de agotamiento físico, emocional y cognitivo producido por el involucramiento prolongado de situaciones generadoras de estrés”.

El agotamiento como constructo unidimensional puede ser :

- a) Físico : caracterizado por fatiga, sensación de abatimiento, debilidad corporal
- b) Emocional : compuesto por sensación de depresión y agotamiento emocional
- c) Mental : formado por sentimientos de incompetencia, infelicidad, rechazo, ofuscación y resentimiento hacia las personas.

Todo esto causado por estar implicado durante largos períodos de tiempo en situaciones que afectan emocionalmente y generan estrés

Según diversos estudios el síndrome de burnout en estudiantes tiene 3 grupos de manifestaciones fundamentales (Santen, 2010 & Barco 2008)

1. Psicosomáticas: Alteraciones cardiovasculares, fatiga crónica, cefaleas, alteraciones gastrointestinales, dolores abdominales y musculares, alteraciones respiratorias y del sueño, alteraciones dermatológicas y menstruales, y disfunciones sexuales.
2. Conductuales: abuso de drogas, fármacos y alcohol, ausentismo laboral, malas conductas alimentarias, incapacidad de relajarse.
3. Emocionales: impaciencia, deseos de abandonar los estudios y el trabajo, irritabilidad, dificultad para concentrarse debido a la ansiedad experimentada, depresión, baja autoestima, falta de motivación.

Y las manifestaciones más comunes de burnout en estudiantes son:

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

La relevancia del fenómeno burnout entre los estudiantes y la detección precoz de niveles sintomáticos significativos, puede constituir un indicador de posibles dificultades futuras, en los planos de éxito académico o profesional y una oportunidad excelente de intervención temprana (Salanova, 2005)

Variables asociadas con el burnout académico

Las variables asociadas al síndrome son muy diversas y, en el ámbito académico, se han estudiado los factores que pueden restringir o facilitar el desempeño académico del estudiante. Salanova, et al. (2005) diferencian entre las variables consideradas “obstáculos” (factores del contexto académico que dificultan el desempeño del estudiante), y los llamados “facilitadores” (factores del contexto académico que posibilitan el buen funcionamiento y ayudan a mitigar los obstáculos). Entre las primeras, se

destacan las dificultades en el servicio de reprografía, el realizar o dejar demasiadas tareas, los horarios de clase muy cargados y muchos créditos por programa. Entre los facilitadores anotan el adecuado servicio de biblioteca, el compañerismo, el apoyo social de la familia y los amigos, así como recibir becas de estudio.

En general, un obstáculo es un factor de la institución que expresa, en negativo, una limitante para que el sujeto pueda llevar adecuadamente el cumplimiento de sus actividades académicas. Este factor, al convertirlo en positivo, no es más que un facilitador. En este sentido, los modelos proponen obstáculos y facilitadores como variables muy gruesas que, dependiendo del sentido de la afirmación, terminan evaluando lo mismo. Otro aspecto a contemplar, sería que no necesariamente podría darse una configuración de variables únicas (facilitadores y obstáculos) sino de interacciones complejas entre sí.

Las variables asociadas al síndrome de burnout se han identificado, bien desde planteamientos teóricos, o bien desde estudios empíricos, y podrían categorizarse en términos de su naturaleza en: a) variables del contexto académico; b) variables del contexto ambiental y/o social; y c) variables intrapersonales. Los obstáculos que más frecuentemente se han estudiado son:

Variables del contexto académico:

a) No contar con feedback adecuado, falta de apoyo de tutores; b) relaciones distantes y de poca comunicación con los profesores; c) realizar prácticas formativas al mismo tiempo que se cursan asignaturas; d) no contar con asociación estudiantil; e) inadecuada distribución de la carga horaria; f) dificultades con el servicio de la biblioteca; g) centros de copiado que no ofrecen adecuados servicios; h) administrativos que no ofrecen adecuada gestión y atención; i) no contar con ayudas educativas; j) aulas informáticas con pocos equipos; k) no contar con información necesaria para realizar las actividades académicas; l) aulas con inadecuada ventilación e iluminación; m) transporte inadecuado para llegar a la universidad; n) sobrecarga de

materias y altas exigencias; o) impuntualidad del profesor; p) ausentismo por parte del profesor; q) mobiliario inadecuado; r) actividades que exigen mucha concentración; s) temas difíciles, profesores exigentes; y t) número de cursos vacacionales (remediales) realizados.

Variables del contexto ambiental y/o social. a) No contar con feedback de los compañeros; b) no participar en actividades culturales o recreativas; c) espacios de recreación de difícil acceso; d) competitividad del compañero; e) profesión o carrera, el síndrome se presenta más frecuentemente en algunas carreras: los estudiantes de la facultad de ciencias humanas y sociales, psicología, traducción y filosofía, entre otros, presentan menores niveles de burnout. Los estudiantes de humanidades, se perciben más eficaces académicamente y manifiestan mayores niveles de felicidad académica y satisfacción con los estudios. Mientras que los estudiantes de derecho, ciencias empresariales y relaciones laborales, entre otros, presentan mayores niveles de cinismo y menores niveles de motivación y satisfacción (Martínez & Salanova, 2003); f) poco apoyo social de la familia y amigos; g) falta de recursos económicos; h) ausencia de ofertas en el mercado laboral.

Variables intrapersonales. a) Sexo: las mujeres presentan el síndrome con mayor frecuencia; b) rutina, ausencia de novedad en las actividades cotidianas; c) dificultad en la planificación del tiempo; d) ansiedad ante los exámenes; e) baja autoeficacia; f) rasgos de personalidad (ansiedad de rasgo, rigidez); g) bajas competencias básicas, sociales y/o cognitivas; h) altas expectativas de éxito en los estudios; i) baja motivación hacia los estudios; y j) insatisfacción frente a los estudios.

Factores que influyen en el burnout estudiantil

Rosales & Rosales (2012), indica que en el síndrome de burnout estudiantil se impone los siguientes elementos causales:

- Las altas exigencias para el cumplimiento de tareas.
- Las dificultades materiales que se afrontan aún con la ayuda

institucional.

- La condición física y los estados de salud.
- Los estilos de vida.
- Las características de personalidad.
- Nivel o clasificación del sistema nervioso.
- Las motivaciones o razones por las que realiza sus estudios.

2.1.2. Rendimiento Académico

Existen dos tipos de estrategias de valoración del rendimiento; así lo refiere Matas (2003) por un lado están las calificaciones escolares y por el otro, las pruebas objetivas y éstas últimas pueden no ser estandarizadas.

Reyes (2003) refiere que el rendimiento académico es un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por un estudiante, por ello, es el sistema educativo que brinda tanta importancia a dicho indicador. En ese sentido, el rendimiento académico se convierte en una tabla imaginaria de medida para el aprendizaje logrado en el aula, que constituye el objetivo central de la educación.

El rendimiento académico viene a ser la capacidad de respuesta que tiene un individuo a estímulos, objetivos y propósitos educativos previamente establecidos o también es la expresión que permite conocer la existencia de calidad en la educación a cualquier nivel así lo refiere Jara (2009 en Chapa y Ruiz, 2012). Asimismo, un rendimiento académico bajo, significa que el estudiante no ha adquirido de manera adecuada y completa los conocimientos, además de que no posee las herramientas y habilidades necesarias para la solución de problemas referente al material de estudio. El fracaso del educando evidencia una dramática realidad que afecta a toda la comunidad educativa como son los estudiantes, padres, profesores y por ende, al conjunto de la sociedad.

Por otro lado Pizarro (1985) sostiene que el Rendimiento Escolar es entendido como una medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiestan en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación. El mismo autor, desde una perspectiva propia del estudiante, define el rendimiento como una capacidad respondiente de éste frente a estímulos educativos, susceptible de ser interpretado según objetivos o propósitos educativos pre-establecidos. Este tipo de rendimiento académico puede ser entendido en relación con un grupo social que fija los niveles mínimos de aprobación ante un determinado cúmulo de conocimientos o aptitudes.

Chadwick (1979) define el rendimiento escolar como la expresión de capacidades y de características psicológicas del estudiante desarrolladas y actualizadas a través del proceso de enseñanza-aprendizaje que le posibilita obtener un nivel de funcionamiento y logros académicos a lo largo de un período o semestre, que se sintetiza en un calificativo final (cuantitativo en la mayoría de los casos) evaluador del nivel alcanzado. Resumiendo; desde nuestro punto de vista, rendimiento escolar es un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por el estudiante, por ello, el sistema educativo brinda tanta importancia a dicho indicador. En tal sentido, el rendimiento escolar se convierte en una "tabla imaginaria de medida" para el aprendizaje logrado en el aula, que constituye el objetivo central de la educación. Sin embargo, en el rendimiento escolar, intervienen muchas otras variables externas al sujeto, como la calidad del maestro, el ambiente de clase, la familia, el programa educativo, etc., y variables psicológicas o internas, como la actitud hacia la asignatura, la inteligencia, la personalidad, el autoconcepto del estudiante, la motivación, etc.

Factores que influyen en el rendimiento académico

Existen diferentes factores que van a afectar el rendimiento académico, un estudio realizado por Vélez, Shiefelbein y Valenzuela(2001) basado en indicadores refieren que los factores que influyen en el rendimiento académico son los métodos de enseñanza-activo, que son más efectivos que los métodos pasivo, refiriendo que el rendimiento académico

de un estudiante que es agente activo en clase será mayor que un estudiante que se limita a escuchar al profesor; otro factor es la provisión de infraestructura básica que está asociada con el rendimiento; así como la experiencia de los profesores y el conocimiento de los temas de la materia están relacionados positivamente con el rendimiento. También el periodo escolar y la cobertura del currículo están asociados positivamente con el rendimiento. Las actitudes de los estudiantes hacia los estudios son importantes, la atención escolar, la repetición de grado escolar y ser el de mayor edad, la distancia entre el lugar de residencia y la escuela. Por otro lado, Gonzáles y Touron (citado por Sánchez, 2007) afirman que no se puede entender la conducta escolar sin considerar las percepciones y sentimientos que el sujeto tiene de sí mismo, en particular de su propia competencia escolar.

Niveles del rendimiento académico

El nivel del rendimiento académico viene a ser la medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiestan, en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación.

Tomando la iniciativa de Murillo (1988 citado en Chapa y Ruiz, 2012) donde elaboró una tabla diferente para la valoración del rendimiento académico en base a las calificaciones obtenidas y la propuesta por el Ministerio de Educación (2007), se toma en cuenta los siguientes niveles del rendimiento académico :

- a) Rendimiento alto (20-18) cuando un estudiante evidencia un logro de los aprendizajes demostrando un solvente y satisfactorio en las tareas propuestas.
- b) Rendimiento bueno (17-14) cuando el estudiante evidencia un logro de los aprendizajes previstos en un tiempo programado.
- c) Rendimiento regular (13-11) cuando un estudiante está en camino de lograr los aprendizajes previstos, requiere un acompañamiento.

- d) Rendimiento bajo (10-00) cuando el estudiante está empezando a desarrollar los aprendizajes o presenta dificultades para el desarrollo de estos.

Medición del rendimiento académico

Flyer y Rosen(1996) refieren que la medición del rendimiento de los estudiantes en cualquier nivel de enseñanza, ha sido preocupación de investigadores de distintas disciplinas. En todos los casos constituye una tarea compleja y se considera que los resultados de distintas pruebas de evaluación o algún tipo de promedio de notas obtenidas en las materias rendidas o aprobadas, puede ser un primer indicador. Si dos estudiantes iguales en otros aspectos obtienen distintas notas en las pruebas o exámenes, esa diferencia estaría indicando que incorporó más capital humano el alumno que obtuvo la nota mayor.

Se supone que a mayor nota, mayor incorporación de capital humano y mayores ingresos futuros. Por otro lado podría suponerse que en el caso de la educación como un bien de consumo, la nota más alta es también indicador de mayor utilidad directa.

Por imperfecta que resulte esta medida es usual en este tipo de estudios y puede considerarse una primera aproximación. Otras medidas pueden también ser significativas, ya sea complementando o sustituyendo al promedio. Una medida simple es considerar que el producto del proceso educativo es el número de materias aprobadas por año. Este es un indicador de productividad media del estudiante en el que el producto total es igual a la cantidad de materias aprobadas. El estudiante en este caso es más productivo, o tiene mayor rendimiento, cuando tiene mayor promedio de materias aprobadas.

El ministerio de educación (MINEDU, 2007) tiene diferentes escalas de calificación de los aprendizajes de los estudiantes, pero para evaluar a los estudiantes del nivel secundario opta por la escala vigesimal, pero para este

estudio se ha tomado también en cuenta la escala de evaluación literal y descriptiva del nivel primario, a saber:

2.1.3. Asociación entre el síndrome de burnout y el rendimiento

académico

La asociación entre el burnout académico y el desempeño académico aún no es clara. Es posible encontrar estudios que señalan la ausencia de relaciones y, en el otro extremo, estudios que encuentran claras asociaciones entre ambos.

Entre estos últimos estudios, algunos entienden el bajo desempeño como una variable predictora del síndrome, mientras que otros lo entienden como una consecuencia del mismo. Los dos puntos de vista son coherentes, y posiblemente debemos aceptar la presencia de interacciones mutuas entre ellos. Inicialmente, se encuentran estudios que coinciden en señalar que los estudiantes que presentan burnout, tienen como consecuencia un bajo rendimiento académico (Salanova et al., 2004). En esta línea, Martínez & Márquez (2005), señalan que los estudiantes con elevado agotamiento, alto cinismo, y baja eficacia académica obtienen resultados más bajos en sus exámenes.

En una línea contraria, se encuentran estudios que señalan que el síndrome no es un buen predictor del mal desempeño académico (Manzano, 2002b; Bresó, 2008; Caballero et al., 2007). Sin embargo los estudios anteriores coinciden en señalar que el burnout se correlaciona negativamente con la satisfacción frente a los estudios (Caballero et al., 2007, Caballero, Abello & Palacio, 2006), con la madurez profesional (Manzano, 2002a), la intención de abandonar los estudios (Carlotto & Gonçalves, 2008), la felicidad frente a los estudios (Salanova, Cifre, et al., 2005), y las menores expectativas de éxito en los mismos (Martínez & Márquez 2005). Estos datos muestran que, si bien es poco clara la consecuencia del síndrome en el rendimiento académico, este sí desempeña un papel importante por su valor

predictivo respecto de diversas variables relacionadas con la calidad de vida del estudiante universitario.

Otro aspecto al que se enfrentan los estudiantes es la necesidad de mantener un rendimiento académico adecuado, considerando como el cumplimiento de metas, logros u objetivos establecidos en el programa o la asignatura que cursan (De Spinola, 1990, citado en Vélez y Roa, 2005). Según diversos autores, el rendimiento académico ha sido estudiado y analizado desde un enfoque multidimensional integrando factores como clase social, entorno familiar, relación profesor-estudiante, interacciones entre alumnos, aspectos docentes didácticos, variables institucionales del centro y de la administración educativa (Pérez et al., 2003). Como resultado de la interrelación de los anteriores factores se puede dar un rendimiento satisfactorio o insatisfactorio. En este sentido, Núñez et al. (1988) lo define como el producto final de la aplicación de su esfuerzo, mediatizado por sus actividades, rasgos y la percepción más o menos correcta a de los metidos asignados; por tanto el rendimiento académico no solo es el resultado de la educación institucionalizada sino también de la no institucionalizada.

2.1.4. Marco conceptual

Síndrome de burnout estudiantil

Es un estado de agotamiento físico, emocional y cognitivo por el involucramiento prolongado a situaciones generadoras de estrés (Pines et. al 1981)

Rendimiento académico

Es entendido como una medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiestan en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación (Pizarro, 1985)

CAPÍTULO III:

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Hipótesis central de la investigación

Hipótesis General

Existe relación entre las variables Síndrome de Burnout estudiantil y Rendimiento académico en los estudiantes del 4to año de educación secundaria de la Institución educativa Juan Valer Sandoval de Nuevo Chimbote en el año 2014.

Hipótesis Nula

No existe relación entre las variables Síndrome de Burnout y Rendimiento académico en los estudiantes del 4to año de educación

secundaria de la Institución educativa Juan Valer Sandoval de Nuevo Chimbote en el año 2014.

3.2. Variables e indicadores de la investigación

Síndrome de burnout estudiantil

Rendimiento académico

3.3. Métodos de la investigación

La metodología general de la presente investigación es de tipo no experimental, utilizándose para ellos los siguientes métodos:

- **Descriptivo:** este método se empleó para elaborar la Propuesta de Intervención del síndrome de burnout a través del enfoque constructivista.
- **Analítico - Sintético:** permitió la elaboración del marco teórico, el diseño de la estrategia de aplicación del método; así como la interpretación de los resultados obtenidos.
- **Estadística:** este método sirvió para analizar e interpretar los resultados obtenidos

3.4. Diseño o esquema de la investigación

El diseño que se utilizó fue transversal y relacional en la medida que permitió conocer la relación entre síndrome de burnout y rendimiento académico en los estudiantes de 4to año de educación secundaria de la Institución Educativa Juan Valer Sandoval de Nuevo Chimbote, 2014 y realizar una propuesta de intervención.

3.5. Población y muestra del diagnóstico

La población muestral estuvo conformada por el total de estudiantes matriculados en 4to año de educación secundaria de la Institución Educativa Pública Juan Valer Sandoval en el año 2014 que fueron 79 estudiantes.

Tabla 1 : *Características de la Población Muestral*

Variable	f	%
Género		
masculino	33	42
femenino	46	58
Edad		
15	31	39
16	26	33
17	18	23
18	4	5
Con quien vive		
papá y mamá	56	71
mamá	14	18
papá	3	4
abuelos	2	3
mamá y abuelos	4	5
Repitencia de año		
una sola vez	15	19
dos veces	8	10
nunca	56	71
Asignatura menor preferencia		
Matemática	42	53
Letras	18	23
Ciencias	8	10
otras	11	14
Asignatura mayor preferencia		
Matemática	9	11
Letras	32	41
Ciencias	26	33

3.6. **Actividades del proceso investigativo**

La presente investigación involucró los siguientes procesos:

- Abordaje del aspecto teórico.
- Elaboración de la estrategia metodológica.
- Determinación del diseño de investigación.
- Selección de la población y muestra.
- Determinación de los métodos, técnicas e instrumentos.
- Aplicación de los instrumentos

- Análisis e interpretación de los resultados.
- Conclusiones a partir de los resultados
- Elaboración del informe.

3.7. Técnicas e instrumentos de la investigación

Para la presente investigación se utilizaron las siguientes técnicas e instrumentos:

3.7.1. Técnicas:

Entre las técnicas que se emplearon para la obtención de datos necesarios para la investigación, tenemos:

- a. **Entrevista** : esta técnica se empleó para recoger información de las características de las familias de los estudiantes a través de los profesores
- b. **Fichaje**: esta técnica se empleó para seleccionar, sistematizar y ordenar informaciones obtenidas para elaborar el marco teórico y conceptual, a través de las fichas bibliográficas y de resumen.
- c. **Estadística descriptiva**: a través de esta técnica se describió los datos obtenidos para cada variable.

3.7.2. Instrumentos:

- a) **Escala valorativa**: se utilizó para determinar el nivel de rendimiento académico de los estudiantes al finalizar el año 2014.

Tabla 2 : Rendimiento Académico

Variable	Categorización rendimiento Académico	Instrumento
RENDIMIENTO ESCOLAR		
Es entendido como una medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiestan en forma	20 – 15 Alto	Ministerio de Educación. Dirección General de Educación Básica y Regular
	14.99 – 13 Medio	

estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación
Pizarro (1985)

12.99 – 11 Bajo
10 – 0 Deficiente

(DIGEBARE): Guía de evaluación del educando. Lima, 1980. Reyes, E. (1988),

Para el análisis de la variable en estudio, se asumió 4 niveles:

Nivel Alto : el estudiante presenta elevadas capacidades respondientes o indicativas de lo que ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación.

Nivel Medio : el estudiante presenta capacidades respondientes o indicativas de lo que ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación; sin embargo todavía no ha alcanzado la adquisición de estas elevadas capacidades.

Nivel Bajo : el estudiante presenta mínimas capacidades respondientes o indicativas de lo que ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación.

Nivel Deficiente: el estudiante no es lo suficiente capaz de alcanzar las capacidades respondientes o indicativas de lo que ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación

b) Escala unidimensional de medición del burnout estudiantil

La Escala Unidimensional de Burnout Estudiantil (EUBE) mide el nivel de burnout en los estudiantes de secundaria. Este instrumento fue diseñado bajo el enfoque conceptual unidimensional (Pines et. al, 1981) que se centra exclusivamente en la dimensión agotamiento emocional por Barraza (2011).

El instrumento contiene 15 ítems, tiene dos dimensiones: Indicadores comportamentales que comprende diez ítems (1,2,3,4,5,7,9,11,14 y 15) e indicadores actitudinales con 5 ítems (6,8,10,12 y 13)

Validez y confiabilidad del instrumento

Validez. Se recolectó evidencia basada en la estructura interna a través de dos de sus resultados se confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen la escala. Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global de la escala permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido, en este caso, el Burnout Estudiantil.

Confiabilidad. Una vez aplicado el procedimiento correspondiente, mediante el programa estadístico SPSS versión 11, se obtuvo una confiabilidad de .86 en alfa de cronbach y de .90 en la confiabilidad por mitades según la fórmula de Spearman-Brown. Este nivel de confiabilidad interpretado por el baremo proporcionado por De Vellis (en García, 2006) permite afirmar que la confiabilidad de la Escala Unidimensional del Burnout Estudiantil es muy buena.

Este instrumento analiza la dimensión que según varios estudios es la que más afecta y pesa en el Burnout Estudiantil: el cansancio emocional.

Tabla 3 : Síndrome de burnout estudiantil

Variable	Dimensiones	Indicadores	Niveles	Instrumento
SÍNDROME BURNOUT ESTUDIANTIL		-Tener que asistir diariamente a clase me cansa		
		-Mis problemas escolares me deprimen fácilmente	PROFUNDO 46 – 60	Escala unidimensional del burnout estudiantil

Es un estado de agotamiento físico, emocional y cognitivo por el involucramiento prolongado a situaciones generadoras de estrés (Pines, et. al 1981)	Comportamental	-Durante la clase me siento somnoliento -Creo que estudiar hace que me sienta agotado -Cada vez es más difícil concentrarme en las clases -Antes de terminar mi horario de clases ya me siento cansado -Cada vez me cuesta más trabajo ponerle atención al maestro -Siento que tengo más problemas para recordar lo que estudio -Creo que estudiar me está desgastando emocionalmente	MODERADO 31 – 45 LEVE 16 – 30 NO PRESENTA 0 – 15	Dr. Arturo Barraza y colaboradores (2008) de la Universidad Pedagógica de Durango – México
	Actitudinales	-Me desilusionan mis estudios -No me interesa asistir a clase -El asistir a clases se me hace aburrido -Cada vez me siento más frustrado por ir a la escuela - No creo terminar con éxito mis estudios		

Para el análisis de la variable en estudio, se asumió 4 niveles:

Nivel profundo: está referido a que el estudiante presenta síntomas permanentes y recurrentes del burnout estudiantil, que lo sumerge en un abismo sin salida, esto va acompañado de un deficiente control emocional y una aguda depresión

Nivel moderado: el estudiante también presenta los síntomas del burnout estudiantil, pero aún no está sumergido en la depresión y tiene todavía un control emocional.

Nivel leve: el estudiante presenta algunos síntomas del burnout estudiantil, pero tiene un mejor control emocional y no sufre de depresión, pero ya está en riesgo de padecer el síndrome.

Nivel no presenta: el estudiante no presenta los síntomas del burnout estudiantil, tiene un mejor control emocional y maneja estrategias para prevenirlo.

3.8. Procedimientos para la recolección de datos:

En la recolección de datos, los procedimientos seguidos fueron los siguientes:

- Selección de la población
- Elaboración de la entrevista
- Aplicación de la escala, el cual nos proporcionará el nivel de síndrome burnout
- Procesamiento de los datos obtenidos, los cuales serán graficados en tablas estadísticas.

3.9. Técnicas de procesamiento y análisis de los datos:

El procesamiento y análisis de datos obtenidos se realizó a través de:

- **Estadística descriptiva:** Se consideró la distribución de frecuencias para los objetivos descriptivos y para el objetivo relacional se consideró el estadístico de Pearson.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN DEL DIAGNÓSTICO

4.1. RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO

4.1.1. Relación síndrome burnout y rendimiento académico

En la tabla 4, se observa que existe una relación inversa baja y no significativa entre el síndrome burnout y el rendimiento académico; es decir a mayor síndrome burnout menor rendimiento académico.

Tabla 4 : Relación síndrome burnout y rendimiento académico

Niveles Síndrome burnout	Rendimiento Académico				total
	Deficiente	bajo	Medio	alto	
No presenta	-	-	2	-	2
Leve	1	17	46	4	68
Moderado	-	3	4	1	8
Profundo	-	-	-	1	1
Total	1	20	52	6	79

Pearson : -0,036

sign 0,0755

4.1.2 Nivel del síndrome de burnout en estudiantes del 4to de secundaria

En la tabla 5 se puede observar que los estudiantes del 4to de secundaria, presentan en su mayoría niveles leves de síndrome de burnout en un 86%, seguido de un 10% que presente nivel moderado, 1,3 % presenta nivel profundo y un 2,5 % no presenta síndrome de burnout.

Tabla 5 : Nivel del Síndrome de Burnout en estudiantes del 4to de secundaria

Nivel	frecuencia	%
No presenta	2	2,5
Leve	68	86,1
Moderado	8	10,1
Profundo	1	1,3
Total	79	100

Fuente : Elaboración propia 2015

4.1.3. Dimensiones comportamentales del síndrome de burnout

En la tabla 6, se puede apreciar que según la dimensión comportamental del síndrome de burnout que los estudiantes del 4to año de secundaria, en su mayoría presentan nivel leve en 57 %, seguido de un 42 % que no presenta y 1,3 % con nivel moderado.

Tabla 6 : Dimensiones Comportamental del Síndrome de Burnout

Niveles	f	%
No presenta	33	42
Leve	45	57
Moderado	1	1
Total	79	100

Fuente : Elaboración propia 2015

4.1.4. Dimensiones actitudinales del síndrome de burnout

En la tabla 7, se observa que el 100% de los estudiantes de 4to año no presenta niveles en la dimensión actitudinal del síndrome de burnout

Tabla 7 : Dimensiones Actitudinal del Síndrome de Burnout

Niveles	f	%
No presenta	79	100
Total	79	100

Fuente : Elaboración propia 2015

4.1.5. Rendimiento académico

En la tabla 8, se observa que el 66% de los estudiantes del 4to año de educación secundaria presentan nivel medio de rendimiento académico, seguido de un 25 % con nivel bajo, 8 % nivel moderado y 1% nivel deficiente.

Tabla 8 : Rendimiento Académico de los estudiantes del 4to año de educación secundaria

Nivel Rendimiento académico	frecuencia	%
Deficiente	1	1
Bajo	20	25
Medio	52	66
Alto	6	8
Total	79	100

Fuente : Elaboración propia 2015

4.2. DISCUSIÓN DEL DIAGNÓSTICO

4.2.1. Relación entre el síndrome burnout y rendimiento académico

Los resultados muestran que existe una relación inversa baja y no significativa entre el síndrome burnout y el rendimiento académico; es decir a mayor síndrome burnout menor rendimiento académico. Lo que estaría confirmándose la hipótesis planteada. Estos resultados son coincidentes con Salanova et al., 2004 quien encontró que los estudiantes que presentan burnout, tienen como consecuencia un bajo rendimiento académico. Asimismo, Martínez & Márquez (2005), señalan que los estudiantes con elevado agotamiento, alto cinismo, y baja eficacia académica obtienen resultados más bajos en sus exámenes. Estos datos probablemente se deba a lo que Rosales (2012) manifiesta que los síntomas más comunes de burnout en estudiantes son: el agotamiento físico y mental, abandono de resultados y disminución del rendimiento académico. Asimismo continúa indicando que en el síndrome de burnout estudiantil se imponen algunos elementos causales: las altas exigencias para el cumplimiento de tareas, las dificultades materiales que se afrontan aún con la ayuda institucional, la condición física y los estados de salud, los estilos de vida, las características de personalidad y, las motivaciones o razones por las que realiza sus estudios que si están no son las adecuadas podrían traer como consecuencia pobre rendimiento académico. Probablemente esta relación inversa baja se deba también a que un 57% de los estudiantes encuestados manifestaron que la situación que les genera estrés académico es cuando no entienden la clase, sintiéndose triste en un 67%, cuando desaprueban alguna asignatura y evidenciándose en su bajo rendimiento académico. Aunado a las características sociodemográficas

de los padres de estos estudiantes, quienes en su gran mayoría tienen ingresos económicos bajos, grado de instrucción primaria y secundaria incompleta y que de alguna manera han delegado responsabilidad a los profesores de la institución en función al comportamiento y rendimiento de sus hijos, percibiendo los estudiantes presión tanto en la escuela como en su familia por su rendimiento académico. Sin embargo, todas estas situaciones que podrían causar síndrome de burnout no están siendo predominantes en la relación del síndrome de burnout con el rendimiento académico. Por otro lado, Garcés (1995), plantea que las consecuencias del burnout en estudiantes en la escuela son la frustración con el desarrollo escolar, la baja percepción de la realización personal, trastornos psicosomáticos, problemas de conducta, disminución del rendimiento, propensión al abandono, entre otras que no parecen que sean solo exclusivo de los adultos.

4.2.2. Niveles del síndrome de burnout en estudiantes del 4to de secundaria

Los resultados muestran que los estudiantes del 4to de secundaria, presentan en su mayoría nivel leve de síndrome de burnout en un 86%, caracterizado porque presentan algunos síntomas del burnout estudiantil; como son pérdida de las fuentes de energía: fatiga, cansancio emocional y cognitivo (Pines, Aronson y Kafry, 1981), pero con un mejor control emocional, sin síntomas de depresión; sin embargo hay tendencia de riesgo de padecer el síndrome. Estos resultados son coincidentes con Gutiérrez (2011) en su estudio con estudiantes de secundaria quienes presentaron también nivel leve. Probablemente se deba a que en el trabajo escolar las interacciones personales están moldeadas por las demandas del proceso del trabajo académico hasta tal punto que en toda institución los estudiantes deben someterse a estas reglas; en

nuestro caso de estudio estos estudiantes posiblemente estén percibiendo que tienen algún control sobre el ambiente escolar no conduciéndoles necesariamente a la frustración, apatía y angustia (Williams, 1981). Es en este sentido que Williams (1981) refiere que la sobrecarga de exigencias en el trabajo del estudiante, como la sobrecarga de información y tareas que el estudiante recibe en la escuela, es una de las premisas fundamentales para conceptualizar el síndrome de burnout en estudiantes.

Por otro lado no encontramos coincidencia con el estudio de Díaz & Jiménez (2013) realizado con estudiantes de secundaria de 14 a 18 años, donde predominó el nivel moderado de estrés académico; caracterizados porque presentan los síntomas del burnout estudiantil como es la pérdida de las fuentes de energía: fatiga, cansancio emocional y cognitivo (Pines, Aronson y Kafry(1981) pero aún no están sumergidos en la depresión y tienen todavía un control emocional. Estos resultados podrían deberse a variables de personalidad que influyen y predisponen al burnout en estas edades y que configuran estudiantes con actitudes muy definidas (Knaus,1985) como por ejemplo: estudiantes con pobres habilidades que tienen propensión a la frustración y abandono mayor que el resto de sus compañeros y que identifican su frustración con el contexto en el que desarrollan su actividad escolar. Así como estudiantes desinteresados que perciben falta de recompensa y atractivos, y conciben la escuela como un contexto aversivo y desagradable; estudiantes con déficit atencionales que tienen una concentración mínima y se desconectan más rápidamente de la enseñanza reglada. Lo que podría de alguna manera también estar relacionado con el 10,1 % de estudiantes que en el presente estudio presentan nivel moderado de síndrome de burnout estudiantil. Sin embargo, se observa un 1,3 % que presenta nivel profundo, presentando síntomas permanentes

y recurrentes del burnout estudiantil como es la pérdida de las fuentes de energía: fatiga, cansancio emocional y cognitivo (Pines, Aronson y Kafry, 1981), que lo sumerge en un abismo sin salida, acompañado de un deficiente control emocional y una aguda depresión que probablemente se deba a la presencia de todas estas variables de personalidad mencionadas anteriormente que influyen o predisponen en el síndrome de burnout estudiantil. Así como que podría ser causado por afrontar situaciones de estrés crónico junto con muy altas expectativas, sería el resultado de un proceso de desilusión donde la capacidad de adaptación del sujeto ha quedado disminuida severamente (Pines, 1993).

4.2.3. Nivel comportamental del síndrome de burnout

Los resultados mostraron que según la dimensión comportamental del síndrome de burnout los estudiantes del 4to año de secundaria, en su mayoría presentan nivel leve en 57 %, es decir presentan algunos síntomas del burnout estudiantil; mostrándose conductas de carácter transitorio o momentáneo que afirman la presencia de burnout (Pines, Aronson y Kafry, 1981). Estos resultados pueden estar relacionados a que estos estudiantes perteneciente a este nivel de enseñanza atraviesan por la etapa de la adolescencia, cuyo período crítico del desarrollo es rico en potencialidades de cambios y transformaciones (Barraza, 2012). Lo que podría darnos a entender que sus conductas frente a las presiones generadas en el ámbito académico no son prolongadas lo que no lo conduce a presentar otros niveles mayores del Síndrome de Burnout (Barco, 2008). Teniendo en cuenta además de que están en una etapa de cambios, ellos experimentan diferentes formas de afrontamiento que les permite muchas veces afrontar la situación. Asimismo, podrían percibir que como cursan el 4to año de educación secundaria, no tiene mayor preocupación y exigencia como es el 5to año que es decisivo para culminar el colegio y tomar decisiones futuras.

4.2.4. Nivel actitudinal del síndrome de burnout

Los resultados evidencia que el 100% de los estudiantes de 4to año no presenta niveles de síndrome de burnout en la dimensión actitudinal; es decir no presenta los síntomas del burnout estudiantil, tiene un mejor control emocional y manejan estrategias para prevenirlo. Estas conductas reflejan actitudes formadas más a largo plazo y no son producto de una situación momentánea (Pines, Aronson y Kafry, 1981). Estos resultados pueden deberse a que en esta etapa de la vida a pesar que es una etapa de cambios y transformaciones, los adolescentes tienen claro que necesitan ampliar, profundizar y generalizan sus conocimientos, enriquecer sus capacidades y habilidades generales para prepararse próximamente a continuar los estudios universitarios, lo que los predispone a mostrar actitudes de afrontamiento más positivas para manejarse frente a los estresores académicos (Díaz & Jiménez, 2013). Teniendo en cuenta además que estos adolescentes en un 71% viven con ambos padres que podrían ser fuente de apoyo emocional para ellos frente a los estresores y que consideran que el éxito académico que tienen en el año lo atribuyen a su esfuerzo personal en un 71% de los estudiantes y que experimentan alegría cuando estudian.

4.2.5. Nivel de rendimiento académico

Los resultados muestran un mayor porcentaje de valoración de rendimiento académico medio en 66%; es decir, los estudiantes presentan capacidades respondientes o indicativas de lo que han aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación; sin embargo todavía no han alcanzado la adquisición de elevadas capacidades indicativas de lo aprendido. Estos resultados son coincidentes con Bustamante (2012) quien reportó en su estudio con estudiantes de 4to año de educación secundaria de una Institución educativa pública del Callao, similares resultados 61% niveles medios de rendimiento académico. En este sentido si tomamos en cuenta que es una realidad que el rendimiento

académico es considerado un indicador del nivel de aprendizaje que alcanza el estudiante, por lo cual el sistema educativo brinda tanta importancia a dicho indicador, nuestros resultados nos permiten suponer, lo que manifiesta el reporte del Ministerio de educación, que los estudiantes se encuentran en camino de lograr los aprendizajes. Sin embargo, es necesario mencionar que en este camino existen varios factores que influyen en el rendimiento académico, tal como lo menciona Benítez, Jiménez y Osicka(2000, citado por Edel, 2003); donde consideran la influencia de factores socioeconómicos , la amplitud de los programas de estudio, las metodologías de enseñanza utilizadas, la dificultad de emplear una enseñanza personalizada, los conceptos previos que tienen los alumnos, así como el nivel de pensamiento formal de los mismos y la etapa de la vida en la cual se encuentra. Asimismo, pueden existir otros tres factores como: la motivación escolar, el autocontrol del estudiante y las habilidades sociales, que presentan vinculación significativa con el rendimiento académico.

Estos resultados valorativos medios de mayor porcentaje del rendimiento académico de los estudiantes de 4to año de educación secundaria, podrían estar relacionados con algunas características de la muestra en estudio, como por ejemplo el 57% de estos estudiantes manifiestan no entender las clases por parte de sus docentes, situación que les genera estrés escolar; así como el 70% de estos mismos estudiantes refieren también que atribuyen su éxito académico a su esfuerzo personal; lo que podría estar indicándonos que estos resultados medios de rendimiento académico es producto del esfuerzo que hacen los estudiantes al momento de estudiar. Sin embargo, tomando en cuenta lo que manifiesta Niebla y Hernández (2007) referente a que asegurar un buen rendimiento académico es “lograr producir un sujeto con supuestos elementos de conocimiento que le permitirán enfrentar los retos individuales y sociales que en su vida futura enfrente”. Este enunciado enfoca la labor del docente, como guía del estudiante para ayudarlos a ser autónomos aprendiendo, lo cual contribuya hacia un aprendizaje duradero que

sea de utilidad para alcanzar una mejor calidad de vida, situación que probablemente no estaría siendo percibida por estos estudiantes.

Asimismo, podemos apreciar que el 25% de los estudiantes presentan un rendimiento académico bajo; es decir, presentan mínimas capacidades respondientes o indicativas de lo que ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación; lo que podría estar relacionado con el 19% de la muestra en estudio que ha repetido el año al menos por primera vez y un 10% que ha repetido el año dos veces. Situación que muchas veces los hace estar en desventaja en comparación con el resto de estudiantes que no han repetido el año porque probablemente este grupo que ha repetido no cuenta con condiciones favorables desde el ámbito familiar, cognitivo, entre otras para el aprendizaje.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

En relación con los objetivos y las hipótesis planteadas, se establecen las siguientes conclusiones:

- Se identificó la existencia del síndrome de burnout en los estudiantes del 4to. año de secundaria de la Institución educativa Juan Valer Sandoval de Nuevo Chimbote-2014. El 86,1 % de ellos presentan nivel leve, 10,1 % nivel moderado y 1,3 % nivel profundo del síndrome de burnout respectivamente.
- Se identificó que los estudiantes del 4to. año de secundaria presentan la dimensión comportamental del síndrome de burnout. El 57 % el nivel leve, el 1 % el nivel moderado del síndrome de burnout y el 42% no presentaron el síndrome.
- Se identificó que el 100% de los estudiantes de 4to año de secundaria no presentan algún nivel del síndrome de burnout en la dimensión actitudinal.
- Se identificó que el 66 % de los estudiantes del 4to año de secundaria, presentan un nivel de rendimiento académico medio; el 25 % nivel bajo, 1 % nivel deficiente y el 8 % nivel alto de rendimiento académico respectivamente.
- Se estableció que existe una relación inversa baja y no significativa entre el síndrome burnout y el rendimiento académico; es decir a mayor síndrome burnout menor rendimiento académico, confirmándose la hipótesis propuesta.

5.2. RECOMENDACIONES

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos se sugiere:

- **A los directivos de la institución educativa :**
 - Promover el desarrollo de programas, talleres y jornadas orientadas en estrategias de prevención y afrontamiento del burnout en los estudiantes, especialmente con aquellos estudiantes que se perciben ineficaces e insatisfechos frente a los estudios y con promedios bajos

y aceptables. Pudiéndose tomar como referencia la propuesta realizada en la presente investigación (Apéndice 3) especialmente para aquellos estudiantes que presentan nivel moderado y nivel profundo de burnout. Teniendo en cuenta el proceso de cambios físicos y psicológicos a los cuales está sometido el adolescente, se sugiere que dichas actividades tengan la participación de un equipo multiprofesional con la participación de los docentes y la familia.

- Gestionar e implementar el seguimiento personalizado desde el Departamento de Tutoría y Orientación del educando de la institución educativa a aquellos estudiantes con bajo rendimiento académico, que experimentan estrés académico entre otras, para mejorar su salud mental y asegure su permanencia en la institución educativa

- **A los docentes :**

Elevar el rendimiento académico de los estudiantes; los docentes deberían realizar un trabajo directo con los estudiantes, es decir, en el proceso enseñanza-aprendizaje, ya que es allí donde el docente debe empezar a conocer cuál es la preferencia o estilo de aprendizaje de sus estudiantes, hacer uso de estrategias motivacionales para el aprendizaje, favorecer el autoconcepto, metas académicas y condiciones afectivas; ya que la mayoría siente alegría cuando estudian con el fin de obtener resultados favorables en el rendimiento.

- **A los futuros investigadores:**

Los resultados encontrados en el presente estudio, deben constituir la base para futuras investigaciones en instituciones de diferentes contextos, como las instituciones educativas particulares, donde existen mayores exigencias escolares y familiares. Así como analizar el síndrome de burnout con otras variables personales, familiares, sociales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aliaga,J.(1998). *La ubicación espontánea del asiento como función de la inteligencia, la personalidad, el rendimiento académico y el sexo.*

Barraza A. (2012). Investigaciones sobre salud mental. Patología, afrontamiento e intervención. *Libro Virtual. 1ra Edición abril .*

Barraza A. (2012). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Monografía en Internet. México:*

Universidad de Durango; 2005. Recuperado de:
<http://www.psicologiacientifica.com/>

Barco, V.(2008). Síndrome de Burnout en enfermeros básicos de segundo año de la carrera. *Rev. Cub. de Enfer.*24 (3-4). Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0211-57352012000400009&script=sci_arttext

Barraza, A.; Silerio, J., El estrés académico en los alumnos de educación media superior. *Un estudio comparativo. Investigación Educativa Duranguense (7) 48-65*

Barraza, A. (2005).Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *PSICOLOGÍA CIENTÍFICA (4)11-21*

Barraza, A. (2009). *Burnout estudiantil. Un enfoque unidimensional.* En: Revista digital PsicologiaCientifica.com.

Barraza, A.; Ortega, F. & Ortega, M. (2012). Síndrome de Burnout en alumnos de los doctorados en educación de Durango. *Enseñanza e investigación en psicología 17(2)377-386.* Recuperado de <http://www.cneip.org/documentos/23.pdf>

Benites , L. (1997). "Tipos de familia, habilidades, sociales y autoestima en un grupo de Adolescentes en situación de Riesgo". Lima. UPSMP. Revista Cultura N° 12.

Borges, A., & Carlotto, M. (2004). Síndrome de burnout y factores de estrés en estudiantes de un curso técnico de enfermería. *Aletheia, ; 19, 45-56*

Bresó, E (2008). Well-being and performance in academic settings: The predicting role of self-efficacy. Disertación doctoral no publicada, Universidad Jaume I de Castellón, Castellón, España.

- Bustamante, G. (2012). *Estilos de aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes del cuarto de secundaria de una institución educativa de ventanilla*. Recuperado de http://repositorio.usil.edu.pe/wp-content/uploads/2014/07/2012_Raymondi_Estilos-de-aprendizaje-y-rendimiento-acad%C3%A9mico-en-estudiantes-del-cuarto-de-secundaria-de-una-instituci%C3%B3n-educativa-de-Ventanilla1.pdf
- Caballero, C., Abello, R. & Palacio, J. (2007). Relación del burnout y rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios.
- Caballero, C., Abello, R. & Palacio, J. (2006). Burnout, engagement y rendimiento académico entre estudiantes universitarios que trabajan y aquellos que no trabajan. *Revista Psicogente*, 9 (16), 11-27.
- Cano, G. y Martín, A. (2010). *Burnout en estudiantes universitarios* (Recuperado de monografias.com).
- Caballero, C.. (2010). *El Burnout Académico*. *Revista Latinoamericana de Psicología* 42 (1) 131-146
- Caballero, C., Abello, R. & Palacios, J. (2007). Relación entre el burnout, el rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios. Recuperado de <http://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/viewFile/1208/1076>
- Carlotto, M. & Gonçalves, S. (2008). Preditores da síndrome de burnout en estudiantes universitarios. *Pensamiento Psicológico*, 4 (10), 101-109
- Carrasco, J. (1985). *La recuperación educativa*. España. Editorial Anaya.

- Cassaretto, M.; Chau, C.; Oblitas, H.; Valdez, N., • Estrés y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología de la PUCP* . 2003; 4(28):20-25.
- Castillo, C., Novoa, D. (1996). Tesis “Influencia de la violencia familiar en el rendimiento académico de los alumnos de la Educación Secundaria en el Colegio Nacional mixto 80017 Alfredo Tello de Salvaría de Trujillo – Perú.
- Cassaretto, M.; Chau, C.; Oblitas, H.; Valdez, N., (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes universitarios. Revista de Psicología de la PUCP . Vol. 4(28):20-25. Recuperado de <http://www.monografias.com/trabajos77/factores-estres-rendimiento-escolar/factores-estres-rendimiento-escolar2.shtml>
- Celis, J.; Cabrera, M., Alarcón, W. & Monge, E. (2008). Ansiedad y estrés académico en estudiantes de Medicina Humana del primer y sexto año. *An. Fac. Med. (Perú)*, 62(1):25-30
- Chapa, S y Ruiz, M.(2012). Presencia de violencia familiar y su relación con el nivel de autoestima y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la I.E. No 0031 (Tesis de Licenciatura). Tarapoto : Universidad nacional de San Martín. Recuperado de http://unsm.edu.pe/spunsm/archivos_proyextox/archivo_42_TESI_S%20COMPLETA.pdf
- De pablo, J. Bailles, E. Pérez, J. y Valdez, M.(2002). Construcción de una escala de estrés académico para estudiantes universitarios. *Educación Médica*. 5(1)40-46
- Díaz, Y. & Jiménez, A. (2013) *Estrés académico en adolescentes del nivel de*

enseñanza pre universitario. Recuperado de http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/32%20-%20ESTR%C3%89S%20ACAD%C3%89MICO%20EN%20ADOLESCENTES%20%20DEL%20NIVEL%20DE%20ENSE%C3%91ANZ_0.pdf.

Duraldal , J., Rojas, F.; Gómez, H.; Román, O.; Rodríguez, P (2002). Depresión y estrés en estudiantes de tercero y cuarto secundaria de la ciudad de Cochabamba- Bolivia. *Gac. méd. boliv*, 26(1/2):81-88

Edel, R. (2003). Factores asociados al rendimiento académico. *Revista Iberoamericana de Educación – Investigación.* Recuperado de <http://www.rieoei.org/investigacion/512Edel.PDF>.

Eñoki, Y., Mostacero L (2006). Tesis “Clima Social Familiar y Rendimiento académico de los alumnos de 4° y 5° Grado de educación Secundaria de la Institución Educativa Privada Virgen de Guadalupe de la Provincia de Virú.

Freudenberger, H.J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165

Fuentes, I. (2003). “Influencia del Clima Afectivo Familiar en el Rendimiento escolar de los alumnos del 3º año C y 7º año C de la Escuela Emilia Romagna de Traiguén, IX Región, Chile.

Galindo, A. (2009). Desgaste profesional o Burnout. Recuperado de http://www.secpal.com/revista/resumen_ponencias/resumen_ponencias_50.htm

González y Pereda(2009). Clima social familiar y rendimiento académico. Recuperado de <http://www.slideshare.net/carloschavezmonzon/clima-social-familiar-y-rendimiento-academico>.

- Guerra, E. (1993). *Clima Social Familiar en Adolescentes y su influencia en el Rendimiento Académico*. Tesis para optar Título. UNMSM. Lima, Perú.
- Gutiérrez, D. (2008). El Síndrome de Burnout en alumnos de educación secundaria. *Investigación Educativa Duranguense*; 2008. 5(10):26-35
- Gutiérrez, D.(2011). Presencia del síndrome de burnout en educación secundaria. Recuperado de <http://www.repositoriodigital.ipn.mx/handle/123456789/8460>
- Gutiérrez, D. (2009). Prevalencia del Síndrome de Burnout en estudiantes de nivel medio superior. *Investigación Educativa Duranguense*. 5(11):29-38
- Hidalgo M. (2009). *42 Modelos de clase o sesiones de aprendizaje. Aplicable a Educación Inicial, secundaria y Superior*. Perú, Lima: Editado por Instituto de Desarrollo Humano AMEX SAC.
- Huici C. (2007). El estrés causas y efectos. *Revista Panamericana de Salud Pública*. 2007; 22(4): 20-36.
- Garcés, E. (1995). *Burnout en niños y adolescentes: un nuevo síndrome en psicología infantil*. *Psicothema*, 7(1), pp. 33-40. Recuperado de: <http://156.35.33.98/reunido/index.php/PST/article/view/7250>.
- Kaczynska, M. (1986). *El rendimiento escolar y la inteligencia*. Buenos Aires: Paidós.
- Kanters, M. Bristoil, D. & Antarian, A. (2002) The effects of outdoor experiential training on perceptions of college stress. *The Journal of experiential education*. 25 (2)257-268.
- Knaus, W. (1985). *Student burnout. A rational emotive education tretment*

approach. Clinical applications of rational emotive therapy (pp. 236-21). Nueva York: Plenum Publising Corporation. Recuperado de: http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4613-2485-0_11#page-1

Manzano, G., (2002b). Burnout y engagement en un colectivo preprofesional
estudiantes universitarios. *Boletín de Psicología*. 74, 79-102.

Martínez, I. & Márquez, A. (2005). Burnout en estudiantes universitarios de
España y Portugal y su relación con variables académicas. *Revista
Aletheia*, 21, 21-30

Maslach, C. y Jackson, S. (1981). The measurement of experienced burnout.
Journal of Social Issues, 2, 99-113

Matas, A.(2003). Estudio diferencial de indicadores de rendimiento en
pruebas objetivas. Recuperado de
http://www.uv.es/RELIEVE/v9n2/RELIEVEv9n2_5.htm.

Martínez, I. & Salanova, M. (2003). Niveles de burnout y engagement en
estudiantes universitarios. Relación con el desempeño y
desarrollo profesional. *Revista de Educación*, 3 (3b), 61-.384

Martínez, I. & Marques, A. (2005). Burnout en estudiantes universitarios de
España y Portugal y su relación con variables académicas. *Revista
Aletheia*, 21, 21-30

Moreno, B.; Garrosa, E.; González, J., Personalidad resistente, burnout y salud.
Escritos de Psicología, 2000; 4:64-77.

Novaez, M. (1986). *Psicología de la actividad escolar*. México: Editorial
Iberoamericana.

Pines, A., Aronson, E. y Kafry, D. (1981). *Burnout*. New York: The Free Press

- Pizarro, S.(1985) Rasgos y actitudes del profesor efectivo.(Tesis de Maestría Chile :Pontificia Universidad Católica de Chile
- Reyes, Y.(2003). Relación entre rendimiento académico, la ansiedad ante exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y la asertividad en estudiantes de primer año de psicología de la UNMSM (Tesis de licenciatura). Lima Universidad Mayor de San Marcos.
- Román C. (2008). Estudio del estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. Monografía en Internet. La Habana; Recuperado de <http://www.rieoei.org/2371.htm> 3.
- Rosales, Y. (2012). Estudio unidimensional del síndrome de burnout en estudiantes de medicina de Holguín. Cuba. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq.* 32 (116), 795-803.
- Rosales, R.(2010). Estudio unidimensional del síndrome de burnout en estudiantes de medicina de Holguín. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq. vol.32 no.116 Madrid oct.-dic. 2012.* Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0211-57352012000400009&script=sci_arttext
- Román, J. Estrés y Burnout en profesionales de la salud de los niveles primario y secundario de atención. *Rev Cubana Salud Pública* 2003;29(2):103-10
- Santen SA, Holt DB, Kemp JD, Hemphill RR. (2010). Burnout in medical students: examining the prevalence and associated factors. *South Med J.* 103(8):758-63.
- Salanova, M., Bresó, E. y Shaufeli, W. (2005). Hacia un modelo espiral de las creencias de eficacia en el estudio de burnout y del engagement. *Revista Ansiedad y Estrés* 11 (2-3), 215-231.
- Salanova, M., Martínez, I., Bresó, E., Llorens, S. & Grau, R. (2005). Bienestar

psicológico en estudiantes universitarios: Facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico, *Anales de Psicología* 21 (1), 170-180

Salanova, M. Grau, R, Martínez, I. y Llorens, S. (2004). Facilitadores, obstáculos, rendimiento académico relacionados con la satisfacción con los asuntos del estudio. Periódico. *El País Universal*

Serrano, M. & Caballero, C. y Pedroza, M. (1998). Evaluación e intervención desde la terapia cognitiva conductual del estilo atribucional de un grupo de jóvenes que presentan ansiedad ante la evaluación. Universidad del Norte. Barranquilla Colombia.

Tawab, S. (1997). Enciclopedia de pedagogía/psicología. Barcelona: Ediciones Trébol.

UNESCO (2000, Abril) "Foro Consultivo Internacional sobre Educación para Todos" Dakar, Senegal; Pag. 49-56

Williams, J. (1981). An exploratory look at alienation in elementary school children. Nueva York : Springer

APÉNDICE

APÉNDICE 1

ESCALA UNIDIMENSIONAL DEL BURNOUT ESTUDIANTIL

GÉNERO: M - F

EDAD:

GRADO/SECCIÓN:

Estimado(a) estudiante:

El conjunto de afirmaciones que se presentan tienen la finalidad de medir el nivel del síndrome de burnout estudiantil. Los datos que Ud. proporcione son anónimos y confidenciales; por lo que se le solicita responder con la mayor sinceridad.

II. INSTRUCCIONES

Por favor, marcar con un aspa (X) el recuadro que señala la frecuencia con la que siente o percibe, en su caso, cada una de las situaciones expresadas en las siguientes afirmaciones. **¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!**

Nro	Items	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Nunca
1	El tener que asistir diariamente a clases me cansa				
2	Mis problemas escolares me deprimen fácilmente				
3	Durante las clases me siento somnoliento				
4	Creo que estudiar hace que me sienta agotado				
5	Cada vez es más difícil concentrarme en las clases				
6	Me desilusionan mis estudios				
7	Antes de terminar mi horario de clases ya me siento cansado				
8	No me interesa asistir a clase				
9	Cada vez me cuesta más trabajo ponerle atención al maestro				
10	El asistir a clases se me hace aburrido				
11	Siento que estudiar me está desgastando físicamente				
12	Cada vez me siento más frustrado por ir a la escuela				
13	No creo terminar con éxito mis estudios				
14	Siento que tengo más problemas para recordar lo que estudio				
15	Creo que estudiar me está desgastando emocionalmente				

APÉNDICE 2

Ficha Sociodemográfica

Grado y Sección :

1. Vive con :
Papa y Mamá () Mama () Papá () Abuelos () Mamá y Abuelos ()
2. Asignaturas de mayor preferencia :
Ciencias () letras () matemáticas () otras :
3. Asignaturas de menor preferencia :
Ciencias () letras () matemáticas () otras :
4. A qué atribuyes tu rendimiento académico :
A mi esfuerzo personal () Al apoyo que me brindan mis padres ()
Al apoyo que me brindan los profesores () Ha sido cuestión de suerte ()
Otros ()
5. alguna vez has repetido el año :
Una sola vez () Dos veces () Varias veces () Nunca ()
6. Que problemas escolares te hacen sentir triste :
Cuando estoy desaprobado en alguna asignatura ()
Cuando no tengo los materiales para hacer mi trabajo ()
Cuando los profesores no nos escuchan, ni tienen paciencia ()
Otros . mencione
7. Qué situaciones te generan estrés en tu vida escolar:
Mala relación con mis compañeros ()
No contar con información necesaria para realizar actividades escolares ()
Ansiedad ante los exámenes ()
Cuando no entiendo la clase ()
Mobiliario inadecuado ()
Otros Mencione
8. Cuando estudias experimentas:
Alegría () aburrimiento () cólera () cansancio ()

APÉNDICE 3

Programa psicoeducativo para disminuir el estrés académico

Programa psicoeducativo

Prieto (2008), señala que un programa es un conjunto articulado y coherente de actividades orientadas a alcanzar uno o varios objetivos, siguiendo una metodología. Por otro lado López (2003), refiere que el modelo psicoeducativo enfatiza la motivación y el aprendizaje del alumno más que en la enseñanza del profesor. Se trata, por tanto, de ayudar, de facilitar al alumno las condiciones para que pueda elegir y tomar decisiones, descubrir, redescubrir y empoderar a los adolescentes de conocimiento sobre los factores protectores para prevenir un embarazo no deseado.

Este modelo tiene una base psicopedagógica cognitivista y se inscribe en el paradigma cualitativo de la ciencia

Teoría pedagógica que sustenta el Programa

Modelo Constructivista

El modelo constructivismo o perspectiva radical que concibe la enseñanza como una actividad crítica y al docente como un profesional autónomo que investiga reflexionando sobre su práctica, si hay algo que difiere a este modelo con otros modelos es la forma en la que percibe al error como un indicador y analizador de los procesos intelectuales; para el constructivismo aprender es arriesgarse a error (ir de un lado a otro) muchos de los errores cometidos en situaciones didácticas deben considerarse como momentos creativos.

Para el constructivismo la enseñanza no es una simple transmisión de conocimientos, es en cambio la organización de métodos de apoyo que permitan a los alumnos construir su propio saber. No aprendemos solo registrando en nuestro cerebro, aprendemos construyendo nuestra propia estructura cognitiva. Es por tanto necesario entender que esta teoría está

fundamentada primordialmente por tres autores: Lev Vigotsky, Jean Piaget y David Ausubel, quienes realizaron investigaciones en el campo de la adquisición de conocimientos del niño. (Hidalgo, 2009).

Facilitación del Aprendizaje desde la Vivencia

Una de las prácticas del arte de la facilitación es la transformación de las vivencias que atraviesan las personas, en experiencias de aprendizaje.

Esto significa que los participantes traspasen un puente desde la vivencia, hasta un espacio en donde desarrollen la tarea de construir nuevas estructuras conceptuales, procedimentales, emocionales o actitudinales.

La facilitación de este proceso creativo en las personas, le requiere al facilitador contar con un esquema conceptual, una técnica instrumental adecuada y una reflexión-acción permanente sobre las competencias de su propio rol.

El modelo de trabajo que reúne metodología y conceptualización es el “Espiral del Aprendizaje Experiencial”. El mismo está basado en las experiencias de enseñanza-aprendizaje desarrolladas durante más de 20 años en la facilitación de adultos y jóvenes en el “Ciclo de aprendizaje experiencia” de Kolb y la “Espiral de la Enseñanza de D.Perkins”. Baron (2005)

Algunos fundamentos destacados de este modelo son:

- Que el aprendizaje experiencial existe como una forma particular de aprendizaje distinguida por el papel central que la experimentación juega en el proceso de aprendizaje.
- Que la implementación de este modelo en un marco social favorece significativamente la construcción del conocimiento.
- Que el proceso de aprendizaje se completa, en tanto exista una aplicación y transferencia de las nuevas estructuras construidas a otras situaciones.

- Que la intervención de un facilitador competentes es un factor potenciador para promover el aprendizaje a partir de esta estrategia de enseñanza.

El espiral del Aprendizaje experiencia” se desarrolla en las siguientes etapas:

1.- Alistamiento: Esta es la etapa inicial en la cual se debe generar la de la construcción del clima y predisposición necesaria para el proceso de enseñanza-aprendizaje. Aquí se impulsa el interés y la motivación del aprendiz para atravesar dicho proceso.

Las técnicas

- Presentación de encuadre y objetivos
- Ejercicios de presentación e interacción entre participantes. Individuales y/o grupales
- Ejercicios de generación de clima (rompehielos)
- Ejercicios de expresión de expectativas y necesidades de aprendizaje
- Ejercicios de recuperación de saberes previos.

2. Experimentación-Vivencia: Este es el paso de la experiencia estructurada. Es el momento del actuar, del jugar. Aquí se busca generar la información que posteriormente va a ser analizada. Es la base sobre la cual se estructuran los pasos posteriores.

Las técnicas

- Simulaciones directas o indirectas (juegos) reuniones, toma de decisiones
- Creaciones
- Ejercicios: Acertijos, preguntas.
- Análisis de casos.
- Experiencias individuales y/o grupales

3.- Intercambio de relatos narración/reflexión

En esta etapa se relatan, comparten e intercambian las vivencias cognitivas y afectivas que surgieron durante la experimentación. Se compara lo vivido, se ven semejanzas y diferencias entre los participantes. Se integran las diferentes experiencias con el objeto de discutir las y evaluación con el resto de los participantes.

Técnicas o grupos

- Narraciones racionales y emocionales, de comportamiento individual o grupal. Que observe, Qué sucedió, qué me sucedió, que sentí.
- Relatos orales y/o escritos. Naipes de sentimientos: eligen sentimientos escritos.
- Expresivos: Dibujos, gráficos, collage.

4.- Conceptualización - generalización

En esta etapa se trabaja en la construcción de nuevos esquemas y modelos conceptuales e instrumentales que partiendo de las vivencias narradas puedan dar nuevas y significativas respuestas a los conflictos presentados. Se comparten conceptos teóricos para homologar el lenguaje, facilitando la mejor comprensión de las vivencias. En esta etapa se enuncian los contenidos del aprendizaje planificados por el facilitador. Se ayuda a los participantes a definir, clarificar y elaborar los conceptos.

Las técnicas:

- Las técnicas para la conceptualización:
 - Centrada en el facilitador: desarrollo conceptual secuenciado.
 - Centrada en el participante: creaciones conceptuales
- La secuenciación del contenido:
 - Conocido-desconocido
 - Simple-Complejo
- Analogías y comparaciones
- Lecturas conceptuales
-

5- Aplicación Prácticas-→Feedback --→Ajuste--→Transferencia

La secuencia planteada de prácticas, feedback, ajuste y transferencia, facilita los nexos entre las experiencias y las situaciones cotidianas de aplicación.

Los participantes contextualizan y aplican, a su realidad personal, los esquemas conceptuales e instrumentales construidos, con el fin de modificar su escenario de acción.

Técnicas

- Similares al segundo paso con el énfasis puesto en la aplicación de lo aprendido. Prácticas individuales y grupales. Simulaciones directas o indirectas (juegos). Toma de decisiones. Análisis de casos, creaciones, cuestionarios de aplicación.
- Ejercicios de interacción y feedback
- Manifestaciones de compromisos y acuerdos de acción.

Estrategias de prevención, afrontamiento a utilizar en el programa

a. Estrategias de prevención

Para Wayne (2011), nos propone las siguientes estrategias:

- Familiarizarse con los síntomas del síndrome de burnout.
- Aprende a reconocer los cambios en tu comportamiento, por ejemplo si bebes más, si fumas más, si ves más la televisión, etc.
- Tómate tiempo para ti mismo: relajación, actividad física, cambios de ritmo.
- Desarrolla y refuerza tu talento de otra forma que la utilizada en tu profesión.
- Vuélvete más sensible con tus pensamientos, más comprensivo contigo mismo y con los demás.
- Mejora tu nivel de salud física. Para rebajar las hormonas de estrés acumulados durante la jornada, realiza ejercicios aeróbicos después del trabajo y antes de cenar. Si no te apetece una actividad física dura, da una

- vuelta por el parque permitiéndote tiempo para oler las rosas, o permanece de 20 a 30 minutos tumbado escuchando música suave clásica u otra cosa.
- Propone objetivos realistas, y prepárate para reevaluarlos y reajustarlos de forma apropiada.
 - Aprende lo mejor que puedas a manejar el tiempo y aplícatelo a ti mismo.
 - Aprende a apoyarte en los demás, delégales tareas.
 - Aprende a decir no”. Aprende a aceptar tus limitaciones...
 - Tómate unas vacaciones cortas.
 - Identifica aquello que no marcha bien, elimínalo o cámbialo. Recuerda al “cura de la serenidad”: “Señor, dame la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, la valentía para cambiar las cosas que pueda y la sabiduría para poder diferenciarlas”.
 - Disfruta lo mejor que puedas de tu trabajo o estudio.
 - Duerme adecuadamente: relajarse o reposar unos minutos después del almuerzo.
 - Mantén una buena dieta. Estando sometido a estrés, tómate un complemento anti-estrés o alimentos ricos en complejos vitamínicos B.
 - Permítete tiempo para leer libros buenos y revistas (que no estén ligadas al trabajo o al estudio).
 - Mantén y enriquece tu círculo de amigos. Sometidos a estrés, la mayoría de nosotros tendemos a retirarnos y a encerrarnos en nosotros mismos. Resiste a esto y todo lo contrario acude a tus amistades o a consejeros profesionales.
 - Utiliza más el hemisferio derecho (emocional).
 - Equilibra todos los campos de la vida.
 - Atrévete a correr riesgos. Esto pondrá pimienta en tu vida; además, un riesgo habiendo sido galardonado con éxito aumentará la confianza en otros dominios de tu vida.

b. Estrategias de afrontamiento

Rosales (2012) en su tesis “*Efectividad del Masaje Tradicional Tailandés en estudiantes de medicina con síndrome de burnout moderado*” de la Universidad de Ciencias Médicas Holguín de Cuba, presentada para obtener

el Título de Máster en Medicina Bioenergética y Natural, menciona que debido al elevado número de consecuencias, tanto personales y familiares como sociales y laborales que producen el Síndrome de Burnout, el estudio de su tratamiento o prevención es un aspecto fundamental en la literatura científica sobre el tema. Los resultados de investigación centradas en la intervención suelen ser "imprecisos, ambiguos y bastante contradictorios" según Lorente (1982).

Propone las técnicas más utilizadas en el afrontamiento del Síndrome de Burnout y que han revelado su utilidad tanto en el tratamiento individual como grupal son las siguientes:

Técnicas de relajación física: las más utilizadas son la relajación progresiva de Jacobson y el entrenamiento autógeno de Schultz. Estas técnicas intentan aprovechar la conexión directa entre el cuerpo y la mente, de la existencia de una interdependencia entre la tensión psicológica y la tensión física o dicho de otro modo, no es posible estar relajado físicamente y tenso emocionalmente. Así, según las teorías que inspiran estas técnicas, las personas pueden aprender a reducir sus niveles de tensión psicológica (emocional) a través de la relajación física aún cuando persista la situación que origina la tensión. "Si se relajan los músculos que han acumulado tensión emocional, la mente se relajará también gracias a la reducción de la actividad del sistema nervioso autónomo".

Técnicas de control de respiración: estas técnicas consisten en facilitar al individuo el aprendizaje de una forma adecuada de respirar para que en una situación de tensión pueda controlar la respiración de forma automática y le permita una adecuada oxigenación del organismo que redunde en un mejor funcionamiento de los órganos corporales y un menor gasto energético (efectos beneficiosos sobre irritabilidad, fatiga, ansiedad, control de la activación emocional, reducción de la tensión muscular). "Las situaciones que generan el Síndrome de Burnout provocan habitualmente una respiración rápida y superficial, lo que implica un uso reducido de la capacidad funcional de los pulmones, una peor oxigenación, un mayor gasto y un aumento de la

tensión general del organismo”. El aprendizaje y la posterior utilización de estas técnicas resulta bastante fácil y sus efectos beneficiosos son apreciables inmediatamente.

Algunas técnicas:

1. Respiración Profunda. Percepción y control del ritmo respiratorio
2. Respiración con el brazo oscilante. Durante el momento de la inspiración se realizan movimientos circulares con cada uno de los brazos
3. Respiración con el cuerpo arqueado. Al inspirar se arquea el cuerpo hacia adelante, se llenan los pulmones de aire. En el momento de la espiración se saca el aire lentamente y se adopta nuevamente la posición recta.
4. Respiración e inclinación. Contrariamente al ejercicio anterior se inspira tomando aire de forma pausada y cuando se espira el cuerpo se inclina hacia adelante y se deja caer la cabeza y los brazos. En la siguiente inspiración el cuerpo vuelve a su posición inicial.
5. Inclinación y estiramiento. Es una combinación de ejercicios anteriores. Con la inspiración el cuerpo se estira y se realizan movimientos circulares con los brazos. Cuando se expira, el cuerpo se afloja y se realizan los mismos movimientos pero hacia abajo. La gravedad atrae al cuerpo y la persona no tiene que hacer nada durante un tiempo. 104 la relajación creativa otras técnicas de relajación
6. Respiración con el estómago contraído. Con las manos apoyadas sobre el estómago se inspira y toma aire hasta que el estómago esté hinchado y duro. Cuando la persona está preparada para espirar se presiona fuertemente sobre el estómago con dedos y manos.
7. Respiración diafragmática activa. Con los dedos relajados sobre el estómago, el ejercicio consiste en percibir cómo el aire penetra espontáneamente y cómo se llena el estómago de aire. Se percibe la diferencia cuando se expulsa el aire de manera suave y pausada.
8. Inspiración a través de la nariz. Al inspirar la persona imagina que está oliendo el aroma de una flor muy perfumada. El aire va penetrando por la nariz muy lenta y profundamente.
9. Espiración a través de los labios. Se realiza una inspiración muy lenta y profunda. Cuando se espira el aire se colocan los

labios en
posición

de

soplar una vela. El aire se saca muy lentamente.

10. Respiración concentrada. Con mucha concentración se inspira y expira a través de la nariz.

11. Pensar en la palabra "uno". Se inspira profundamente. Al espirar se piense concentradamente en la palabra "uno"

12. Pensar en una palabra relajante. Se procede de la misma manera que en el ejercicio anterior pero cada persona elige una palabra que le sea significativa para repetir durante la espiración.

Técnicas de relajación mental (meditación): La práctica de la meditación estimula cambios fisiológicos de gran valor para el organismo. Pretenden que la persona sea capaz de desarrollar sistemáticamente una serie de actividades (perceptivas y/o conductuales) que le permitan concentrar su atención en esas actividades y desconectar de la actividad mental cotidiana del individuo de aquello que puede resultarle una fuente generadora del Síndrome de Burnout.

Biofeedback (retroalimentación): esta es una técnica de intervención cognitiva para el control de los síntomas del Síndrome de Burnout, pero busca efectos a nivel fisiológico. Su objetivo es dotar al individuo de la capacidad de control voluntario sobre ciertas actividades y procesos de tipo biológico. A partir de la medición de algunos de los procesos biológicos del individuo, se trataría de proporcionar al propio individuo una información continua de esos parámetros, de manera que esta información pueda ser interpretada y utilizada para adquirir control sobre aquellos procesos para posteriormente adiestrar al individuo en el control voluntario de los citados procesos en situaciones normales.