

Burnout en estudiantes universitarios de Contaduría pública y finanzas y Diseño

Amsi Padilla

Centro Universitario Tecnológico, CEUTEC, Tegucigalpa, Honduras

Antecedentes

El Burnout es un estado mental persistente, se caracteriza por agotamiento emocional, físico y mental que es provocado por el sometimiento a estrés por la desilusión del incumplimiento de expectativas académicas.

Según estudios la mayoría de las personas que sufren este síndrome presentan síntomas como falta de motivación en general, cansancio o fatiga, problemas mentales como de concentración, y cuadros ansiosos y depresivos; estos influyen de manera negativa en el rendimiento académico.

Objetivo

- Analizar cómo se manifiesta el síndrome del Burnout en estudiantes universitarios y las posibles soluciones.



Metodología



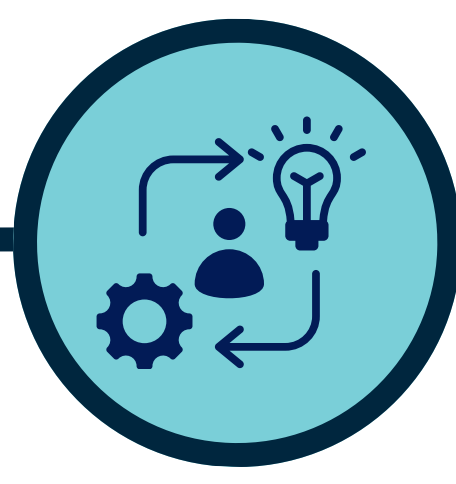
ENFOQUE

cuantitativo



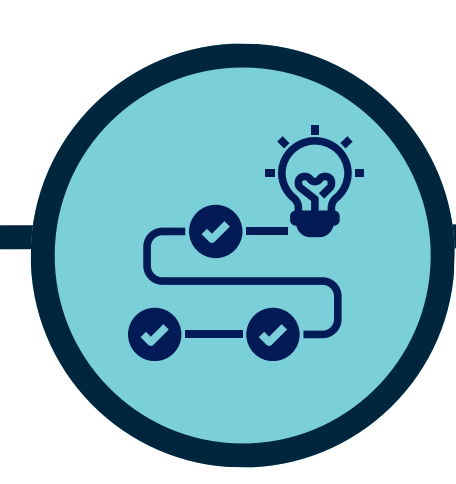
ALCANCE

Descriptivo comparativo



DISEÑO

No experimental transversal



REVISIÓN

sistemática



MUESTRA

94 participantes

Resultados

Al analizar las respuestas de la encuesta por parte de la muestra obtenida pudimos descubrir que el 95.7% indicaron que han padecido estrés durante periodo académico, el 85.1% de los estudiantes señalaron que han sentido ansiedad.

Niveles de estrés de los encuestados

95.7%
SI

4.3%
NO

Las principales causas que dificultan llevar las metas académicas se encuentran:

45.7%

La falta de tiempo por otras responsabilidades

26.6%

Exceso de carga académica

5 Técnicas de relajación

Realizar actividades físicas

1

2

Técnicas de respiración y manejo del estrés

Terapias de arte y música

3

4

Actividades recreativas

Meditación guiada y consciente

5

Conclusiones/ Recomendaciones

Al examinar las respuestas que se obtuvieron gracias a las encuestas a nuestras muestras, se llegó a la conclusión que el síndrome de burnout se produce a partir de la gran desmotivación provocada por la carga académica, en el que otras responsabilidades hacen un acto presente impresionante.

Los estudiantes recomendaron que tener talleres creativos, talleres acerca de la salud mental, talleres interactivos y talleres de manejo emocional ayudarían a sobre llevar situaciones complicadas.

Contacto: amsipadilla@unitec.edu

Conflicto de interés: Ninguno

