



# Universidad Juárez Autónoma de Tabasco



## División Académica de Ciencias Económico- Administrativas

Doctorado en Administración Educativa

### “HISTORIA DE VIDA”

Alumna: Ruth Selene Rodríguez Ocaña.

Profesora: Dra. Minerva Camacho Javier

26 de abril de 2026.

## **Historia de vida / Historia oral**

**Título del estudio:** Autoeficacia y resiliencia en estudiantes de posgrado para combatir el burnout.

**Participante:** Estudiantes de posgrado, sexo indistinto.

**Fecha:** 25 de abril de 2026

### **Ejes temáticos:**

#### **1. Infancia**

¿Cómo describirías tu infancia en relación con la escuela y el aprendizaje?

¿En qué momentos empezaste a sentir que eras capaz (o no) de lograr tus objetivos académicos?

¿Quiénes te apoyaban cuando tenías problemas o dificultades en la escuela?

¿Recuerdas alguna situación difícil durante tu infancia o etapa escolar? ¿Cómo la enfrentaste?

#### **2. Trayectoria educativa**

¿Cómo describirías tu recorrido académico desde la educación básica hasta el posgrado?

¿Qué momentos consideras que fueron clave para que decidieras continuar estudiando?

¿Qué cambios has notado en ti como estudiante a lo largo del tiempo?

¿En qué etapas te has sentido más seguro(a) de tus capacidades académicas? ¿Por qué?

¿Ha habido momentos en tu trayectoria en los que hayas dudado de ti mismo(a)? ¿Cómo los enfrentaste?

#### **3. Experiencias significativas**

¿Hay alguna experiencia que haya cambiado tu forma de pensar sobre tus capacidades?

¿Qué experiencias dentro de tu formación han marcado tu manera de ver el estudio o tu profesión?

¿Recuerdas algún logro que haya sido especialmente importante para ti? ¿Qué significó ese momento?

¿Qué recursos personales (habilidades, confianza en ti mismo) te han ayudado a seguir adelante en momentos de presión académica?

#### **4. Momentos de quiebre**

¿Has vivido algún momento en el que hayas sentido que las exigencias académicas te sobrepasaban? ¿Cómo fue?

¿Qué estrategias utilizaste para continuar a pesar de esas dificultades?

¿Ha habido momentos en los que hayas pensado en abandonar o rendirte? ¿Qué ocurrió en ese momento?

¿Qué apoyos externos (personas, instituciones, estrategias) han fortalecido tu resiliencia en el posgrado?

#### **5. Proyecciones futuras**

¿Cómo crees que las experiencias que has vivido hasta ahora influirán en tu futuro personal y profesional?

¿Qué cambios te gustaría hacer en tu forma de enfrentar las exigencias académicas?

¿Qué es lo más importante que quisieras conservar de esta experiencia?

¿Cómo planeas mantener tu resiliencia y confianza para prevenir agotamiento en el futuro?

#### **Preguntas guía:**

(5–10 preguntas abiertas)

¿Recuerdas alguna situación difícil durante tu infancia o etapa escolar? ¿Cómo la enfrentaste?

¿En qué etapas te has sentido más seguro(a) de tus capacidades académicas? ¿Por qué?

¿Ha habido momentos en tu trayectoria en los que hayas dudado de ti mismo(a)? ¿Cómo los enfrentaste?

¿Qué recursos personales (habilidades, confianza en ti mismo) te han ayudado a seguir adelante en momentos de presión académica?

¿Has vivido algún momento en el que hayas sentido que las exigencias académicas te sobrepasaban? ¿Cómo fue?

¿Qué estrategias utilizaste para continuar a pesar de esas dificultades?

¿Cómo planeas mantener tu resiliencia y confianza para prevenir agotamiento académico/laboral en el futuro?

### **Notas del investigador:**

Como entrevistadora debo ser capaz de detectar silencios, titubeos o expresiones faciales del entrevistado; cosas que sumen a mi investigación sin que yo interfiera en la voz del participante.

Debo estar alerta para poder percibir:

- cómo habló el participante
- qué emociones mostró
- cambios en tono
- silencios
- contradicciones
- contexto
- lenguaje corporal
- si hay evasivas

### **Referencias.**

Merrill, B., & West, L. (2009). *Using biographical methods in social research*. Sage.

<https://methods.sagepub.com/book/mono/using-biographical-methods-in-social-research/toc>

Sanjuán, L. (2019). *La entrevista y la historia de vida*. Universitat Oberta de Catalunya.

<https://openaccess.uoc.edu/server/api/core/bitstreams/577054a2-d1f4-47ef-8b89-0f4c6332651d/content>