

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Burnout académico y ansiedad en estudiantes de  
secundaria de una institución educativa privada -  
Huancayo 2025**

Nadia Karina Gala Ochoa  
Brisseth Celia Rivera Ames

Para optar el Título Profesional de  
Licenciada en Psicología

Huancayo, 2025

Repositorio Institucional Continental  
Tesis digital



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

**INFORME N° 45 – 2025 – SPAC**

**INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

**A** : Decano de la Facultad de Psicología  
**DE** : Sussetty del Pilar Altamirano Carrasco  
Asesor de trabajo de investigación  
**ASUNTO** : Remito resultado de evaluación de originalidad de trabajo de investigación  
**FECHA** : 29 de diciembre de 2025

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para informar que, en mi condición de asesor del trabajo de investigación:

**Título:**

Burnout Académico y Ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada – Huancayo 2025

**Autor:**

Brisseth Celia Rivera Ames - Carrera profesional Psicología  
Nadia Karina Gala Ochoa – Carrera profesional Psicología

Se procedió con la carga del documento a la plataforma “Turnitin” y se realizó la verificación completa de las coincidencias resaltadas por el software dando por resultado 19 % de similitud sin encontrarse hallazgos relacionados a plagio. Se utilizaron los siguientes filtros:

- Filtro de exclusión de bibliografía SI  NO
- Filtro de exclusión de grupos de palabras menores  
Nº de palabras excluidas (**en caso de elegir “SI”**): 10 SI  NO
- Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante SI  NO

En consecuencia, se determina que el trabajo de investigación constituye un documento original al presentar similitud de otros autores (citas) por debajo del porcentaje establecido por la Universidad Continental.

Recae toda responsabilidad del contenido del trabajo de investigación sobre el autor y asesor, en concordancia a los principios expresados en el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos conducentes a Grados y Títulos – RENATI y en la normativa de la Universidad Continental.

Atentamente

## **Dedicatoria**

A mi madre, cuyo amor incondicional, sabiduría y apoyo inquebrantable me han guiado siempre en el camino. Gracias por ser mi fortaleza, por tu paciencia y por creer en mí aun en los momentos de duda. Cada sacrificio que has hecho ha sido un pilar en mi vida. Este logro es tan tuyo como mío.

A Copito, mi fiel compañero de estudios que, con su suave presencia y su ternura, me ha acompañado en cada noche de esfuerzo y dedicación. Gracias por brindarme consuelo con tu cariño, por estar a mi lado sin palabras, solo con tu ser.

Nadia

A ti, Liam, mi mayor regalo y razón de ser.

Dedico esta tesis a tus risas, que llenan mis días de alegría, a tus abrazos, que renuevan mis fuerzas incluso en los momentos más difíciles. Cada página de este proyecto está impregnada del amor que siento por ti y del anhelo de construir un futuro mejor para los dos.

Eres mi inspiración constante y mi recordatorio diario de que todo esfuerzo vale la pena. Este logro es también tuyo, porque cada paso que di fue pensando en darte el ejemplo de que, con dedicación y amor, todo es posible.

Brisseth

## **Agradecimiento**

A Dios, por guiar mis pasos y darme fortaleza para superar los desafíos. Sin su amor y sabiduría, este logro no habría sido posible. A ti, mamá, por tu amor incondicional, por ser mi fortaleza y la razón por la que nunca me rendí. Este logro es el reflejo de tu sacrificio y dedicación. A mi hermano, por su apoyo constante y sus palabras de aliento, que han sido motivación para seguir adelante. A la Universidad Continental, por brindarme la oportunidad de formarme en un entorno académico de excelencia y por ofrecerme los recursos necesarios para alcanzar este momento. Gracias a todos los que han creído en mí y me han acompañado en este proceso, brindándome su confianza, apoyo y energía para alcanzar este objetivo.

Nadia

Deseo manifestar mi honda gratitud a todos quienes han sido piezas trascendentales en esta travesía. En primer lugar, agradezco a Dios, cuya bendición y salud han sido pilares en cada paso de este proceso. A mi hijo, mi inspiración constante y el motor de todos mis proyectos; su presencia me impulsa a ser mejor cada día y a no rendirme nunca. A mi abuela Rosa, quien me ha prodigado su apoyo sin reservas, alentándome con ternura durante todo este proceso; a mis progenitores, por su acompañamiento constante, y finalmente a la Universidad Continental, por brindarme las herramientas necesarias para crecer profesionalmente.

Brisseth

## Índice de Contenidos

Dedicatoria .....	ii
Agradecimiento .....	iii
Índice de Contenidos .....	iv
Lista de Tablas .....	vii
Lista de Figuras .....	viii
RESUMEN .....	ix
ABSTRACT .....	x
INTRODUCCIÓN .....	11
CAPÍTULO I .....	14
Planteamiento del Problema de Investigación .....	14
1.1. Planteamiento del Problema .....	14
1.2. Formulación del Problema .....	16
1.2.1. Problema General .....	16
1.2.2. Problemas Específicos .....	17
1.3. Objetivos .....	17
1.3.1. Objetivo General .....	17
1.3.2. Objetivos Específicos .....	17
1.4. Justificación .....	17
1.4.1. Justificación Teórica .....	17
1.4.2. Justificación Práctica .....	18
1.4.3. Justificación Metodológica .....	19
Capítulo II .....	20
Marco Teórico .....	20

2.1.	Antecedentes .....	20
2.1.1.	Antecedentes Internacionales.....	20
2.1.2.	Antecedentes Nacionales .....	22
2.1.3.	Antecedentes Locales.....	25
2.2.	Bases Teóricas.....	27
2.2.1.	Burnout Académico .....	27
2.2.2.	Ansiedad .....	31
2.3.	Definición de Términos Básicos .....	35
Capítulo III.....		38
Hipótesis y Variables .....		38
3.1.	Hipótesis.....	38
3.1.1.	Hipótesis General.....	38
3.1.2.	Hipótesis Específicas .....	38
3.2.	Identificación de variables .....	39
3.3.	Operacionalización de las variables .....	39
Capítulo IV.....		42
Diseño Metodológico.....		43
4.1.	Enfoque de investigación .....	43
4.2.	Tipo de investigación .....	43
4.3.	Nivel de investigación.....	43
4.4.	Método de investigación .....	44
4.5.	Diseño de investigación .....	44
4.6.	Población y muestra .....	45
4.6.1	Población.....	45
4.6.2	Muestra .....	45

4.7. Técnicas e instrumento de recolección de datos .....	46
4.8. Técnicas estadísticas de análisis de datos .....	51
4.9. Aspectos éticos de la investigación.....	52
Capítulo V.....	53
Resultados .....	53
5.1. Resultados descriptivos .....	53
5.1.1. Descripción de Burnout Académico .....	53
5.1.2. Descripción de Ansiedad .....	56
5.2. Contrastación de resultados.....	59
5.2.1. Prueba de Normalidad.....	59
5.2.2. Hipótesis General.....	60
5.2.3. Hipótesis Específica 1 .....	61
5.2.4. Hipótesis Específica 3.....	64
Capítulo VI.....	66
Discusión de Resultados .....	66
Conclusiones .....	70
Recomendaciones .....	71
Referencias Bibliográficas .....	72
Anexos .....	82
Anexo N°2 Matriz de operacionalización de las variables .....	86
Anexo N°3 Consentimiento y Asentimiento informado .....	88
Anexo N°4 Base de datos.....	89

**Lista de Tablas**

<b>Tabla 1.</b> Matriz de operacionalización de la variable Burnout Académico .....	39
<b>Tabla 2.</b> Matriz de operacionalización de la variable ansiedad .....	40
<b>Tabla 3.</b> Indicis de Burnout.....	48
<b>Tabla 4.</b> Baremos de burnout académico .....	48
<b>Tabla 5.</b> Resultados descriptivos de Burnout Académico.....	53
<b>Tabla 6.</b> Resultados descriptivos de las dimensiones del Burnout académico .....	54
<b>Tabla 7.</b> Resultados descriptivos de la variable Ansiedad .....	56
<b>Tabla 8.</b> Resultados descriptivos de las dimensiones de Ansiedad.....	57
<b>Tabla 9.</b> Prueba de normalidad .....	59
<b>Tabla 10.</b> Interpretación del coeficiente Rho de Spearman .....	60
<b>Tabla 11.</b> Prueba de hipótesis general.....	61
<b>Tabla 12.</b> Prueba de hipótesis específica 1 .....	62
<b>Tabla 13.</b> Prueba de hipótesis específica 2 .....	63
<b>Tabla 14.</b> Prueba de hipótesis específica 3 .....	64

**Lista de Figuras**

<b>Figura 1.</b> Gráfica de barras del Burnout académico .....	53
<b>Figura 2.</b> Gráfico de barras de Ansiedad .....	56

## RESUMEN

En este estudio se abordó la relación entre el *burnout* académico (BA) y la ansiedad en educandos de secundaria, sabiendo que ambos fenómenos afectan el equilibrio emocional y desempeño educativo de los adolescentes. En la actualidad, las exigencias por lograr altos resultados, el exceso de actividades académicas y la carencia de recursos para manejar las emociones incrementan la probabilidad de presentar manifestaciones de *burnout* y ansiedad, lo que subraya la necesidad de analizar estos constructos. La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre el BA y la ansiedad en discentes del nivel secundario pertenecientes a una I.E. de carácter privado en Huancayo durante el año 2025. El estudio se articuló desde un enfoque cuantitativo, básico, con un alcance correlacional, diseño no experimental y de tipo transeccional. La muestra fue conformada por 80 estudiantes del quinto grado de secundaria, a los cuales se les aplicó el cuestionario Maslach Burnout Inventory - Student Survey (MBI - SS) y la Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños y Adolescentes (CMASR). Los resultados mostraron que existe un lazo estadísticamente significativo entre el BA y la ansiedad, con un umbral de significancia de ,000 y un coeficiente Rho de Spearman de ,756, lo cual apunta a una correlación positiva de magnitud considerable. En consecuencia, se confirma la coexistencia de una relación directa entre las variables exploradas. Los hallazgos evidencian que niveles elevados de agotamiento académico podrían aumentar los síntomas ansiosos, afectando negativamente el bienestar y el desempeño escolar.

**Palabras clave:** Burnout académico, ansiedad, adolescentes.

## ABSTRACT

This study addressed the relationship between academic burnout and anxiety in secondary school students, knowing that both phenomena affect the emotional balance and educational performance of adolescents. Currently, the demands to achieve high results, the excess of academic activities, and the lack of resources to manage emotions increase the likelihood of burnout and anxiety, highlighting the importance of studying these variables. The purpose of this study was to establish the relationship between academic burnout and anxiety in secondary school students attending a private educational institution in Huancayo in 2025. The study was conducted using a basic quantitative approach with a correlational scope, a non-experimental design, and a cross-sectional type. Eighty fifth-grade secondary school students participated in the study and were administered the Maslach Burnout Inventory - Student Survey (MBI-SS) and the Children's Manifest Anxiety Scale - CMASR. The findings showed a statistically significant link between BA and anxiety, with a significance threshold of .000 and a Spearman's Rho coefficient of .756, which points to a significant positive correlation. The coexistence of a direct relationship between the variables explored is therefore confirmed. This shows that high levels of academic exhaustion can increase anxiety symptoms, negatively affecting well-being and school performance.

**Key words:** Academic burnout, anxiety, adolescents.

## INTRODUCCIÓN

El presente estudio aborda una problemática actual que afecta significativamente al sector educativo. En los últimos años, se ha constatado una proliferación de incidencias vinculadas con el desgaste psicoemocional en el contexto académico, así como niveles elevados de ansiedad en estudiantes, lo cual impacta directamente en su desempeño, bienestar y desarrollo integral. El *burnout* académico, que se caracteriza por el cansancio emocional, cinismo e ineficacia académica, se ha instaurado como una manifestación progresivamente habitual en entornos formativos. Paralelamente, la ansiedad emerge como una respuesta afectiva disfuncional frente a las exigencias del contexto escolar y sociocultural, interfiriendo con la adaptación y el aprendizaje.

Diversos estudios, tanto nacionales como internacionales, han evidenciado una correlación sustancial entre estos dos constructos psicológicos. No obstante, en el marco territorial específico de la ciudad de Huancayo, se advierte un déficit en pesquisas que estudien ambas dimensiones en estudiantes del nivel secundario. Por ello, esta investigación busca aportar evidencia empírica que contribuya a la comprensión de esta relación, con el propósito de orientar el diseño de futuras acciones de intervención desde el ámbito educativo y psicológico.

La trascendencia académica de la presente investigación radica en su aporte al andamiaje epistemológico de las ciencias pedagógicas y de la psicología del aprendizaje, al tiempo que tiene una implicancia profesional relevante al generar información útil para docentes, orientadores, psicólogos y directivos escolares. El estudio se sustenta en la observación de casos frecuentes de desmotivación escolar, estrés y malestar emocional en estudiantes, lo que motivó a considerar la necesidad de

analizar los factores que dan origen a dicha situación y las posibles relaciones entre ellos.

Desde la perspectiva metodológica, el estudio se realizó bajo un paradigma cuantitativo, de tipo básico, con una intencionalidad correlativa y un diseño no experimental. Se consideró la concurrencia de 80 discentes adscritos al último grado de la escolaridad secundaria en una I.E. privada en la ciudad de Huancayo; a estos participantes se les administraron herramientas estandarizadas destinadas a evaluar ambas variables.

En ese marco, la estructura del estudio se llevó a cabo de la siguiente manera: el capítulo I abordó la problemática central del trabajo, delineando simultáneamente los fines de investigación que lo guiaron. El capítulo II profundizó en el campo conceptual, incluyendo nociones fundamentales, antecedentes de investigación y marcos teóricos pertinentes que fundamentan el abordaje. En el capítulo III se articularon las hipótesis generales y particulares, se acotaron los constructos de estudio y se procedió a su correspondiente operacionalización. El cuarto capítulo comprendió la sección metodológica, donde se detallaron el enfoque, el método, el tipo y el diseño de investigación, además de la muestra. Asimismo, se precisaron los instrumentos y procedimientos destinados a la recolección de datos empíricos, se abordaron los preceptos deontológicos, y se exhibieron los resultados obtenidos junto con su interpretación analítica, así como las referencias consultadas y los anexos pertinentes.

Por último, los alcances del presente trabajo ofrecen la posibilidad de aportar evidencia relevante para la prevención y el abordaje integral del BA y la ansiedad en adolescentes del nivel medio. En contraste, entre las restricciones detectadas se halla la escasa extensión muestral y la focalización del estudio en una única I.E. particular de

Huancayo, lo que implica que los resultados no puedan generalizarse a otras instituciones.

## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

#### 1.1. Planteamiento del Problema

En la esfera internacional, la sanidad anímica y el equilibrio afectivo de la juventud han emergido como un motivo de inquietud cada vez más apremiante. La Organización Mundial de la Salud (OMS) consigna que uno de cada siete púberes entre los 10 y 19 años experimenta dolencias mentales, representando ello un 15 % de la carga global en dicho tramo etario. Los problemas tales como la ansiedad y la depresión se presentan de manera recurrente, afectando al 5.5 % de los adolescentes de 15 a 19 años. La presión académica es un factor clave en el aumento de estos trastornos, que pueden desencadenar problemas como el BA, afectando el rendimiento escolar y el bienestar general. Las consecuencias de no abordar la salud mental en esta etapa pueden extenderse a la adultez, limitando el desarrollo pleno de los jóvenes (OMS, 2024).

Por otro lado, un informe suscrito por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) señala un ascenso persistente en las alteraciones psicoemocionales como la ansiedad y la depresión entre adolescentes del continente americano. Estas disrupciones impactan sensiblemente en el desenvolvimiento académico y en la entereza afectiva de los educandos del nivel secundario. La OPS destaca la necesidad de desarrollar acciones preventivas y de promover una cultura institucional orientada al resguardo psicológico dentro del ámbito escolar, a fin de afrontar con eficacia tales adversidades (OPS, 2023).

Por otro lado, un informe de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE, 2020) evidencia que un 33 % de adolescentes de 15 años, en países miembros reportan niveles elevados de ansiedad relacionados con sus estudios, lo cual pone de relieve la repercusión adversa que ejerce la presión por el desenvolvimiento instructivo sobre la salud mental juvenil. Además, una investigación

de Bardales et al. (2024) muestra que este fenómeno, junto con el agotamiento emocional o *burnout*, afecta la motivación de los jóvenes, dificultando su desempeño escolar y afectando su bienestar general.

En América Latina, el *burnout* académico afecta tanto a estudiantes de secundaria como universitarios. Una investigación realizada en México con 475 estudiantes universitarios identificó una correlación directa entre el BA y la propensión a desertar de la formación superior, lo que sugiere que el estrés relacionado con la carga académica podría constituir un factor crítico en la decisión de abandonar los estudios (Alvarez y Lopez, 2021). De igual forma, una pesquisa realizada en la Escuela Latinoamericana de Medicina en Cuba reportó que el 67 % de los discentes presentaba niveles bajos de agotamiento emocional, mientras que el 27 % exhibía niveles intermedios, lo cual pone en evidencia una notable prevalencia del BA (Pacheco et al., 2024).

En Perú, la intensificación del BA entre los educandos se da debido a las exigencias académicas y emocionales, especialmente tras la pandemia y la transición al modelo educativo remoto. Según lo informado por el Ministerio de Educación del Perú (2024), un 40 % del alumnado de secundaria ha experimentado niveles elevados de estrés, relacionados con la carga de tareas y evaluaciones y la carencia de acompañamiento emocional en las escuelas. A pesar de algunos esfuerzos para promover la salud mental, como la Estrategia Nacional de Prevención de la Violencia Escolar, el Minedu destaca que solo el 22 % de las escuelas públicas brindan apoyo psicológico regular, lo que socava la resiliencia estudiantil frente a las exigencias del entorno pedagógico.

En la región de Lambayeque, un estudio realizado por Zambrano (2023) en el periodo del COVID-19 en discentes del nivel secundario reveló una elevada prevalencia

de BA. Aproximadamente el 97 % presentó niveles intermedios de agotamiento emocional, mientras que el 16 % experimentó un agotamiento severo. Adicionalmente, el 21.33 % evidenció cotas elevadas de cinismo y el 26 % manifestó una percepción menguada de autoeficacia académica. Estos hallazgos evidencian la incidencia perniciosa del BA sobre la salud mental adolescente, particularmente en un contexto tan crítico como el de la pandemia.

En el ámbito local, específicamente en la I.E. de gestión privada ubicada en Huancayo donde se llevó a cabo la presente pesquisa, se muestra aumento en los niveles de ansiedad y BA de los discentes del ciclo secundario. Según entrevistas realizadas a los directivos del centro educativo, en los últimos ciclos escolares se ha evidenciado un aumento en los reportes de estudiantes con dificultades para concentrarse, ausentismo por fatiga emocional y manifestaciones de estrés, especialmente en periodos de evaluación.

El claustro docente ha señalado, además, un declive en la disposición motivacional y el desempeño académico de algunos educandos, así como actitudes de desinterés o irritabilidad. Estas señales preocupantes se relacionan con la exigencia permanente de obtener elevados logros escolares, la saturación de obligaciones escolares y la carencia de entornos habilitados para la catarsis emocional. Debido a la relevancia de esta problemática y su influencia en el bienestar general de los estudiantes, se ha visto necesario llevar a cabo esta investigación correlacional, con el propósito de auscultar la relación entre las variables.

## **1.2. Formulación del Problema**

### **1.2.1. Problema General**

¿Cuál es la relación entre el *burnout* académico y la ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada - Huancayo 2025?

### **1.2.2. Problemas Específicos**

¿Cuál es la relación entre la dimensión cansancio emocional y la ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada - Huancayo 2025?

¿Cuál es la relación entre la dimensión cinismo y la ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada - Huancayo 2025?

¿Cuál es la relación entre la dimensión eficacia académica y la ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada - Huancayo 2025?

### **1.3. Objetivos**

#### **1.3.1. Objetivo General**

Determinar la relación entre el *burnout* académico y la ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada - Huancayo 2025.

#### **1.3.2. Objetivos Específicos**

Establecer la relación entre la dimensión cansancio emocional y la ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada – Huancayo 2025.

Establecer la relación entre la dimensión cinismo y la ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada – Huancayo 2025.

Establecer la relación entre la dimensión eficacia académica y la ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada – Huancayo 2025.

### **1.4. Justificación**

#### **1.4.1. Justificación Teórica**

El andamiaje teórico que sustenta la presente indagación se cimienta en comprender el BA en población adolescente. Schaufeli et al. (2002) señalan que dicho síndrome se exterioriza mediante el cansancio emocional, la despersonalización y la sensación de escasa realización personal, manifestaciones que se presentan en sujetos expuestos a contextos de elevada tensión psicosocial. Por su parte, Maslach y Leiter

(2016) amplían este concepto en su trabajo sobre el *burnout*, señalando que, en el ámbito educativo, las elevadas exigencias escolares y la carencia de respaldo emocional pueden desencadenar niveles elevados de agotamiento entre los estudiantes. En este contexto, el estudio cuenta con una justificación teórica al ofrecer enfoques novedosos sobre cómo los diferentes elementos, como la carga académica, el ambiente escolar y las características individuales, interactúan y afectan los niveles de *burnout* en los adolescentes.

#### **1.4.2. Justificación Práctica**

El basamento social se articula en torno a su capacidad para aportar nuevo conocimiento relevante sobre un problema creciente en la sociedad: el BA y la ansiedad en adolescentes en edad escolar. Según Bernal (2010), la justificación pragmática de una investigación radica en su aptitud para brindar insumos que orienten soluciones factibles ante problemáticas concretas. En este sentido, el estudio se propone examinar la vinculación entre ambas variables en individuos de entre 15 y 17 años, etapa en la que se experimentan múltiples cambios físicos, emocionales y sociales que incrementan la vulnerabilidad psicológica.

Este grupo etario fue seleccionado debido a que se encuentra en una fase crítica del desarrollo personal y académico. Diversas investigaciones (Schaufeli et al., 2002; Montero y León, 2007) coinciden en que, durante la adolescencia tardía, los estudiantes enfrentan presiones académicas, decisiones vocacionales y tensiones familiares que los hacen más susceptibles al agotamiento emocional y la ansiedad. Estas condiciones, si no se comprenden y atienden a tiempo, pueden comprometer el bienestar integral y el desempeño escolar.

En consecuencia, este estudio aspira a proporcionar evidencia empírica respecto de la vinculación entre las variables en cuestión, lo que podría resultar beneficioso para

docentes, orientadores y profesionales de la salud psicológica al diseñar estrategias preventivas o de acompañamiento. Aunque no se diseñan intervenciones específicas, sus hallazgos pueden constituir un punto de partida para futuras líneas investigativas y programas orientados a fortalecer el clima escolar y la salud emocional del alumnado.

### **1.4.3. *Justificación Metodológica***

El sustento metodológico se fundamentó en la utilización de instrumentos de evaluación ampliamente validados y confiables, lo que garantizó la robustez del estudio. Como señalan Hernández et al. (2010), el uso de herramientas de medición que han sido validadas y estandarizadas permitió obtener resultados más confiables, precisos y aplicables. En la presente investigación se emplearon dos instrumentos cardinales: el MBI-SS, destinado a la auscultación del agotamiento académico, y la Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños y Adolescentes – CMASR, utilizada para mensurar los umbrales de zozobra psicológica en el ámbito estudiantil. Los dos instrumentos presentan un uso ampliamente difundido en estudios previos y cuentan con la validación necesaria para ofrecer datos objetivos y detallados sobre los aspectos más relevantes del fenómeno, como el agotamiento emocional, el cinismo, la eficacia académica y la ansiedad. La incorporación de estos cuestionarios permitió desentrañar con exactitud los componentes que coadyuvan a la génesis del BA y la angustia en púberes, lo que, a su vez, facilitó la identificación de áreas críticas para el desarrollo de intervenciones efectivas. De igual manera, la validez estructural y la fidelidad inherente a dichos instrumentos garantizaron que los hallazgos fueran consistentes, precisos, representativos y útiles para generar propuestas de mejora en los entornos educativos.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Antecedentes

##### 2.1.1. *Antecedentes Internacionales*

García (2021), en *La relación del Burnout y el Engagement académico en el rendimiento académico de los estudiantes de educación secundaria*, formuló, mediante un análisis bibliográfico, la repercusión del BA y del *engagement* sobre el rendimiento académico. La investigación utilizó un enfoque cualitativo, de revisión bibliográfica. Los hallazgos indican que el *engagement* se asocia de manera directa con un mejor desempeño escolar, y una relación negativa tanto con el BA como con la dialéctica recíproca entre ambos constructos. Se constató que el agotamiento académico tiende a manifestarse con mayor vehemencia en estratos educativos superiores, mientras que la variable cronológica no evidenció ejercer una gravitación apreciable. En cuanto al sexo, los hallazgos son contradictorios, y se identificó que los estudiantes que realizan voluntariado presentan mayores niveles de *engagement*. Estas constataciones subrayan la pertinencia de profundizar en el estudio del *burnout* como vía para contribuir al perfeccionamiento de la calidad educativa.

Biondi y Benuzzi (2021) en su tesis *Ansiedad, engagement y burnout académico en estudiantes de la Facultad de Química, Bioquímica y Farmacia de la Universidad Nacional de San Luis*, tuvieron como finalidad discernir los grados de zozobra y los signos conexos al *burnout* y al *engagement* en el ámbito académico. El estudio se ejecutó bajo un paradigma cuantitativo e involucró a 29 discentes como cohorte muestral, a quienes se les aplicó como instrumentos evaluativos el inventario MBI-SS (Maslach Bournout Inventory-Student Survey), el inventario UWES-S 17 (Utrecht Work Engagement Scale-Students) y el cuestionario IDARE. Los resultados

evidenciaron que los discentes manifestaron cotas elevadas de ansiedad, tanto en su modalidad rasgo como en su vertiente estado, además de un desgaste emocional y un desempeño académico moderadamente elevados, junto con un compromiso académico de nivel medio.

Clemente (2021), en *Estrés Académico y Ansiedad en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería*, se abocó a auscultar la vinculación entre la sobrecarga educativa y la ansiedad en el conglomerado estudiantil. Se adoptó un diseño cuantitativo de índole descriptiva, comparativa y correlacional. La cohorte muestral estuvo compuesta por 275 discentes como participantes a quienes se les aplicaron como instrumentos de mensuración el inventario de estrés académico SV-21 (segunda edición) y el inventario de Ansiedad de Beck. Los hallazgos revelaron que los educandos adscritos a la carrera de enfermería manifiestan tanto presión académica como angustia emocional, constatándose disimilitudes estadísticamente notorias entre los diversos ciclos de formación. Así mismo, se verificó una correspondencia de magnitud moderada entre los dos constructos examinados.

García (2021), en *Burnout académico, factores de riesgo y protección: influencia en el compromiso académico y estrategias utilizadas por estudiantes de bachillerato y universitarios*, propuso auscultar una serie de elementos que podrían incidir en la propensión o amortiguamiento del BA. Como metodología tuvo un enfoque cuantitativo, correlacional y transaccional. Participaron en el estudio 180 alumnos, a quienes se les administró el instrumento MBI-SS. Los hallazgos revelan que, tanto en estudiantes universitarios como en bachilleres, el cinismo, el agotamiento emocional, la impulsividad, la autoinculpación, la desconexión, el consumo de sustancias y la falta de regulación emocional (DERS) son aspectos de riesgo para el BA. En cambio, la planificación, el afrontamiento activo, el apoyo social y emocional, la eficacia

académica, la orientación al trabajo, el compromiso, el control personal y la personalidad resistente actúan como factores de protección. De igual modo, se evidenció que los educandos emplean con mayor asiduidad tácticas como la intervención directa, la aceptación, la organización previa, la resignificación positiva y la búsqueda de respaldo social.

Manuel y Giraldo (2023), en su estudio sobre *Relación entre síndrome de burnout académico, depresión y ansiedad en adolescentes entre 13 y 18 años de la Institución Educativa Antonio Holguín Garcés de Cartago, Valle del Cauca, en el año 2023*, se propusieron dilucidar la conexión entre el BA, la sintomatología depresiva y la ansiedad en jóvenes pertenecientes a dicha entidad educativa. La pesquisa se enmarcó en un paradigma cuantitativo, con orientación correlacional y estructura transversal. Fueron 89 educandos, a quienes se les aplicó la Escala de Burnout Académico, el Índice de Bienestar General como herramienta de detección de depresión y la Escala de Ansiedad de Zung. Los hallazgos evidenciaron tasas de prevalencia de un 15.7 % en BA, un 14.6 % en depresión y un 47.2 % en ansiedad. El análisis correlacional mostró relaciones directas entre el BA y la depresión ( $r=0.439$ ,  $p<0.001$ ), así como entre el *burnout* y la ansiedad ( $r=0.434$ ,  $p<0.001$ ). Se infiere que el BA guarda una correspondencia proporcional con los indicios de depresión y ansiedad en la población adolescente evaluada, y se recomienda explorar también otras variables, como el desempeño académico y el compromiso escolar en estudios futuros.

### **2.1.2. Antecedentes Nacionales**

Burga y Ordinola (2022), en su investigación sobre *Burnout académico y ansiedad en estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo*, propusieron auscultar la concomitancia entre el BA y la zozobra psíquica en discentes adscritos a un centro de estudios privado en la urbe de Chiclayo. Se utilizó un enfoque cuantitativo

con un alcance correlacional y un diseño no experimental de corte transversal. Fueron 2,164 estudiantes del primer al décimo ciclo de la carrera de psicología los que participaron del estudio; de esta totalidad, se extrajo una submuestra de 326 individuos conforme a criterios de elegibilidad. Para la recopilación del corpus empírico se emplearon el Maslach Burnout Inventory y el Beck Anxiety Inventory (BAI) como instrumentos de cuantificación. Los resultados develaron una articulación vigorosa, directa y estadísticamente significativa entre los constructos. La métrica correlacional (0,691) ratificó la existencia de un vínculo consistente y de considerable magnitud entre el BA y la ansiedad en el escenario académico.

Hinostroza (2023), en *Estrés académico y ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa de vitarte – 2023*, procuró desentrañar la interdependencia entre la presión académica y la ansiedad en alumnado del nivel secundario. La pesquisa se estructuró bajo una modalidad cuantitativa, con alcance correlacional y diseño no intervenido. La cohorte estuvo conformada por 150 discentes, quienes respondieron a la Escala de Estrés Académico de SISCO y a la Escala de Ansiedad de ZUNG como mecanismos de mensuración. Los registros empíricos revelaron que el estrés académico se presentó en un grado moderado en el 55.3 % de los encuestados. Respecto a las dimensiones del estrés, los estresores mostraron principalmente niveles moderados (69.3 %), las estrategias de afrontamiento (58 %) y los síntomas (48.7 % con nivel leve). En relación con la ansiedad, el 38 % mostró síntomas somáticos y el 49 % síntomas afectivos en niveles de ansiedad mínima a moderada. En general, la mayoría de los estudiantes presentó ansiedad de leve a moderada (48 %), mientras que un menor porcentaje mostró niveles altos o máximos. No se constató una vinculación entre ambas variables en los escolares de una I.E. pública de Vitarte ( $p=0,828$ ;  $Rho=0,018$ ).

Zambrano (2023), en la revista médica de Trujillo, su estudio *Síndrome de Burnout académico en estudiantes de secundaria durante la COVID-19: Lambayeque-Perú*, cuyo objetivo fue identificar los niveles y dimensiones del Síndrome de Burnout Académico (SBA) en 150 estudiantes de cinco centros públicos en Lambayeque. Se utilizó un enfoque descriptivo y aplicativo para el análisis. Los hallazgos develaron que únicamente el 3 % manifestó un nivel elevado de SBA; la mayoría (97 %) se situó en un nivel intermedio y ninguno registró un nivel bajo. En lo concerniente al desgaste, un 16 % presentó niveles altos, mientras que el 61,33 % se situó en un nivel medio y el 22,67 % en uno bajo. La distribución del cinismo indicó que el 21,33 % alcanzó un nivel alto, el 45,33 % medio y el 33,33 % bajo. En vinculación con la eficacia académica, el 26 % alcanzó un nivel superior, el 47,33 % se mantuvo en un nivel medio y el 26,67 % en uno inferior. Estos resultados instan a la necesidad de articular mecanismos de sostenimiento psicoeducativo ante la notable incidencia del BA en dicha población estudiantil.

Castillo (2024), en su estudio sobre *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Cañete 2022*, se propuso examinar el nexo entre el bienestar psíquico y el estrés vinculado al ámbito académico. El estudio siguió una orientación cuantitativa, de tipo fundamental, con carácter observacional y proyección prospectiva, comprendiendo una muestra de 68 escolares. Los hallazgos indicaron una correspondencia positiva de magnitud moderada ( $\rho = 0,117$ ;  $p = 0,341$ ), lo cual denota que, a mayor bienestar subjetivo, también se evidencia una tendencia al incremento del estrés académico, o viceversa. Esta vinculación sugiere que ambas variables requieren ser abordadas de forma conjunta en los entornos pedagógicos a fin de propiciar un balance emocional que favorezca el rendimiento de los educandos.

Neira y Cubas (2025) en su investigación *Burnout académico y motivación de logro en estudiantes de secundaria de una institución educativa adventista de Pimentel – Chiclayo*, buscaron discernir la asociación entre el desgaste académico y la inclinación al logro en alumnado de nivel secundario perteneciente a una entidad académica adventista en Pimentel. La investigación se condujo bajo un paradigma cuantitativo, básico y correlacional. Fueron 226 discentes, quienes respondieron al instrumento MBI-URPSS. Los resultados demostraron que ni el BA ni el agotamiento emocional guardan una vinculación significativa con la motivación de logro ( $p > .05$ ). No obstante, se mostró una vinculación positiva y significativa entre autoeficacia académica y motivación de logro, así como una vinculación negativa significativa entre cinismo y orientación al logro ( $p < .01$ ;  $p < .001$ ). Se observó que el 36,73 % de los educandos presentaba niveles elevados de *burnout* académico, en tanto que el 50,44 % manifestó una motivación de logro elevada.

### **2.1.3. Antecedentes Locales**

Martin y Sanchez (2021), en su indagación sobre *Actitud hacia las TIC y ansiedad manifiesta en estudiantes de un Complejo Educativo en Huancayo*, se propusieron auscultar la articulación entre la disposición actitudinal frente a las TIC y la sintomatología ansiosa en discentes. Se recurrió a una metodología de corte cuantitativo, con diseño correlacional y estructura no experimental. Se implementaron el Cuestionario de Actitud frente a las TIC y la Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños y Adolescentes – CMASR 2 sobre una cohorte de 260 escolares. Los resultados muestran que la mayoría de los educandos ostentaba una predisposición favorable hacia las TIC; sin embargo, no se constató una correspondencia estadísticamente relevante entre dicha actitud y los niveles de ansiedad. Asimismo, se infiere que ambas variables evolucionan de forma disociada, lo cual sugiere que la receptividad hacia las TIC no

conlleva un incremento concomitante en los índices de ansiedad. Se exhortó a profundizar mediante exploraciones ulteriores e instaurar dispositivos interventivos orientados a atenuar los síntomas ansiosos.

Arauco y Meza (2023) en su estudio *Relación del síndrome de burnout académico y los trastornos músculo-esqueléticos en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional del Centro del Perú – Huancayo 2021*, tuvieron como propósito cardinal escrutar la coocurrencia entre las dolencias osteomioarticulares y el síndrome de BA en discentes adscritos a la formación médica. Se adoptó un esquema metodológico cuantitativo, de naturaleza descriptiva-correlacional y arquitectura transversal no experimental. La cohorte muestral estuvo compuesta por 145 educandos, a quienes se les aplicaron como instrumentos evaluativos el Maslach Burnout Inventory Student-Survey, para mensurar el BA, y el Cuestionario Nórdico de Kuorinka, destinado a la identificación de trastornos musculoesqueléticos. Se detectó una correspondencia positiva de escasa intensidad y carente de significación estadística entre el agotamiento académico y las afecciones osteoarticulares. Si bien no se evidenció una ligazón contundente, la alta prevalencia de ambas condiciones subraya la urgencia de abordarlas de manera articulada durante el proceso formativo en ciencias de la salud.

Flores y López (2024), en su tesis *Factores de riesgo asociados al síndrome de burnout académico de una Universidad Pública de Huancayo, 2023*, buscaron desentrañar la incidencia de elementos predisponentes vinculados al síndrome de BA en la población estudiantil. La estrategia investigativa se inscribió en una vertiente cuantitativa, de diseño no experimental y alcance explicativo. El universo analizado comprendió 191 discentes, a quienes se les administraron una cédula para el acopio de datos sociodemográficos y el MBI-URPMSS. Los hallazgos revelaron que el 30,4 %

presentó un nivel bajo de BA, el 47,1 % un nivel medio y el 22,5 % un nivel elevado. Se corroboró una articulación significativa entre los factores personales de riesgo y la intensidad del síndrome, sustentada por la prueba de ji-cuadrado de Pearson ( $p < 0,001$ ). Igualmente, componentes de índole académica como el ciclo formativo, las labores preprofesionales, la carga horaria de estudio y la sobrecarga académica evidenciaron efectos estadísticamente conspicuos ( $p < 0,001$ ). No obstante, la variable “asignaturas que lleva” no mostró una vinculación estadísticamente relevante con el BA ( $p < 0,102$ ).

Coronel y Samaniego (2024) en su tesis *Ansiedad y rendimiento académico en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa pública de Huancayo-2023*, orientaron su propósito hacia la exploración del vínculo entre la ansiedad y el rendimiento académico en escolares del último ciclo secundario. El estudio se inscribió dentro de un paradigma cuantitativo de índole correlacional, con diseño transversal no experimental. Se utilizó el Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA) para valorar la sintomatología ansiosa, mientras que el rendimiento fue determinado mediante los promedios académicos. El tratamiento estadístico, particularmente la correlación de Pearson, evidenció una asociación inversa significativa ( $p = 0,000$ ), lo que corrobora que la ansiedad incide negativamente sobre el desempeño académico, infiriéndose que a mayor intensidad ansiosa, menor rendimiento cognitivo y evaluativo.

## **2.2. Bases Teóricas**

### **2.2.1. Burnout Académico**

#### **2.2.1.1. Definiciones del burnout académico**

El *burnout* académico es un fenómeno psicológico que se manifiesta como un agotamiento emocional extremo vinculado con las exigencias del entorno educativo. Se caracteriza por fatiga emocional, actitud cínica hacia las

actividades académicas y menor efectividad en el desempeño escolar. Este trastorno se desarrolla como consecuencia del estrés crónico provocado por la presión constante para cumplir con las expectativas académicas, afectando tanto la salud mental como la motivación de los estudiantes, lo que se refleja en un bajo rendimiento y en un deterioro de su bienestar general (Maslach, 2003, p. 31).

En consonancia, Friedman (2011) conceptualiza el BA como una respuesta al estrés mantenido, caracterizada por fatiga intensa, pérdida de entusiasmo y un progresivo desinterés por el aprendizaje. El fenómeno se desarrolla gradualmente y está vinculado a la acumulación de exigencias académicas, sociales y emocionales que el estudiante no puede manejar de manera efectiva.

De igual manera, Estrada et al. (2018) sostienen que el BA se origina ante un estado de estrés crónico relacionado con la función estudiantil y su ecosistema pedagógico, presentándose a través del cansancio emocional, cinismo y eficacia académica en el ámbito educativo.

Así mismo, Peña (2020) expone que el BA se traduce en una erosión tanto física como emocional derivada de las faenas cotidianas vinculadas al quehacer estudiantil, susceptible de generar repercusiones severas en la salud integral del individuo, afectando esferas somáticas, cognitivas y afectivas.

Salmela y Upadyaya (2020) señalan que el *burnout* académico surge como respuesta al estrés prolongado y a las exigencias académicas, lo que provoca una actitud negativa hacia el aprendizaje y una desconexión con las actividades escolares. No se limita al ámbito universitario, pues también compromete a los educandos del nivel secundario, quienes enfrentan presiones análogas en su itinerario académico.

#### **2.2.1.2. Dimensiones del burnout académico**

#### **2.2.1.2.1. Cansancio emocional**

Constituye una de las aristas cardinales del BA y se relaciona con la sensación de sentirse totalmente cansado y sin energía y desbordado emocionalmente como consecuencia de las exigencias propias del estudio. Según Maslach, se relaciona con la sensación de sentirse desbordado por las exigencias del estudio, lo que provoca una falta de motivación y energía. Esto genera un sentimiento de vacío y desesperanza, lo que impacta de manera adversa en la salud emocional y el rendimiento académico del alumno (Maslach, 2003).

Dominguez (2018), en su investigación sobre el desgaste emocional académico en estudiantes de educación superior, lo considera una dimensión clave del *burnout* académico, manifestándose como un estado de fatiga extrema y abrumado por las exigencias académicas. Como resultado, se experimenta una sensación de vacío y desesperanza, lo que afecta negativamente tanto al bienestar emocional como al rendimiento académico del estudiante.

De igual manera, Estrada et al. (2022) señalan que este opera como una respuesta frente a los contextos tensionantes propios del escenario universitario. Se exterioriza a través de una pérdida sustancial de energía y una fatiga tanto somática como afectiva, lo que puede llevar a descuidar las responsabilidades escolares, incluso a dejar los estudios, afectando de manera evidente la calidad de vida del estudiante.

#### **2.2.1.2.2. Cinismo**

Este constituye una dimensión del BA caracterizada por la desconexión emocional y la apatía hacia las labores educativas y los individuos que se encuentran dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje. Según Maslach (2003), los estudiantes que experimentan cinismo tienden a mantener una postura desapegada y pesimista frente a sus actividades académicas, mostrándose escépticos y desinteresados. Esta

actitud puede reflejarse en una falta de motivación y en una postura defensiva hacia el entorno educativo, lo que empeora la calidad de su interacción con su entorno académico.

Investigadores recientes han ampliado este concepto. Por ejemplo, Caballero et al. (2010) subrayan que el cinismo en el ámbito académico se expresa como una actitud pesimista y desconectada hacia las actividades escolares, lo que puede deteriorar la calidad de las interacciones tanto con la institución educativa como con los compañeros. También destacan que esta actitud puede evidenciarse en una falta de motivación y una actitud defensiva frente al entorno educativo.

Por otro lado, Alvarez y Lopez (2021) indican que el cinismo en el contexto académico se manifiesta como una actitud pesimista y desvinculada hacia las actividades escolares, lo cual puede perjudicar la calidad de las interacciones tanto con la institución educativa como con los compañeros. También señalan que esta actitud puede traducirse en una disminución de la motivación y en una postura defensiva hacia el entorno educativo.

#### ***2.2.1.2.3. Eficacia académica***

La eficacia académica, según Maslach (2003), se define como la manera en que los estudiantes perciben su habilidad para cumplir sus metas educativas y enfrentar los retos del entorno educativo. En el contexto del *burnout* académico, esta dimensión se ve afectada negativamente cuando los estudiantes sienten que no están siendo eficaces en su desempeño, lo que a menudo lleva a una sensación de incapacidad o falta de control sobre su trabajo. Maslach destaca que cuando los estudiantes experimentan agotamiento emocional y cinismo, su percepción de la eficacia académica disminuye, ya que sienten que sus esfuerzos no conducen a resultados satisfactorios.

Investigaciones como las de Rodríguez et al. (2015) manifiestan que la eficacia académica se vincula con la forma en que se aprovechan y administran los recursos educativos. Asimismo, la eficiencia académica se erige como un parámetro evaluativo que integra componentes cualitativos, como la calidad con la que se desarrollan los procesos de enseñanza y aprendizaje y la utilización estratégica de los medios disponibles.

De manera complementaria, Martínez (2019) señala que la eficacia académica desempeña un rol capital en la optimización del rendimiento estudiantil, en tanto incide directamente en su nivel de motivación y en el grado de compromiso con las actividades formativas.

### ***2.2.2. Ansiedad***

#### **2.2.2.1. Definiciones de la ansiedad**

La ansiedad académica es una respuesta emocional que los estudiantes experimentan frente a las demandas que el entorno escolar les impone. Putwain y Pescod (2018) definen este fenómeno como una sensación constante de preocupación excesiva y temor al fracaso, que afecta la capacidad del estudiante para concentrarse en sus estudios y realizar sus tareas. Este tipo de ansiedad interfiere de forma significativa en el rendimiento escolar, ya que reduce la habilidad del estudiante para enfrentar los retos académicos de manera efectiva.

Según Gómez, los estudiantes que padecen de ansiedad académica presentan síntomas tanto físicos como emocionales, como tensión muscular o pensamientos constantes de preocupación. Esta ansiedad no solo afecta su capacidad para estudiar, sino que también influye negativamente en su estado emocional general, provocando desmotivación y una actitud pesimista hacia el proceso de aprendizaje (Gómez, 2020).

Así mismo, Hyeyun y Lee (2021) conceptualizan la ansiedad como una afección afectiva definida por una sensación anticipatoria de zozobra o aprensión frente a eventualidades futuras percibidas como potencialmente nocivas. Esta preocupación puede manifestarse también en el cuerpo, a través de tensión muscular, palpitations y problemas para respirar. La ansiedad se considera patológica cuando interfiere con la rutina cotidiana del individuo, afectando negativamente su bienestar emocional y físico.

Según la OMS (2024), la ansiedad se configura como una respuesta emocional automática ante situaciones comunes como evaluaciones académicas o conflictos personales que suscita síntomas tales como aceleración del pulso, aprensión persistente y temor. Este fenómeno puede repercutir de manera negativa en el desempeño académico, al disminuir la capacidad del educando para afrontar con eficacia los desafíos del ámbito escolar.

Asimismo, Reynolds y Richmond (2012) describen la ansiedad manifiesta como una reacción emocional de naturaleza multifacética, la cual puede desglosarse en diversas dimensiones explicativas de su génesis y consecuencias en el individuo. Entre estas se incluyen la defensividad, la reactividad fisiológica ansiosa, la agitación psíquica y la ansiedad de índole social, cada una con propiedades específicas que inciden en las conductas y en la homeostasis emocional del sujeto.

#### **2.2.2.2. Dimensiones de la ansiedad**

##### **2.2.2.2.1. Defensividad**

La defensividad es la tendencia a minimizar dificultades y errores cotidianos para evitar el malestar emocional y mantener una actitud excesivamente defensiva puede llevar a la negación de imperfecciones, afectando la autopercepción y las relaciones interpersonales (Reynolds y Richmond, 2012).

A su vez, la defensividad es una de las dimensiones más comunes de la ansiedad académica y hace referencia a la tendencia de los estudiantes a evitar o minimizar las situaciones estresantes relacionadas con su desempeño escolar. Gómez (2020) destaca que la defensividad en estudiantes ansiosos se expresa en una baja motivación para afrontar los desafíos del estudio, lo que se traduce en la evasión de actividades como exámenes o tareas difíciles. Esta disposición de carácter defensivo se vincula con una autoevaluación desfavorable de las propias aptitudes y una marcada propensión a eludir contextos que susciten turbación afectiva.

Según un estudio realizado en Acta Colombiana de Psicología en 2021, la defensividad está estrechamente relacionada con la necesidad de obtener aprobación y aceptación social, lo cual puede afectar la manera en que los estudiantes enfrentan situaciones académicas estresantes (Boluarte et al., 2021).

#### ***2.2.2.2.2. Ansiedad fisiológica***

La ansiedad fisiológica constituye la respuesta fisiológica del cuerpo ante el estrés, presentándose a través de manifestaciones físicas como dificultad para dormir, náuseas, dolores de cabeza y rigidez muscular. Estas reacciones reflejan una activación excesiva del sistema nervioso, la cual puede menoscabar tanto la homeostasis emocional como la funcionalidad cotidiana del individuo (Reynolds y Richmond, 2012).

Asimismo, se entiende por ansiedad fisiológica los signos físicos que se presentan junto con la ansiedad, incluyendo palpitaciones, sudoración excesiva, mareos, y tensión muscular. Putwain y Pescod (2018) indican que los alumnos con altos niveles de ansiedad académica suelen tener respuestas fisiológicas intensas ante situaciones estresantes, como exámenes o presentaciones. Se observa que tales síntomas afectan la atención y el rendimiento académico del estudiante. La ansiedad

fisiológica puede comprometer tanto el rendimiento escolar como el equilibrio somatoemocional del alumno.

Así mismo, Kovacs et al. (2021) refieren que la ansiedad fisiológica son reacciones automáticas del cuerpo frente a situaciones estresantes, como el incremento en la frecuencia cardíaca, sudoración excesiva y tensión en los músculos; estas respuestas son reacciones naturales del organismo ante circunstancias percibidas como amenazas. En contextos académicos, estas reacciones pueden adquirir una intensidad tal que interfieren con la concentración y el rendimiento, dificultando la capacidad del educando para afrontar eficazmente las demandas del entorno formativo.

#### **2.2.2.2.3. *Inquietud***

Constituye un estado de turbación psíquica persistente y poco delimitada, lo que dificulta la concentración y la capacidad para tomar decisiones adecuadas; se caracteriza por pensamientos recurrentes y poco claros que generan malestar emocional, afectando la estabilidad y el desempeño del individuo en diversas situaciones (Reynolds y Richmond, 2012).

La inquietud es una forma de ansiedad académica que se refiere a la sensación persistente de preocupación y nerviosismo sobre el rendimiento académico. Putwain y Pescod (2018) explican que la inquietud es un componente clave de la ansiedad académica, ya que los estudiantes ansiosos tienden a anticipar los peores resultados posibles en sus tareas escolares, lo que incrementa su ansiedad y disminuye su capacidad de concentración. Esta inquietud sostenida puede entorpecer el goce del itinerario formativo, fomentando un bucle autoperpetuante de ansiedad y tensión.

Por su parte, Pinargote y Caicedo (2019) señalan que la inquietud es una forma de ansiedad académica que se caracteriza por una preocupación constante por el rendimiento escolar. Este tipo de ansiedad está marcado por la anticipación continua de

resultados desfavorables, lo que aumenta la presión sobre los estudiantes y perjudica su bienestar tanto emocional como físico, lo que a su vez alimenta un ciclo constante de estrés.

#### **2.2.2.2.4. Ansiedad Social**

La ansiedad social es el temor intenso a la interacción y evaluación social, lo que puede generar inseguridad y evitar la participación en actividades grupales; en casos severos, puede afectar la autoestima y limitar la integración en distintos ámbitos (Reynolds y Richmond, 2012).

Asimismo, la ansiedad social en el contexto académico hace referencia al miedo o la incomodidad que experimentan los estudiantes al interactuar con sus compañeros y profesores, especialmente en situaciones de evaluación. Según Spielberger (1983), los estudiantes que padecen de ansiedad social temen ser juzgados o criticados por su desempeño en actividades escolares, lo que afecta su participación en clase y su integración en el entorno académico. Esta dimensión de la ansiedad puede llevar a los estudiantes a evitar situaciones sociales y académicas, lo que afecta su desarrollo académico y emocional en la escuela.

Kashdan y Rottenberg (2010) explican que la ansiedad social en los estudiantes se manifiesta como una preocupación excesiva por la posibilidad de recibir juicios negativos de profesores o compañeros; puede dificultar sus relaciones en el ámbito escolar. Este tipo de ansiedad lleva a los estudiantes a evitar tanto interacciones sociales como actividades académicas, por miedo al rechazo o la crítica, lo cual impacta negativamente en su involucramiento en el aprendizaje y obstaculiza su progreso académico.

### **2.3. Definición de términos básicos**

#### **2.3.1. Burnout académico**

El *burnout* académico, según Maslach (2003), es un síndrome que se manifiesta en un fuerte agotamiento emocional y una actitud negativa o distante frente al estudio y una merma en la efectividad del desempeño académico. De manera complementaria, Estrada et al. (2018) refuerzan esta definición al señalar que el BA representa una reacción frente al estrés prolongado dentro del entorno pedagógico, evidenciada por el agotamiento emocional, el cinismo y una disminución en la eficacia académica.

### **2.3.2. Ansiedad**

Putwain y Pescod (2018) definen este fenómeno como una sensación constante de preocupación excesiva y temor al fracaso, que afecta la capacidad del estudiante para concentrarse en sus estudios y realizar sus tareas.

### **2.3.3. Cansancio emocional**

Estrada et al. (2022) lo describen como una reacción adaptativa frente a eventos estresores en el entorno universitario, que se exterioriza mediante una disminución notable de la energía y una sensación constante de cansancio, tanto psíquico como físico. Esta condición puede desembocar en el incumplimiento de responsabilidades académicas, en la interrupción del itinerario formativo y en el empeoramiento de la calidad de vida de los estudiantes.

### **2.3.4. Cinismo**

Alvarez y Lopez (2021) indican que el cinismo en el contexto académico se manifiesta como una actitud pesimista y desvinculada hacia las actividades escolares, lo cual puede perjudicar la calidad de las interacciones tanto con la institución educativa como con los compañeros.

### **2.3.5. Eficacia académica**

Martinez (2019) subraya que la eficacia académica constituye un elemento cardinal en la potenciación del rendimiento estudiantil, ya que influye en la actitud y el grado de compromiso que los estudiantes muestran con su aprendizaje.

#### **2.3.6. Defensividad**

La defensividad es la tendencia a minimizar dificultades y errores cotidianos para evitar el malestar emocional, y un alto nivel de defensividad puede llevar a la negación de imperfecciones, afectando la autopercepción y las relaciones interpersonales (Reynolds y Richmond, 2012).

#### **2.3.7. Ansiedad fisiológica**

La ansiedad de naturaleza fisiológica se presenta como una activación somática frente a situaciones tensionantes, manifestándose mediante síntomas como insomnio, náuseas, cefaleas y rigidez muscular. Estas respuestas revelan una sobrestimulación del sistema nervioso, capaz de perturbar el equilibrio biopsicológico y el funcionamiento cotidiano del sujeto (Reynolds y Richmond, 2012).

#### **2.3.8. Inquietud**

La inquietud es un estado de preocupación constante y difusa que entorpece la atención sostenida y la toma de decisiones; se caracteriza por pensamientos recurrentes y poco claros que generan malestar emocional, afectando la estabilidad y el desempeño del individuo en diversas situaciones (Reynolds y Richmond, 2012).

#### **2.3.9. Ansiedad social**

La ansiedad social es el temor intenso a la interacción y evaluación social, lo que puede generar inseguridad y evitar la participación en actividades grupales; en casos severos, puede afectar la autoestima y limitar la integración en distintos ámbitos (Reynolds y Richmond, 2012).

## CAPÍTULO III

### HIPÓTESIS Y VARIABLES

#### 3.1. Hipótesis

##### 3.1.1. *Hipótesis General*

**Ha:** Existe relación estadísticamente significativa entre el *burnout* académico y la ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada - Huancayo 2025.

**H0:** No existe relación estadísticamente significativa entre el *burnout* académico y la ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada - Huancayo 2025.

##### 3.1.2. *Hipótesis Específicas*

**Ha1:** Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión cansancio emocional y la ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada - Huancayo 2025.

**H01:** No existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión cansancio emocional y la ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada - Huancayo 2025.

**Ha2:** Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión cinismo y la ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada - Huancayo 2025.

**H02:** No existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión cinismo y la ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada - Huancayo 2025.

**Ha3:** Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión eficacia académica y la ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada - Huancayo 2025.

**Ha3:** No existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión eficacia académica y la ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada - Huancayo 2025.

### 3.2. Identificación de variables

**Variable 1:** *Burnout* académico

**Variable 2:** Ansiedad

### 3.3. Operacionalización de las variables

#### Tabla 1

*Matriz de operacionalización de la variable burnout académico*

---

**Título preliminar:** Burnout Académico y Ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada – Huancayo 2025.

---

**Variable del estudio:** Burnout Académico

---

**Conceptualización de la variable:** Según Maslach (2003), “es un síndrome que se caracteriza por un profundo desgaste emocional, una actitud cínica hacia el estudio y una disminución en la eficacia del rendimiento académico” (p. 45). De forma complementaria, Estrada et al. (2018) refuerzan esta definición al señalar que “el burnout académico es una respuesta al estrés prolongado en el contexto educativo, marcada por el agotamiento emocional, el cinismo y una disminución en la eficacia académica” (s. p.).

---

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
-------------	-------------	-------	--------------------

---

---

	Cansancio físico y mental		
	ante actividades		
Cansancio	académicas.		
emocional		(1, 2, 3, 4, 6)	
	Sensación de estrés frente		
	a las actividades		
	académicas.		
		(7, 8, 10, 14)	Ordinal
Cinismo	Pérdida de interés y/o		
	alejamiento de actividades		
	académicas.		
		(5, 9, 11, 12, 13, 15)	
Eficacia			
Académica	Percepción de		
	incompetencias frente a las		
	actividades académicas.		

---

*Nota.* Elaboración propia.

## **Tabla 2**

*Matriz de operacionalización de la variable ansiedad*

---

**Título preliminar:** Burnout Académico y Ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada - Huancayo 2025.

---

---

**Variable del estudio:** Ansiedad

---

**Conceptualización de la variable:** Putwain y Pescod (2018) definen este fenómeno como una sensación constante de preocupación excesiva y temor al fracaso, que afecta la capacidad del estudiante para concentrarse en sus estudios y realizar sus tareas.

<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>	<b>Escala de medición</b>
Defensividad	Tiene miedo a ser juzgado.	14, 19, 24, 29,	Ordinal
	Carece de control emocional.	33, 38, 40, 44 y 48.	
Ansiedad fisiológica	Presenta problemas físicos y orgánicos.	1, 5, 7, 11, 15,	
	Presenta problemas con el sueño y cansancio.	20, 25, 31, 34, 39, 43 y 46.	
Inquietud	Presenta preocupación y condición nerviosa.		
	Tiene miedo sobre lo que le pasa.	2, 3, 6, 8, 12, 16, 17, 18, 21, 26, 30,	
Ansiedad social		32, 35, 45 y 49.	

---

---

Presenta problemas  
emocionales con relación a  
los demás.

Presenta temor en relación 4, 9, 10, 13, 22,  
con los demás. 23, 27, 28, 36, 37,  
41 y 47.

---

*Nota.* Elaboración propia.

## CAPÍTULO IV

### DISEÑO METODOLÓGICO

#### 4.1. Enfoque de investigación

Se optó por una metodología cuantitativa en la presente investigación, habida cuenta de que se acopió información numérica que permitió el análisis y medición de los constructos investigativos, tales como el BA y la ansiedad en la población estudiantil. Como afirman Hernández et al. (1998), en pesquisas de corte cuantitativo se efectúa una auscultación estadística de los elementos analizados, lo cual posibilita la identificación de patrones y la determinación de relaciones significativas entre ellos. Dicho enfoque aseguró la obtención de resultados claros, confiables y objetivos respecto a la relación entre los elementos de análisis.

#### 4.2. Tipo de investigación

La indagación fue encuadrada dentro del tipo básica, ya que su cometido primario consistió en engendrar saber teórico sobre el BA y su confluencia con los estados ansiosos en el entorno académico. Según Sampieri et al. (2014), la investigación básica busca ampliar el entendimiento de fenómenos sin tener que aplicar inmediatamente los resultados. La intención de este escrito fue suministrar insumos epistémicos que coadyuven a desentrañar los efectos del BA sobre el equilibrio psíquico de los educandos.

#### 4.3. Nivel de investigación

El nivel de esta investigación fue correlacional, pues se investigaron las relaciones entre dos variables principales: el *burnout* académico y la ansiedad. De acuerdo con Montero y León (2007), los estudios de esta índole procuran develar la existencia y la intensidad de las articulaciones entre constructos, sin incurrir en su alteración directa.

#### **4.4. Método de investigación**

##### **4.4.1. Método general**

Se recurrió al aparato metodológico científico, en tanto que se estructuró sobre una secuencia ordenada de acopio y exégesis de información, dirigida a la verificación de conjeturas. Creswell (2014) indica que esta vía se caracteriza por la edificación de hipótesis, la obtención de datos empíricos y su ulterior análisis, con miras a corroborar o impugnar las premisas teóricas. Este enfoque aseguró que los resultados sean objetivos y que puedan replicarse en futuros estudios.

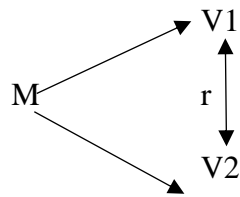
##### **4.4.2. Método científico**

Dentro de la arquitectura investigativa, se hizo uso puntual del método hipotético-deductivo. Este enfoque implicó formular hipótesis a partir de teorías preexistentes y deducir las consecuencias observables, las cuales pueden ser contrastadas mediante evidencia empírica. Según Popper (2005), este método es útil para probar la validez de teorías o relaciones entre variables, como ocurre con la interacción entre el *burnout* académico y la ansiedad. El itinerario de la pesquisa contempló la formulación de conjeturas contrastadas mediante el acopio sistemático de datos.

#### **4.5. Diseño de investigación**

El diseño adoptado se inscribió dentro del paradigma no experimental, con corte transversal. Dado que no se manipularon las variables, se observaron tal como existen en el contexto natural, lo que caracteriza a un diseño no experimental. La naturaleza transversal del diseño denota que la información fue recabada en una única instancia temporal, brindando así una estampa momentánea de la interacción entre los factores analizados. Según lo descrito por Medina et al. (2023), este esquema es pertinente

cuando se pretende escudriñar fenómenos tal cual se presentan en su escenario natural, sin intervención, proporcionando una lectura nítida de sus interrelaciones.



**Donde:**

M = muestra conformada por estudiantes de secundaria

V1 = *Burnout* académico

V2 = Ansiedad

r = Relación entre ambas variables

## 4.6. Población y muestra

### 4.6.1 Población

Se refiere al total de personas que comparten características similares y constituyen el objeto de indagación dentro de una pesquisa, lo cual posibilita discernir los componentes que la integran (Lepkowski, 2008). Los estudiantes de esta institución, que tuvieron las características necesarias para ser incluidos en el estudio, permiten la generalización de los resultados. En este estudio, se consideró como población a los 100 estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Huancayo.

### 4.6.2 Muestra

La noción de muestra se entiende como un subconjunto emblemático del universo poblacional, utilizado para hacer inferencias sobre ella sin necesidad de estudiarla en su totalidad (Arias, 2012). Para elegir a los participantes, se utilizó un muestreo aleatorio, lo que aseguró que todos los estudiantes tengan la misma posibilidad de ser escogidos. En consecuencia, los sujetos fueron escogidos de manera

fortuita, propiciando así la generalización de los resultados al espectro completo de la población examinada. El volumen muestral fue estipulado mediante la fórmula correspondiente al cálculo de muestreo aleatorio simple.

$$n = \frac{Z^2 N (p) (q)}{e^2 (N - 1) + Z^2 (p) (q)}$$

Remplazando

$$n = \frac{(1.96)^2 94 (0.5) (0.5)}{(0.5)^2 (100 - 1) + (1.96)^2 (0.5) (0.5)}$$

$$n = 80$$

La cohorte muestral estuvo conformada por 80 discentes del quinto nivel de enseñanza secundaria, pertenecientes a una I.E. de carácter particular, situada en Huancayo.

#### **4.7. Técnicas e instrumento de recolección de datos**

##### **4.7.1 Técnica**

Para el acopio de la información se empleó la indagación estructurada como técnica primordial de recolección. Dicha herramienta posibilita la obtención de datos de manera metódica y homogénea, facilitando la comparación de respuestas entre los participantes (Ñaupas et al., 2014). Este recurso resultó pertinente para reunir información concerniente al BA y a la ansiedad en la población escolar de nivel secundario, permitiendo así identificar los elementos vinculados a estas problemáticas y aportar insumos valiosos para la auscultación de las variables dentro del ámbito pedagógico.

##### **4.7.2 Instrumentos**

Para esta investigación, se recurrió al uso de cuestionarios estructurados como dispositivos para la recolección de datos. Según Dominguez (2009), son herramientas, como cuestionarios, entrevistas y pruebas, que se seleccionan durante el proceso de

definición y operacionalización de los constructos investigativos. En este caso específico, se aplicaron dos instrumentos diferenciados, uno por cada variable examinada. Esta estrategia metodológica posibilitó la obtención de datos inmediatos y veraces respecto a los componentes analizados, favoreciendo así una exégesis minuciosa de las problemáticas que inciden sobre el alumnado.

### **Maslach Burnout Inventory - Student Survey (MBI - SS)**

El primer medio a utilizar fue el Maslach Burnout Inventory - Student Survey (MBI-SS), desarrollado por Correa et al. (2019)

#### **Ficha técnica del cuestionario MBI - URPMS**

**Nombre:** Maslach Burnout Inventory - Student Survey (MBI-SS)

**Autor:** Cristina Maslach, Michael P. Leiter, Wilmar B. Schaufeli (1996)

**Adaptación:** Correa L, Loayza J, Huamán M, Roldán, M y Perez M (2019)

**Administración:** Individual

**Duración:** 20 minutos

**Características:** El artefacto evaluativo consta de 15 reactivos distribuidos en tres dimensiones: “Cansancio emocional” (ítems 1, 2, 3, 4 y 6), “Cinismo” (7, 10, 14 y 8) y “Autoeficacia académica” (5, 9, 11, 12, 13 y 15), con una escala de medición: 1 (Nunca), 2 (Casi nunca), 3 (A veces), 4 (Regularmente), 5 (a menudo), 6 (Casi siempre) y 7 (Siempre). El intervalo de valoración se interpreta del siguiente modo: una puntuación de 0 señala la inexistencia de “burnout”; entre 1 y 18 indica una manifestación mínima; de 19 a 36 representa un nivel leve; entre 37 y 54 denota una presencia moderada; de 55 a 72 corresponde a un grado elevado, y una sumatoria igual o superior a 73 sugiere un “burnout” en estado crítico o de riesgo. En Colombia fue validado por Hederich y Caballero (2016) en su estudio “Validación del cuestionario Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBISS) en contexto académico

colombiano” y en Perú fue validado por Correa et al (2019) mediante su indagación “Adaptación y validación de un cuestionario para medir burnout académico en estudiantes de medicina de la Universidad Ricardo Palma”.

A continuación, se muestra los baremos que se utilizaron para el análisis del instrumento sobre el burnout académico.

**Tabla 3**

*Indicios de Burnout*

Subescala	Código	Ítems	Número de ítems	Puntaje por ítem	Puntaje por subescala	Indicios Burnout
Agotamiento	EE	1, 2, 3, 4, 6	5	De 0 a 6	De 0 a 30	Más de 14
Cinismo	CY	7, 8, 10, 14	4	De 0 a 6	De 0 a 24	Más de 9
Eficacia académica	AE	5, 9, 11, 12, 13, 15	6	De 0 a 6	De 0 a 36	Menos de 23

*Nota.* Elaboración propia.

**Tabla 4**

*Baremos de burnout académico*

Nivel	Porcentaje	Agotamiento	Cinismo	Eficacia académica
Muy bajo	>5%	<0,4	De 0 a 1	<0,2 0 <2,83
				De 1 a 15 (*)

Bajo	5-25%	0,5 – 1,2	De 2 a 6	0,3 – 0,5	De 1 a 2	2,83 – 3,83	<b>De 16</b> <b>a 22</b> (* )
Medio bajo	25-50%	1,3 - 2	De 7 a 10	0,6 – 1,24	De 3 a 4	3,84 – 4,5	De 23 a 27
Medio alto	50-75%	2,1 – 2,8	De 11 a 14	1,25 – 2,25	De 5 a 9	4,51 – 5,16	De 28 a 30
Alto	75-95%	2,9 - 4,6	<b>De 15 a</b> <b>22 (*)</b>	2,26 - 4	<b>De 19</b> <b>a 16</b> (* )	5,17 – 5,83	De 31 a 34
Muy alto	>95%	> 4,5	<b>De 23 a</b> <b>30 (*)</b>	>4	<b>De 17</b> <b>a 24</b> (* )	>5,83	De 35 a 36

(\* ) Indicios del síndrome de Burnout.

### **Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños y Adolescentes – CMASR**

El segundo instrumento que se utilizó fue la Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños y Adolescentes – CMASR creado por Reynolds y Richmond (2008).

#### **Ficha técnica del cuestionario Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños y Adolescentes – CMAS-R**

**Nombre:** Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños y Adolescentes – CMAS-R

**Autor:** Richmond y Reynolds (1985)

**Año:** 1985

**Objetivo:** Examinar el grado y la tipología de la “ansiedad” en infantes que presentan afecciones vinculadas al “estrés académico”, “ansiedad ante evaluaciones”, disputas

intrafamiliares, conductas adictivas, comportamientos disruptivos, alteraciones de la personalidad, entre otras manifestaciones.

**Administración:** Individual

**Duración:** 10 a 15 minutos

**Especificaciones:** El “CMASR-2” constituye un instrumento compuesto por 49 enunciados orientados a mensurar tanto los niveles como las particularidades de la “ansiedad” infantil. Las réplicas por parte del menor se restringen a las alternativas “Sí” o “No”. La calificación se determina de forma directa, sumando todas las respuestas, lo que permite obtener el Índice Total de Ansiedad. Los resultados se interpretaron mediante una escala de puntuación: 71 o más indica un nivel extremadamente problemático; de 61 a 70, moderadamente problemático; de 40 a 60, equiparable al promedio estudiantil; y 39 o menos, menos perturbador que la media.

#### ***4.7.2.1. Validez del instrumento***

El “Inventario de Burnout de Maslach” (MBI-SS) evidenció ser una métrica psicométricamente sólida y consistente en la pesquisa realizada por Correa et al. (2019), aplicada sobre una cohorte de 223 discentes. Los componentes correspondientes a “agotamiento emocional” y “eficacia profesional” arrojaron un coeficiente  $KMO=0.813$ , y la prueba de esfericidad de Barlett registró un valor de 1007.5 ( $p<0.000$ ), lo cual respalda la idoneidad del empleo de análisis factorial sobre dichos reactivos.

En cuanto a la validez de la “Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños y Adolescentes” (CMASR), los hallazgos del estudio de Boluarte et al. (2021) evidenciaron que las puntuaciones alcanzan umbrales apropiados de consistencia interna en todas sus dimensiones, presentando un coeficiente alfa ordinal superior a 0.70.

#### **4.7.2.2. Confiabilidad del instrumento**

Respecto a la fidedignidad del MBI-SS, el coeficiente alfa de Cronbach global ascendió a 0.794, lo cual denota una adecuada homogeneidad interna del artefacto psicométrico. Las subescalas presentaron también valores aceptables: “Agotamiento Emocional” ( $\alpha=0.855$ ), “Cinismo” ( $\alpha=0.623$ ) y “Eficacia Académica” ( $\alpha=0.744$ ). Estos valores reflejan que los ítems de cada subescala están bien relacionados y miden de forma coherente los constructos del burnout académico, asegurando así la coherencia y legitimidad de las inferencias obtenidas.

En contrapartida, el CMASR evidenció una confiabilidad sobresaliente, reflejada en un alfa de Cronbach de 0.930, lo que sugiere una estabilidad interna excelsa (93%) para la mensuración del constructo ansioso. Este coeficiente demuestra que los ítems de la escala están altamente correlacionados y proporcionan mediciones consistentes. Asimismo, el procedimiento de corroboración mediante el coeficiente de interconexión Ítem-Test reveló que la totalidad de los ítems del CMASR excedieron el umbral de 0.30, lo cual corrobora su idoneidad para capturar de manera adecuada la variable de ansiedad en población infantojuvenil.

#### **4.8. Técnicas estadísticas de análisis de datos**

El procesamiento y análisis de los datos se realizó utilizando el programa SPSS Statistics, versión 25. Tras sistematizar la información en Excel y trasladarla al entorno SPSS, se realizó la prueba de normalidad, en el que los hallazgos revelaron que los datos no exhibían una distribución normal. En virtud de ello, se resolvió recurrir a metodologías estadísticas exentas de supuestos paramétricos. De manera concreta, se aplicó el coeficiente de correlación de Spearman con el propósito de indagar la interrelación entre los constructos, lo cual permitió dilucidar el nivel de asociación existente entre las mismas.

#### **4.9. Aspectos éticos de la investigación**

En la presente pesquisa se aseguró la salvaguarda de la identidad de la totalidad de los participantes en la aplicación de los instrumentos, los cuales fueron menores de edad, asegurando un estricto respeto por su privacidad. Asimismo, se preservó la protección y reserva de la información brindada por la institución educativa. En cuanto al respeto por la propiedad intelectual, se emplearon exclusivamente fuentes confiables y debidamente acreditadas, manteniendo en todo momento un compromiso con la honestidad académica y el respeto a los principios éticos durante la investigación. La recopilación de datos se realizó con una actitud responsable, discreta y respetuosa, en plena consonancia con los preceptos éticos consignados por la American Psychological Association (2017) y el Código de Ética Profesional del Colegio de Psicólogos del Perú (2017).

## CAPÍTULO V

### RESULTADOS

#### 5.1. Resultados descriptivos

##### 5.1.1. Descripción de Burnout Académico

**Tabla 5**

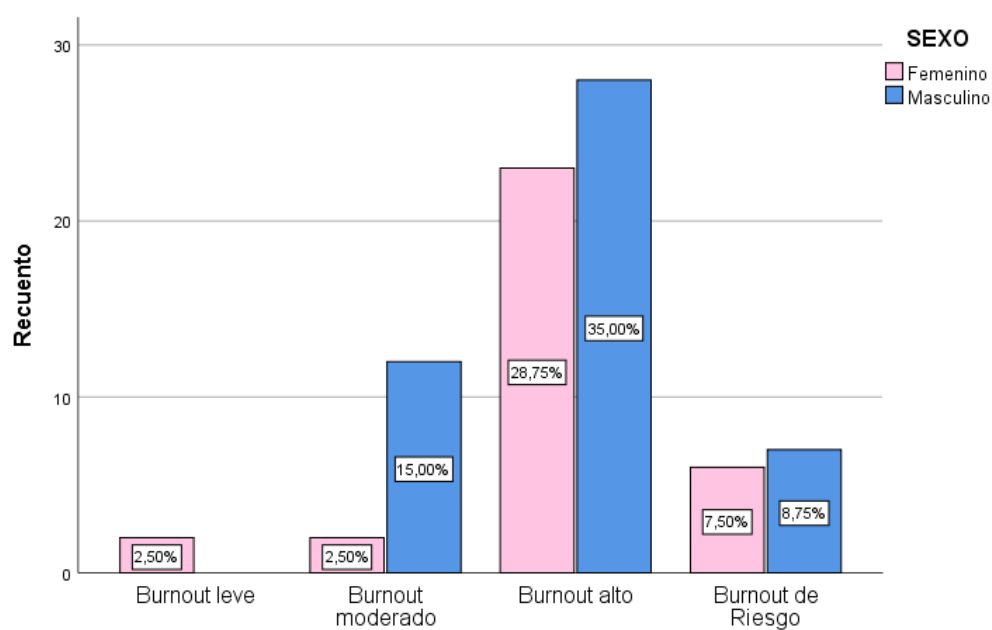
*Resultados descriptivos de Burnout Académico*

		Femenino	Masculino	
Burnout	<b>Burnout leve</b>	2,5%		2,5%
Académico	<b>Burnout moderado</b>	2,5%	15,0%	17,5%
	<b>Burnout alto</b>	28,7%	35,0%	63,7%
	<b>Burnout de riesgo</b>	7,5%	8,8%	16,3%
	<b>Total</b>	41,3%	58,8%	100,0%

*Nota.* Datos obtenidos del programa SPSS.

**Figura 1**

*Gráfica de barras del Burnout académico*



*Nota.* Datos obtenidos del programa SPSS.

### **Interpretación:**

La Tabla 5 y la Figura 1 muestran que la gradación predominante de BA entre los discentes es el burnout alto, con un 63,7 % del total, siendo más prevalente en varones (35,0 %) que en mujeres (28,7 %). Asimismo, el 16,3 % presenta burnout de riesgo, lo cual refleja una situación crítica que requiere intervención urgente. Los niveles moderados y leves tienen menor presencia, siendo el burnout moderado más común en varones. En términos generales, se constata que los educandos de sexo masculino exteriorizan cotas superiores de BA.

**Tabla 6**

*Resultados descriptivos de las dimensiones del Burnout académico*

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
<b>Cansancio emocional</b>	Bajo	1	1,3	1,3	1,3
	Medio	3	3,8	3,8	5,0
	bajo				
	Medio	8	10,0	10,0	15,0
	alto				
	Alto	32	40,0	40,0	55,0
	Muy alto	36	45,0	45,0	100,0
	Total	80	100,0	100,0	
<b>Cinismo</b>	Medio	2	2,5	2,5	2,5
	bajo				
	Medio	11	13,8	13,8	16,3
	alto				

	Alto	34	42,5	42,5	58,8
	Muy alto	33	41,3	41,3	100,0
	Total	80	100,0	100,0	
<b>Eficacia académica</b>	Muy bajo	4	5,0	5,0	5,0
	Bajo	24	30,0	30,0	35,0
	Medio	23	28,7	28,7	63,7
	bajo				
	Medio	10	12,5	12,5	76,3
	alto				
	Alto	7	8,8	8,8	85,0
	Muy alto	12	15,0	15,0	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

*Nota.* Datos obtenidos del programa SPSS.

### **Interpretación:**

La Tabla 6 expone que, en cuanto al cansancio emocional, la proporción más prominente se aglutina en las categorías elevada (40 %) y sumamente elevada (45 %), lo cual denota que la mayoría de los educandos experimenta un nivel considerable de extenuación frente a sus obligaciones escolares. En lo que concierne al cinismo, las cotas también resultan inquietantes, dado que un 33,8 % de los discentes se inscribe en un umbral alto y un 50 % en un umbral muy alto, reflejando una disposición apática o desvinculada respecto del quehacer académico. En contraposición, en la dimensión relativa a la eficacia académica, un 30 % de los participantes manifiesta un nivel bajo y un 28,7 % un nivel medio bajo, lo cual sugiere una percepción disminuida de autocompetencia y logro en el entorno educativo. En conjunto, estos resultados

evidencian un perfil de burnout académico elevado en los estudiantes evaluados, con síntomas marcados de agotamiento, desmotivación y percepción reducida de eficacia.

### 5.1.2. Descripción de Ansiedad

**Tabla 7**

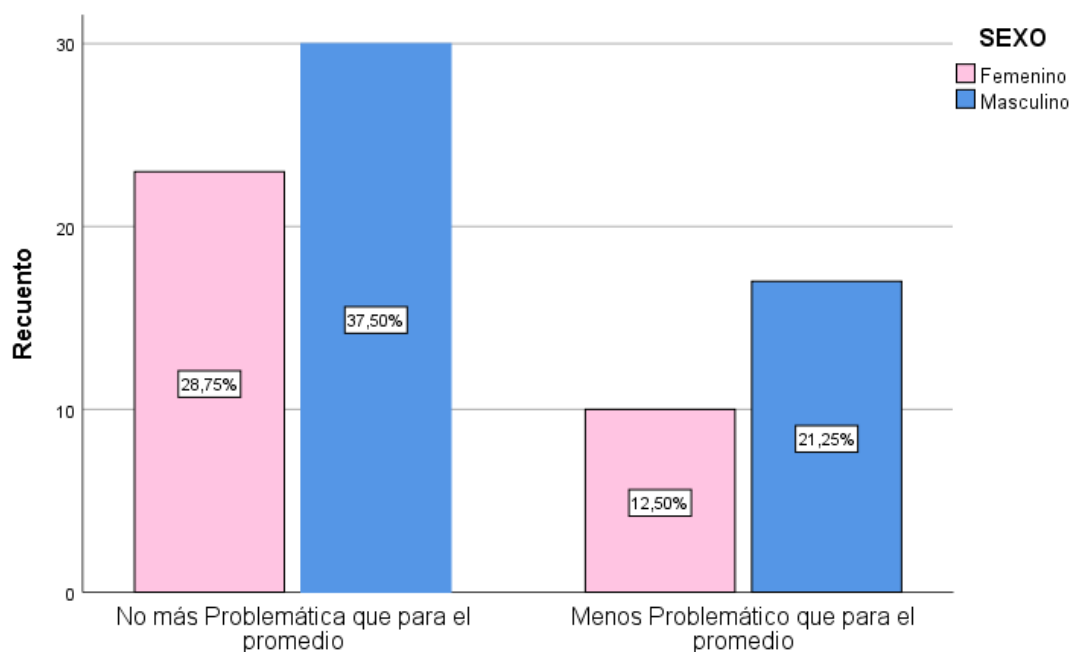
*Resultados descriptivos de la variable Ansiedad*

		Femenin o	Masculi no	
<b>Ansiedad</b>	No más Problemática que para el promedio	23	30	53
	Menos Problemático que para el promedio	10	17	27
Total		33	47	80

*Nota.* Datos obtenidos del programa SPSS.

**Figura 2**

*Gráfico de barras de Ansiedad*



*Nota.* Datos obtenidos del programa SPSS.

### Interpretación:

La tabla 7 y la figura 2 precisan que la mayoría de los incumbidos muestran un nivel de ansiedad que no es más problemático que el promedio (66,3 %), siendo más prevalente en varones (37,5 %) que en mujeres (28,8 %). Asimismo, el 33,8 % presenta un nivel de ansiedad menos problemático que para el promedio, también con mayor presencia en varones (21,3 %) en comparación con mujeres (12,5 %). De manera general, se observa que los estudiantes varones muestran niveles de ansiedad más bajos que las estudiantes mujeres.

**Tabla 8**

*Resultados descriptivos de las dimensiones de Ansiedad*

		<b>Frecuen</b>	<b>Porcentaj</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcenta</b>
		<b>cia</b>	<b>e</b>	<b>válido</b>	<b>je</b>
					<b>acumula</b>
					<b>do</b>
<b>Defensivida</b>	Bajo	7	8,8	8,8	8,8
	Modera	72	90,0	90,0	98,8
	do				
	Alto	1	1,3	1,3	100,0
	Total	80	100,0	100,0	
<b>Ansiedad</b>	Modera	26	32,5	32,5	32,5
	do				
	Alto	54	67,5	67,5	100,0
	Total	80	100,0	100,0	
<b>Inquietud</b>	Bajo	10	12,5	12,5	12,5

	Moderado	64	80,0	80,0	92,5
	Alto	6	7,5	7,5	100,0
	Total	80	100,0	100,0	
<b>Ansiedad</b>	Bajo	1	1,3	1,3	1,3
<b>Social</b>	Moderado	45	56,3	56,3	57,5
	Alto	34	42,5	42,5	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

*Nota.* Datos obtenidos del programa SPSS.

#### **Interpretación:**

La Tabla 8 muestra los guarismos descriptivos correspondientes a las dimensiones de la ansiedad en los participantes, evidenciando que, en la dimensión de defensividad, el 90 % presenta niveles moderados, mientras que los niveles bajos y altos son poco frecuentes (8,8 % y 1,3 % respectivamente). En la dimensión de ansiedad fisiológica, la mayoría (67,5 %) presenta niveles altos, seguidos por un 32,5 % con niveles moderados, lo que sugiere una elevada activación física ante situaciones de ansiedad. Respecto a la inquietud, el 80 % declara una intensidad alta, mientras que un 12,5 % se posiciona en un nivel intermedio y solo el 7,5 % alcanza una cota muy alta. Finalmente, en la dimensión de ansiedad social, predominan los niveles moderados (56,3 %), seguidos por los altos (42,5 %), siendo muy bajo el porcentaje con nivel bajo (1,3 %). En conjunto, estos resultados reflejan que las dimensiones fisiológicas y de inquietud son las más elevadas en los participantes.

## 5.2. Contrastación de resultados

### 5.2.1. Prueba de Normalidad

**Tabla 9**

*Prueba de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
<b>Burnout Académico</b>	,338	80	,000
Cansancio emocional	,258	80	,000
Cinismo	,253	80	,000
Eficacia académica	,230	80	,000
<b>Ansiedad</b>	,423	80	,000
Defensividad	,508	80	,000
Ansiedad fisiológica	,430	80	,000
Inquietud	,420	80	,000
Ansiedad social	,361	80	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

### **Interpretación:**

Los desenlaces de la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov con ajuste de Lilliefors revelan que ninguna de las variables indagadas exhibe una distribución conforme al modelo gaussiano, dado que la totalidad de los valores de significación (Sig.) se sitúan por debajo del umbral de 0.05. Esta constatación abarca las dimensiones de BA “cansancio emocional, cinismo y eficacia académica” y ansiedad “defensividad, ansiedad fisiológica, inquietud y ansiedad social”. Por ello, se concluye que la hipótesis nula es rechazada y se acepta la hipótesis alternativa.

**Tabla 10***Interpretación del coeficiente Rho de Spearman*

Valor de Rho	Significado
-1	Correlación negativa grande y perfecta
-0.9 a -0.99	Correlación negativa muy alta
-0.7 a -0.89	Correlación negativa alta
-0.4 a -0.69	Correlación negativa moderada
-0.2 a -0.39	Correlación negativa baja
-0.01 a -0.19	Correlación negativa muy baja
0	Correlación nula
0.01 a 0.19	Correlación positiva muy baja
0.2 a 0.39	Correlación positiva baja
0.4 a 0.69	Correlación positiva moderada
0.7 a 0.89	Correlación positiva alta
0.9 a 0.99	Correlación positiva muy alta
1	Correlación positiva grande y perfecta

*Nota.* Martínez y Campos (2015, p. 185).

**5.2.2. Hipótesis General**

**Ha:** Existe relación estadísticamente significativa entre el *burnout* académico y la ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada - Huancayo 2025.

**H0:** No existe relación estadísticamente significativa entre el *burnout* académico y la ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada - Huancayo 2025.

**Regla de decisión:** (Nivel de significancia = ,05)

P valor < .05 se acepta la hipótesis de investigación, P valor > .05 se acepta la hipótesis nula.

**Tabla 11**

*Prueba de hipótesis general*

		<b>Burnout académico</b>	<b>Ansiedad</b>	
<b>Rho de Spearman</b>	Coeficiente de	1,000	,746	
	<b>Burnout académico</b>	correlación		
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	80	80
	<b>Ansiedad</b>	Coeficiente de	,746	1,000
	correlación			
	Sig. (bilateral)	,000	.	
	N	80	80	

*Nota.* Datos obtenidos del programa SPSS.

### **Interpretación:**

La Tabla 11 expone los hallazgos relativos a la relación entre el BA y la ansiedad. Los hallazgos revelan una asociación estadísticamente significativa y de alta magnitud entre los constructos, corroborada mediante el coeficiente rho de Spearman (.746) y un nivel de significación inferior a 0,05.

### **5.2.3. Hipótesis Específica 1**

**Ha1:** Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión cansancio emocional y la ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada - Huancayo 2025.

**H01:** No existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión cansancio emocional y la ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada - Huancayo 2025.

**Regla de decisión: (Nivel de significancia = ,05)**

P valor < .05 se acepta la hipótesis de investigación.

P valor > .05 se acepta la hipótesis nula

**Tabla 12**

*Prueba de hipótesis específica 1*

			<b>Cansancio emocional</b>	<b>Ansiedad</b>
<b>Rho de Spearman</b>	<b>Cansancio emocional</b>	Coeficiente de correlación	1,000	,521
		Sig. (bilateral)	.	,033
		N	80	80
	<b>Ansiedad</b>	Coeficiente de correlación	,521	1,000
		Sig. (bilateral)	,033	.
		N	80	80

*Nota.* Datos obtenidos del programa SPSS.

**Interpretación:**

La Tabla 12 evidencia los hallazgos correspondientes a la relación según Spearman entre el cansancio emocional, considerada una dimensión del BA, y la ansiedad. Los datos corroboran una asociación estadísticamente relevante y de carácter

positivo moderado entre los constructos, sustentada en un coeficiente rho de Spearman de ,521 y un nivel de significación inferior a 0,05.

#### 5.2.4. Hipótesis Específica 2

**Ha2:** Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión cinismo y la ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada - Huancayo 2025.

**H02:** No existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión cinismo y la ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada - Huancayo 2025.

**Regla de decisión: (Nivel de significancia = ,05)**

P valor < .05 se acepta la hipótesis de investigación.

P valor > .05 se acepta la hipótesis nula

**Tabla 13**

*Prueba de hipótesis específica 2*

			<b>Cinismo</b>	<b>Ansiedad</b>
<b>Rho de Spearman</b>	<b>Cinismo</b>	Coefficiente de correlación	1,000	,644
		Sig. (bilateral)	.	,001
		N	80	80
	<b>Ansiedad</b>	Coefficiente de correlación	,644	1,000
		Sig. (bilateral)	,001	.
		N	80	80

*Nota.* Datos obtenidos del programa SPSS.

### Interpretación:

La Tabla 13 expone los hallazgos de la correlación de Spearman entre el cinismo, como una dimensión del BA, y la ansiedad. Los hallazgos evidencian una asociación estadísticamente significativa y de intensidad moderada en dirección positiva entre el cinismo académico y la ansiedad, respaldada por un coeficiente rho de Spearman de ,644 y un nivel de significación inferior a 0,05.

#### 5.2.5. Hipótesis Específica 3

**Ha3:** Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión eficacia académica y la ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada - Huancayo 2025.

**Ha3:** No existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión eficacia académica y la ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada - Huancayo 2025.

#### Regla de decisión: (Nivel de significancia = ,05)

P valor < .05 se acepta la hipótesis de investigación.

P valor > .05 se acepta la hipótesis nula

**Tabla 14**

*Prueba de hipótesis específica 3*

			<b>Eficacia</b>	<b>Ansieda</b>
			<b>académi</b>	<b>d</b>
			<b>ca</b>	
<b>Rho de</b>	<b>Eficacia</b>	Coeficiente de	1,000	,471
<b>Spearman</b>	<b>académic</b>	correlación		
	<b>a</b>	Sig. (bilateral)	.	,000
		N	80	80

<b>Ansiedad</b>	Coeficiente de correlación	,471	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	80	80

*Nota.* Datos obtenidos del programa SPSS.

**Interpretación:**

La Tabla 14 muestra los guarismos derivados del coeficiente de correlación de Spearman, evidenciando la asociación entre la eficacia académica en tanto dimensión del BA y la ansiedad. Los resultados indican una conexión estadísticamente significativa y de naturaleza positiva moderada entre los constructos, reflejada en un coeficiente rho de Spearman de ,471 y un nivel de significación inferior a 0,05.

## CAPÍTULO VI

### DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La investigación tuvo como propósito establecer la relación entre el BA y la ansiedad en discentes de nivel secundario pertenecientes a una I.E. particular de Huancayo, 2025. La hipótesis nuclear postulada contempla la eventualidad de una relación de relevancia estadística entre las dos variables objeto de análisis. Con el fin de comprobar esta proposición, se han definido objetivos e hipótesis específicas que serán abordados y analizados en los apartados siguientes.

De acuerdo con las evidencias empíricas recabadas, se constató una correlación positiva elevada entre el BA y la ansiedad. El escrutinio efectuado mediante el coeficiente de correlación de Spearman puso de manifiesto una asociación fuerte y positiva entre los constructos, con un índice de 0,746. Del mismo modo, el nivel de significación bilateral arrojó un valor de 0,000, corroborando que la interrelación advertida posee solidez estadística ( $p < 0,05$ ). En términos operativos, en cuanto se incrementa el nivel de ansiedad, se observa también un ascenso en el burnout académico, y viceversa.

Este hallazgo concuerda con lo documentado por Manuel y Giraldo (2023) en adolescentes colombianos, quienes identificaron nexos significativos entre el BA, la ansiedad y la depresión ( $r = .434, p < .001$ ), confirmando que estos factores se potencian mutuamente en la población escolar. Del mismo modo, Zambrano (2023) evidenció que los estudiantes de secundaria en Lambayeque presentaban niveles intermedios a altos de agotamiento emocional y cinismo, lo que refleja un estado de vulnerabilidad frente al burnout y la ansiedad. A nivel local, Coronel y Samaniego (2024) informaron que la ansiedad repercute de forma adversa en el rendimiento académico de estudiantes de quinto año de secundaria, consolidando la noción de que el manejo afectivo resulta

crucial para la consecución del éxito académico. Por el contrario, Hinostroza (2023) no halló correlación sustancial entre ansiedad y estrés académico en escolares de Vitarte, lo que podría explicarse por la diferencia en las variables estudiadas, dado que el estrés académico no necesariamente abarca las dimensiones definitorias del burnout. Como complemento, indagaciones en el ámbito universitario, como la de Burga y Ordinola (2022) confirman que esta relación también se mantiene en etapas posteriores, al evidenciar una correlación fuerte entre burnout académico y ansiedad ( $r = .691$ ), lo que sugiere que el fenómeno puede persistir e incluso intensificarse con la edad y las exigencias académicas.

En relación con la hipótesis específica 1, se identificó una correlación positiva de magnitud intermedia entre el agotamiento emocional y la ansiedad. El coeficiente de Spearman arrojó una cuantía de 0,521, evidenciando una asociación significativa de carácter positivo entre las variables exploradas. De igual modo, el nivel de significación bilateral alcanzó el 0,033, ratificando la relevancia estadística de dicha asociación ( $p < 0,05$ ). Esto implica que, a mayor manifestación de agotamiento emocional, se incrementan también los niveles de ansiedad entre los participantes.

Este resultado coincide con lo encontrado por Condori (2023), quien advirtió que el agotamiento emocional actúa como un predictor determinante en la emergencia de sintomatología ansiosa en discentes de secundaria, particularmente en escenarios escolares de alta demanda. Asimismo, Montoya et al. (2021) y Clemente (2021) destacaron que el agotamiento emocional es la dimensión más predominante del burnout académico y está estrechamente vinculado con la ansiedad y el estrés en los estudiantes. En el caso de universitarios, Estrada et al. (2021) y Acosta y Paz (2022) también concluyeron que el agotamiento emocional representa la vertiente más lesiva

del burnout, lo que sugiere que intervenir sobre esta dimensión en etapas tempranas puede prevenir el deterioro psicológico a largo plazo.

Respecto de la hipótesis específica 2, se halló una correlación positiva de grado medio entre el cinismo y la ansiedad. El examen de correlación mediante Spearman evidenció un coeficiente de 0,644, reflejando una conexión relevante y positiva entre los constructos examinados. Paralelamente, el valor de significación bilateral fue de 0,001, lo cual ratifica la pertinencia estadística de la correlación observada ( $p < 0,05$ ). Esto conlleva que, al aumentar el grado de cinismo, se incrementan también los niveles de ansiedad en los sujetos evaluados.

Tal hallazgo se alinea con lo consignado por Zambrano (2023), quien detectó índices elevados de cinismo en escolares secundarios, asociándolos a un malestar psicológico acentuado, vinculándolos con un mayor malestar psicológico. De igual manera, Reyna y Mendoza (2020) y Ticona (2023) evidenciaron que los estudiantes que muestran actitudes cínicas hacia el estudio suelen presentar niveles más altos de ansiedad, lo cual puede ser interpretado como una respuesta defensiva ante el estrés académico constante. En el ámbito universitario, Schaufeli et al. (2002) ya habían identificado al cinismo como un componente central del burnout que está directamente asociado al desinterés académico y al malestar emocional, lo que refuerza la validez de este hallazgo en diferentes etapas educativas.

Con relación a la hipótesis específica 3, se identificó una correlación positiva moderada entre la eficacia académica y la ansiedad. El análisis correlacional mediante Spearman arrojó una puntuación de 0,471, evidenciando una asociación positiva de intensidad intermedia entre las variables en cuestión. Además, el nivel de significación bilateral fue de 0,000, confirmando que dicha vinculación reviste significancia

estadística ( $p < 0,05$ ). Esto se traduce en que, a mayor percepción de eficacia académica, tienden a atenuarse los niveles de ansiedad.

Este hallazgo revela que la autoevaluación favorable del rendimiento académico actúa como factor modulador del malestar ansioso. Coincide con lo informado por Neira y Cubas (2025), quienes identificaron a la autoeficacia académica como un elemento de resguardo frente al BA, asociado a una menor presencia de ansiedad en escolares de nivel secundario. Asimismo, Flores y López (2024) demostraron que factores académicos como las horas de estudio, las prácticas escolares y la carga educativa influyen de manera directa en la percepción de autoeficacia, afectando a su vez los niveles de ansiedad. En estudios con universitarios, Biondi y Benuzzi (2021) y Acosta y Paz (2022) constataron que los discentes con mayor autoeficacia académica exhiben menores manifestaciones de ansiedad y agotamiento emocional, lo cual sugiere que fortalecer esta dimensión desde etapas escolares podría tener efectos preventivos en fases posteriores del trayecto educativo.

## CONCLUSIONES

- Se constató una relación positiva fuerte estadísticamente significativa entre el BA y la ansiedad en discentes de nivel secundario pertenecientes a una entidad educativa privada de Huancayo (Rho de Spearman = 0,746;  $p < 0,05$ ). En tal sentido, a mayor grado de ansiedad, también se registra un incremento paralelo del burnout académico, y viceversa.
- Se puso en evidencia una correlación positiva estadísticamente significativa de índole moderada entre el cansancio emocional y la ansiedad en escolares de secundaria de una institución privada en Huancayo (Rho de Spearman = 0,521;  $p = 0,033$ ). De este modo, un aumento en el cansancio emocional se acompaña de una elevación en los niveles de ansiedad entre los evaluados.
- Se registró una correlación positiva moderada estadísticamente significativa entre el cinismo y la ansiedad en discentes de secundaria de una entidad educativa privada en Huancayo (Rho de Spearman = 0,644;  $p = 0,001$ ). Esto implica que, al intensificarse las actitudes cínicas, los niveles de ansiedad también tienden a incrementarse entre los participantes.
- Se distinguió una correlación positiva moderada estadísticamente significativa entre la eficacia académica y la ansiedad en educandos de secundaria de una institución educativa privada de Huancayo (Rho de Spearman = 0,471;  $p < 0,05$ ). Este hallazgo sugiere que, al elevarse la percepción de eficacia académica, los niveles de ansiedad también presentan una tendencia ascendente entre los sujetos evaluados.

## RECOMENDACIONES

- Se sugiere que la institución educativa implemente programas de prevención del *burnout*, enfocados en el autocuidado emocional, la gestión del estrés y el equilibrio entre las demandas académicas y personales. Talleres sobre manejo del tiempo, pausas activas y estrategias de afrontamiento podrían ser incorporados en la rutina escolar, con el fin de reducir el agotamiento mental y prevenir el desarrollo de síntomas ansiosos.
- Se sugiere a dirección fomentar en los estudiantes un sentido de propósito y pertenencia respecto a sus estudios. La motivación intrínseca puede fortalecerse mediante metodologías activas, proyectos colaborativos y el reconocimiento de logros personales, creando un entorno educativo más significativo que disminuya la indiferencia y la angustia frente al rendimiento.
- Se sugiere que los docentes refuercen positivamente el esfuerzo y el progreso individual, utilicen evaluaciones formativas y brinden herramientas de estudio eficaces. Al fortalecer la percepción de competencia, los educandos se sienten más probables de enfrentar los retos escolares, lo cual disminuye la ansiedad.
- Se sugiere los equipos de orientación, psicopedagogía y tutoría la creación de planes integrales de intervención psicopedagógica que aborden simultáneamente el bien emocional y el desenvolvimiento instructivo. Es fundamental que las instituciones escolares cuenten con profesionales de psicología y tutoría capacitados para identificar señales tempranas de burnout y ansiedad, brindando apoyo oportuno y personalizado a los estudiantes en riesgo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, M., y Paz, M. (2022). *Influencia del Burnout y Sueño, en el rendimiento académico de estudiantes universitarios* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica Argentina, Facultad de Psicopedagogía. Argentina].  
<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/15859/1/influencia-burnout-sue%c3%b1o.pdf>
- Alvarez, P., y Lopez, D. (2021). El burnout académico y la intención de abandono de los estudios universitarios en tiempos de COVID-19. *Revista mexicana de investigación educativa*, 26(90), 663 – 689.  
<https://www.scielo.org.mx/pdf/rmie/v26n90/1405-6666-rmie-26-90-663.pdf>
- Arauco, L., y Meza, D. (2023). *Relación del síndrome de burnout académico y los trastornos músculo-esqueléticos en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional del Centro del Perú - Huancayo 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Centro del Perú, Facultad de Medicina Humana. Huancayo, Perú].  
<https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/8925/TESIS%20ARAUCO%20-%20MEZA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Arias, C. (2012). *Métodos y técnicas de investigación*. Bogotá: Editorial Universidad del Rosario.
- Bardales, G., Ramos, M., Morón, E., y Terrones, M. (2024). Salud mental en el rendimiento académico de escolares adolescentes. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 8(12), 212 - 224:  
[https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2542-30882023000400212](https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2542-30882023000400212)

- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación administración, economía, humanidades y ciencias sociales. 3 ed.* Bogotá: Pearson Education.
- Biondi, A., y Benuzzi, A. (2021). Ansiedad, engagement y burnout académico en estudiantes de la Facultad de Química, Bioquímica y Farmacia de la Universidad Nacional de San Luis. *Perspectivas en Psicología*, 18(1), 118 - 122. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9101995>
- Boluarte, A., Castellanos, K., Grillo, F., y Tafur, A. (2021). Propiedades psicométricas de la Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños Revisada, Segunda Edición, en estudiantes peruanos. *Acta Colombiana de Psicología*, 24(2) 35 - 44. DOI: <https://doi.org/10.14718/ACP.2021.24.2.4>
- Burga, S., y Ordinola, W. (2022). *Burnout académico y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo* [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán, Facultad de Derecho y Humanidades, Pimentel, Perú]. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/11489/Burga%20Sanchez%2C%20Sarai%20%26%20Ordinola%20Alvarado%2C%20Wendy.pdf?sequence=17&isAllowed=y>
- Caballero, C., Hederich, C., y Palacio, J. (2010). El burnout académico: delimitación del síndrome y factores asociados con su aparición. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(1), 131 - 146. <http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v42n1/v42n1a12.pdf>
- Carlotto, M., y Camara, S. (2006). Características psicométricas do Maslach Burnout Inventory - Student Survey (MBI-SS) en estudiantes universitarios brasileiros. *PsicoUSF*, 11(2), 167 - 173. [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_abstractypid=S1413-82712006000200005](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstractypid=S1413-82712006000200005)

- Castillo, L. (2024). Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Cañete 2022 [Tesis de grado, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Perú].  
[https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/39225/ESTRES\\_ACADEMICO\\_BIENESTAR\\_PSICOLOGICO\\_CASTILLO\\_VEGA\\_LEYDI\\_GUADALUPE.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/39225/ESTRES_ACADEMICO_BIENESTAR_PSICOLOGICO_CASTILLO_VEGA_LEYDI_GUADALUPE.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Clemente, Z. (2021). *Estrés Académico y Ansiedad en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería* [Tesis de maestría, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, Facultad de Enfermería, México].  
<https://repositorioinstitucional.buap.mx/server/api/core/bitstreams/582ef61a-5666-43ed-92e1-304b31f94209/content>
- Coronel, M., y Samaniego, V. (2024). *Ansiedad y rendimiento académico en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa pública de Huancayo-2023* [Tesis de grado, Universidad Continental, Facultad de humanidades, Huancayo, Perú].  
[https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/16100/1/IV\\_FHU\\_501\\_TE\\_Coronel\\_Samaniego\\_2024.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/16100/1/IV_FHU_501_TE_Coronel_Samaniego_2024.pdf)
- Correa, L., Loayza, J., Vargas, M., Huamán, M., Roldán, L., y Perez, M. (2019). Adaptación y Validación de un Cuestionario para medir Burnout Académico en estudiantes de medicina de la Universidad Ricardo Palma. *Rev. Fac. Med. Hum.*, 19(1), 64 - 73.  
<https://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/view/1794/1738>
- Creswell, J. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. 3 ed. Thousand Oaks, CA. Sage publications.
- Domínguez, S. (2009). *Guía para elaborar la tesis*. México: Mc Graw Hill.

- Dominguez, S. (2018). Agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios: ¿cuánto influyen las estrategias cognitivas de regulación emocional. *Educación Médica*, 19(2), 96 - 103. DOI: 10.1016/j.edumed.2016.11.010
- Estrada, E., Gallegos, N., y Mamani, H. (2021). Burnout académico en estudiantes universitarios peruanos. *Apuntes Universitarios*, 11(2), 48 - 62. DOI: <https://doi.org/10.17162/au.v11i2.631>
- Estrada, E., Paricahua, J., Gallegos, N., Zuloaga, M., Paredes, Y., Quispe, R., y Velasquez, L. (2022). Cansancio emocional en estudiantes de una universidad pública peruana. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 41(3), 191 - 197. <http://doi.org/10.5281/zenodo.6629161>
- Estrada, H., De la Cruz, S., Bahamón, M., Perez, J., y Caceres, A. (2018). Burnout académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Espacios*, 39(15) 1 - 17. <https://www.revistaespacios.com/a18v39n15/a18v39n15p07.pdf>
- Flores, V., y Lopez, J. (2024). *Factores de riesgo asociados al síndrome de burnout académico en estudiantes de enfermería de una universidad pública de Huancayo, 2023* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional del Centro del Perú, Facultad de Enfermería, Huancayo, Perú]. [https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/11562/T010\\_71960539\\_T%20-%20T010\\_77036996\\_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/11562/T010_71960539_T%20-%20T010_77036996_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Friedman, I. (2011). Burnout in teachers: Theoretical perspectives. *The Professional Educator*, 33(2), 56 - 74. <https://curriculumstudies.pbworks.com/f/Burnout%2Bin%2BTeachers%2B-%2BIsaac%2BFriedman.pdf>

- Gao, X. (2023). Academic stress and academic burnout in adolescents: a moderated mediating model. *Frontiers in Psychology*, 14. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1133706>
- García, C. (2021). *La relación del burnout y el engagement académico en el rendimiento académico de los estudiantes de educación secundaria y universitarios: Una revisión sistemática* [Tesis de grado, Universidad de Almería, España]. <https://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/14756/GARCIA%20MANZANO%2c%20CRISTINA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- García, J. (2021). *Burnout Académico, factores de riesgo y protección: Influencia en el compromiso académico y estrategias utilizadas por estudiantes de bachillerato y universitarios* [Tesis de maestría, Universidad de Valladolid, Facultad de Educación y Trabajo Social, España]. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/49492/TFM-G1330.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gómez, O. (2020). *Ansiedad académica en estudiantes de secundaria: Análisis y estrategias de intervención*. Madrid: Ediciones Académicas.
- Haro, C., y Velastegui, E. (2024). *Burnout académico y salud mental en estudiantes universitarios* [Tesis de grado, Universidad Nacional de Chimborazo, Facultad de Ciencias de la Salud, Ecuador]. <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/13159/1/Haro%20Gonz%C3%A1lez%2C%20C.%20-%20Velastegui%20Paucar%2C%20E.%20.%282024%29%20%20Burnout%20acad%C3%A9mico%20y%20salud%20mental%20en%20estudiantes%20universitarios..pdf>

- Hederich, C., y Caballero, C. (2016). Validación del cuestionario Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBISS) en contexto académico colombiano. *Revista CES Psicología*, 9(1), 1 - 15.  
<http://www.scielo.org.co/pdf/cesp/v9n1/v9n1a02.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2010). *Metodología de la investigación*. 5 ed. México: McGraw-Hill.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (1998). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Hinostroza, K. (2023). *Estrés académico y ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Vitarte – 2023* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú, Facultad de Ciencias de la Salud, Lima, Perú].  
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/3508/Hinostroza%20Barzola%2c%20K.%20U..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hyeyun, K., y Lee, S. (2021). Effects of Imbalance of Self- and Other-Care on Counselors' Burnout. *Journal of Counseling y Development*, 99(3), 256 -262.  
DOI: <https://doi.org/10.1002/jcad.12372>
- Kashdan, T., y Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865 - 878. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Kovacs, M., Haidt, J., y Morrell, H. (2021). Physiological manifestations of academic anxiety and their impact on student performance. *Journal of Anxiety and Stress Studies*, 34(2), 148 - 163.
- Lepkowski, J. (2008). Sampling methods for surveys. *Journal of Statistics Education*, 16(3), 57 - 62.

- Manuel, J., y Giraldo, I. (2023). *Relación entre síndrome de burnout académico, depresión y ansiedad en adolescentes entre 13 y 18 años de la Institución Educativa Antonio Holguín Garcés de Cartago, Valle del Cauca, en el año 2023* [Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia, Cártago, Colombia].  
<https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/38c2a649-c765-4d4e-a326-e7cc6039cc4c/content>
- Martin, J., y Sanchez, M. (2021). *Actitud hacia las TIC y ansiedad manifiesta en estudiantes de un Complejo Educativo, Huancayo – 2020* [Tesis de grado, Universidad Peruana Los Andes, Facultad de Ciencias de la Salud, Huancayo, Perú].  
<https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/3399/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Martinez, L. (2019). *Eficacia escolar para la mejora educativa*. Laura M. Tzedu Blog. <https://lauramtzedublog.wordpress.com/2019/01/08/1-eficacia-escolar-para-la-mejora-educativa/>
- Maslach, C. (2003). *Burnout: The cost of caring*. Berkeley. Malor Books.
- Maslach, C., y Jackson, S. (1981). *Maslach Burnout Inventory - Manual*. Consulting Palo Alto, Psychologists Press.
- Maslach, C., y Leiter, M. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15, 103 - 111  
DOI: <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Medina, M., Rojas, R., Bustamante, W., Loaiza, R., Martel, C., y Castillo, R. (2023). *Metodología de la investigación*. Lima. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú S.A.C.

- Ministerio de Educación MINEDU. (2024). *El Perú en SSES 2023. Informe nacional de resultados*. Lima. <http://umc.minedu.gob.pe/wp-content/uploads/2024/11/El-Per%C3%BA-en-SSES-2023-Informe-nacional-de-resultados.pdf>
- Montero, I., y León, O. (2007). *Métodos de investigación en psicología*. Madrid: McGraw-Hill.
- Neira, L., y Cubas, J. (2025). *Burnout académico y motivación de logro en estudiantes de secundaria de una institución educativa adventista de Pimentel – Chiclayo* [Tesis de Licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio USS. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/15393>
- Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa, E., y Villagomez, A. (2014). *Metodología de la investigación. cuantitativa - Cualitativa y Redacción de la tesis*. Bogotá: Ediciones de la U.
- OCDE (2020). *La educación en un vistazo 2020*.  
[https://www.oecd.org/en/publications/education-at-a-glance-2020\\_69096873-en.html](https://www.oecd.org/en/publications/education-at-a-glance-2020_69096873-en.html)
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Trastornos de ansiedad*.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Organización Mundial de la Salud OMS. (2024). *Mental health of adolescents*.  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Organización Panamericana de la Salud. (2023). *OPS trabaja en la prevención de las violencias y en el abordaje integral de la salud mental de adolescentes*.  
<https://www.paho.org/es/noticias/24-8-2023-ops-trabaja-prevencion-violencias-abordaje-integral-salud-mental-adolescentes>

- Pacheco, M., Bustamante, L., y Vega, M. (2024). Prevalencia del Burnout académico en un grupo de estudiantes de la Escuela Latinoamericana de Medicina. *Revista Cubana de Salud Pública*, (50), 1 - 13.  
<https://revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/18046/1966>
- Peña, O. (2020). *¿Qué es el burnout académico y cómo evitarlo?*  
<https://www.poli.edu.co/blog/poliverso/burnout-academico>
- Pinargote, E., y Caicedo, L. (2019). La ansiedad y su relación en el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica de Manabí. *Espirales revistas multidisciplinaria de investigación científica*, 3(28). <https://www.redalyc.org/journal/5732/573263327006/html/>
- Popper, K. (2005). *La lógica de la investigación científica*. Madrid: Editorial Tecnos.
- Putwain, D., y Pescod, S. (2018). *Anxiety and academic performance: Understanding the complex relationship*. Abingdon: Routledge.
- Reynolds, C., y Richmond, B. (2008). *Escala de ansiedad manifiesta en niños revisada (CMAS-R2)*. México: Manual Moderno.
- Reynolds, C. R., y Richmond, B. O. (2012). *CMASR-2: Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños Revisada, segunda edición*. México. Manual Moderno.
- Rodriguez, K., Gutierrez, A., Wong, T., y López, D. (2015). Eficiencia académica: un indicador del que se requiere conocer más. *EDUMECENTRO*, 7(3), 188 - 194.  
<https://www.medigraphic.com/pdfs/edumecentro/ed-2015/ed153n.pdf>
- Salmela, K., y Upadyaya, K. (2020). School engagement and school burnout profiles during high school – the role of socio-emotional skills. *European Journal of Developmental Psychology*, 17(6), 943 - 964. doi:  
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/17405629.2020.1785860>

Sampieri, R., Collado, C., y Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6 ed.).

Ciudad de México: Mc Graw Hill.

Schaufeli, W., Martinez, I., Marques, A., Salanova, M., y Bakker, A. (2002). Burnout

and Engagement in University Students: A Cross-National Study. *Journal of*

*Cross-Cultural Psychology*, 33(5). DOI:

<https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>

Spielberger, C. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto.

Consulting Psychologists Press.

Zambrano, C. (2023). Síndrome de Burnout académico en estudiantes de secundaria

durante la COVID-19: Lambayeque-Perú. *Revista Médica de Trujillo*, 18(1), 5

- 9. DOI: <https://doi.org/10.17268/rmt.2023.v18i1.5237>

## **Anexos**

## Anexo N°1 Matriz de consistencia

Burnout Académico y Ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada - Huancayo 2025				
Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
<p><b>Problema general</b></p> <p>¿Cuál es la relación entre el burnout académico y la ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada - Huancayo 2025?</p>	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Determinar la relación entre el burnout académico y la ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada - Huancayo 2025.</p>	<p><b>Hipótesis general</b></p> <p>Existe relación estadísticamente significativa entre el burnout académico y la ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada - Huancayo 2025.</p>	<p><b>Variable dependiente</b></p> <p>Burnout académico</p>	<p><b>Población:</b> 100 estudiantes de quinto grado de secundaria de una institución educativa privada en Huancayo.</p> <p><b>Muestra:</b> 80 estudiantes de quinto grado A del nivel secundaria de una institución educativa privada en Huancayo.</p>
<p><b>Problemas específicos</b></p> <p>¿Cuál es la relación entre la dimensión cansancio emocional y la ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada - Huancayo 2025?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la dimensión cinismo y la ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada - Huancayo 2025?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la dimensión eficacia académica y la ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada - Huancayo 2025?</p>	<p><b>Objetivos específicos</b></p> <p>Establecer la relación entre la dimensión cansancio emocional y la ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada - Huancayo 2025.</p> <p>Establecer la relación entre la dimensión cinismo y la ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada - Huancayo 2025.</p> <p>Establecer la relación entre la dimensión eficacia académica y la ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada - Huancayo 2025.</p>	<p><b>Hipótesis específicas</b></p> <p>Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión cansancio emocional y la ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada - Huancayo 2025.</p> <p>Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión cinismo y la ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada - Huancayo 2025.</p> <p>Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión eficacia académica y la ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada - Huancayo 2025.</p>	<p><b>Variable independiente</b></p> <p>Ansiedad</p>	<p><b>Técnica y tipo de muestreo:</b> Muestreo probabilístico, aleatorio simple.</p> <p><b>Técnica de recolección de datos:</b> Se usará la encuesta como técnica de recopilación de datos.</p> <p><b>Instrumento de recolección:</b> Cuestionario de Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS) y CMASR-2 Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños y Adolescentes.</p>

Bibliografía de sustento para la justificación y delimitación del problema (en formato APA)	Bibliografía de sustento usada para el diseño metodológico (en formato APA)
<p>Alvarez, P., y Lopez, D. (2021). El burnout académico y la intención de abandono de los estudios universitarios en tiempos de COVID-19. <i>Revista mexicana de investigación educativa</i>, 26(90), 663 - 689. <a href="https://www.scielo.org.mx/pdf/rmie/v26n90/1405-6666-rmie-26-90-663.pdf">https://www.scielo.org.mx/pdf/rmie/v26n90/1405-6666-rmie-26-90-663.pdf</a></p> <p>Bardales, G., Ramos, M., Morón, E., y Terrones, M. (2024). Salud mental en el rendimiento académico de escolares adolescentes. <i>Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía</i>, 8(12), 212 - 224. <a href="https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S2542-30882023000400212">https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S2542-30882023000400212</a></p> <p>Bernal, C. (2010). <i>Metodología de la investigación administración, economía, humanidades y ciencias sociales</i>. 3 ed. Bogotá: Pearson Education.</p> <p>Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (1998). <i>Metodología de la investigación</i>. México: McGraw-Hill.</p> <p>Maslach, C. (2003). <i>Burnout: The cost of caring</i>. Berkeley. Malor Books.</p> <p>Ministerio de Educación MINEDU. (2024). <i>El Perú en SSES 2023. Informe nacional de resultados</i>. Lima. <a href="http://umc.minedu.gob.pe/wp-content/uploads/2024/11/El-Per%C3%BA-en-SSES-2023-Informe-nacional-de-resultados.pdf">http://umc.minedu.gob.pe/wp-content/uploads/2024/11/El-Per%C3%BA-en-SSES-2023-Informe-nacional-de-resultados.pdf</a> [Consulta: 23 de enero del 2025].</p> <p>OCDE (2020). <i>La educación en un vistazo 2020</i>. <a href="https://www.oecd.org/en/publications/education-at-a-glance-2020_69096873-en.html">https://www.oecd.org/en/publications/education-at-a-glance-2020_69096873-en.html</a> [Consulta: 23 de enero del 2025].</p> <p>Organización Mundial de la Salud. (2023). <i>Trastornos de ansiedad</i>. <a href="https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders">https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders</a> [Consulta: 24 de enero del 2025].</p> <p>Organización Mundial de la Salud OMS. (2024). <i>Mental health of adolescents</i>. <a href="https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health">https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health</a> [Consulta: 23 de enero del 2025].</p> <p>Organización Panamericana de la Salud. (2023). <i>OPS trabaja en la prevención de las violencias y en el abordaje integral de la salud mental de adolescentes</i>. <a href="https://www.paho.org/es/noticias/24-8-2023-ops-trabaja-prevencion-violencias-abordaje-integral-salud-mental-adolescentes">https://www.paho.org/es/noticias/24-8-2023-ops-trabaja-prevencion-violencias-abordaje-integral-salud-mental-adolescentes</a> [Consulta: 25 de enero del 2025].</p> <p>Pacheco, M., Bustamante, L., y Vega, M. (2024). Prevalencia del Burnout académico en un grupo de estudiantes de la Escuela Latinoamericana de Medicina. <i>Revista Cubana de Salud Pública</i> (50), 1 - 13. <a href="https://revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/18046/1966">https://revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/18046/1966</a></p>	<p>Arias, C. (2012). <i>Métodos y técnicas de investigación</i>. Bogotá: Editorial Universidad del Rosario.</p> <p>Creswell, J. (2014). <i>Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches</i>. 3 ed. Thousand Oaks, CA. Sage publications.</p> <p>Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2010). <i>Metodología de la investigación</i>. 5 ed. México: McGraw-Hill.</p> <p>Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (1998). <i>Metodología de la investigación</i>. México: McGraw-Hill.</p> <p>Lepkowski, J. (2008). <i>Sampling methods for surveys</i>. <i>Journal of Statistics Education</i>, 16(3), 57 - 62.</p> <p>Medina, M., Rojas, R., Bustamante, W., Loaiza, R., Martel, C., y Castillo, R. (2023). <i>Metodología de la investigación</i>. Lima. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú S.A.C.</p> <p>Montero, I., y Leon, O. (2007). <i>Métodos de investigación en psicología</i>. Madrid. Mc Graw-Hill.</p> <p>Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa, E., y Villagomez, A. (2014). <i>Metodología de la investigación. cuantitativa - Cualitativa y Redacción de la tesis</i>. Bogotá: Ediciones de la U.</p> <p>Popper, K. (2005). <i>La lógica de la investigación científica</i>. Madrid. Editorial Tecnos.</p>

Schaufeli, W., Martinez, I., Marques, A., Salanova, M., y Bakker, A. (2002). Burnout and Engagement in University Students: A Cross-National Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5). DOI: <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>

Sampieri, R., Collado, C., y Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. 6 ed. Ciudad de México. Mc Graw Hill.

Tomado de: Díaz Bazo, 2017.

## Anexo N°2 Matriz de operacionalización de las variables

<b>Título preliminar:</b> Burnout Académico y Ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada - Huancayo 2025			
<b>Variable del estudio:</b> Burnout Académico			
<b>Conceptualización de la variable:</b> El burnout académico, según Maslach (2003), es un síndrome que se caracteriza por un profundo desgaste emocional, una actitud cínica hacia el estudio y una disminución en la eficacia del rendimiento académico. De manera complementaria, Estrada et al. (2018) refuerzan esta definición al señalar que el burnout académico es una respuesta al estrés prolongado en el contexto educativo, marcada por el agotamiento emocional, el cinismo y una disminución en la eficacia académica.			
Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Cansancio emocional	Cansancio físico y mental ante actividades académicas.  Sensación de estrés frente a las actividades académicas.	(1, 2, 3, 4, 6)	Ordinal
Cinismo	Pérdida de interés y/o alejamiento de actividades académicas.	(7, 8, 10, 14)	
Eficacia Académica	Percepción de incompetencias frente a las actividades académicas.	(5, 9, 11, 12, 13, 15)	

**Título preliminar:** Burnout Académico y Ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada - Huancayo 2025

**Variable del estudio:** Ansiedad

**Conceptualización de la variable:** Putwain y Pescod (2018) definen este fenómeno como una sensación constante de preocupación excesiva y temor al fracaso, que afecta la capacidad del estudiante para concentrarse en sus estudios y realizar sus tareas.

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Defensividad	Tiene miedo a ser juzgado. Carece de control emocional.	14, 19, 24, 29, 33, 38, 40, 44 y 48.	Ordinal
Ansiedad fisiológica	Presenta problemas físicos y orgánicos. Presenta problemas con el sueño y cansancio.	1, 5, 7, 11, 15, 20, 25, 31, 34, 39, 43 y 46.	
Inquietud	Presenta preocupación y condición nerviosa. Tiene miedo sobre lo que le pasa.	2, 3, 6, 8, 12, 16, 17, 18, 21, 26, 30, 32, 35, 45 y 49.	
Ansiedad social	Presenta problemas emocionales con relación a los demás. Presenta temor en relación con los demás.	4, 9, 10, 13, 22, 23, 27, 28, 36, 37, 41 y 47.	

## **Anexo N°3 Consentimiento y Asentimiento informado**

### **Consentimiento informado para participantes de investigación**

El presente estudio es conducido por Nadia Karina Gala Ochoa y Brisseth Celia Rivera Ames, estudiantes de la Universidad Continental. El objetivo de la investigación es determinar la relación entre el Burnout académico y la ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada - Huancayo 2025.

En función de ello, lo invitamos a participar de este estudio a través de una encuesta, que se estima tendrá una duración de 25 minutos.

Su participación es absolutamente voluntaria. Todos sus datos personales se mantendrán en estricta confidencialidad: se codificarán con un número para identificarlos de modo que se mantenga el anonimato. Además, no serán usados para ningún otro propósito que la investigación. Cuando la entrevista se haya transcrito, los registros de la grabación serán eliminados. Su participación no involucra ningún beneficio directo para su persona. Si usted lo desea, un informe de los resultados de la investigación se le puede hacer llegar cuando la investigación haya concluido y usted lo solicite, para ello usted nos brindará el medio de comunicación más conveniente para hacerle llegar la información.

Su participación será sin costo alguno. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole. Todas las consultas o dudas que tenga sobre la investigación pueden ser atendidas en cualquier momento durante su participación. Asimismo, puede retirar su participación en el momento que lo desee sin ningún perjuicio. Si durante la entrevista alguna de las preguntas le resulta incómoda, puede decírselo al entrevistador y también puede, si lo desea, no responderla. Una vez que acepte participar, una copia de este consentimiento informado le será entregada.

---

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Nadia Karina Gala Ochoa y Brisseth Celia Rivera Ames. He sido informado(a) de que el objetivo de este estudio es determinar la relación entre el Burnout académico y la ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada - Huancayo 2025.

Se me ha informado que tendré que responder preguntas en una encuesta, lo cual tomará aproximadamente 25 minutos.

Entiendo que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado(a) de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a las investigadoras a los siguientes números telefónicos: 966969976 - 992041773

Estoy al tanto de que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados del estudio cuando la investigación haya concluido. Estoy al tanto que no recibiré ninguna compensación económica por mi participación. Para esto, puedo contactar a las investigadoras a los teléfonos anteriormente mencionados.

Nombre del participante

Firma del participante

Fecha

## Anexo N°4 Base de datos

		<b>BURNOUT ACADÉMICO</b>														
		Cansancio emocional					Cinismo				Eficacia Académica					
	<b>S</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>15</b>
1	M	7	7	7	1	7	1	1	7	1	6	6	7	7	4	5
2	F	1	7	3	1	1	1	1	3	3	7	7	3	7	3	7
3	F	1	1	1	7	1	1	1	7	5	1	1	1	1	2	1
4	M	3	7	3	2	3	2	4	1	6	5	5	6	6	4	7
5	M	3	5	2	1	2	1	6	1	1	7	5	7	7	7	7
6	F	1	3	2	1	1	1	1	1	1	6	6	7	7	7	7
7	M	3	3	3	2	3	2	1	2	2	6	5	6	6	6	6
8	M	2	3	2	2	1	1	2	1	1	6	5	6	7	6	6
9	M	3	2	4	2	2	2	2	2	5	6	4	5	7	7	6
10	F	6	7	7	3	6	5	4	5	4	4	4	5	5	5	3
11	F	5	5	3	3	6	4	6	6	5	6	4	6	6	6	6
12	F	3	4	2	3	3	2	3	5	2	5	5	5	5	5	4
13	M	6	5	5	2	5	1	2	7	1	6	6	6	5	4	7
14	M	4	3	4	3	3	2	2	1	3	3	3	3	5	4	3
15	F	1	5	6	3	3	2	2	1	2	5	2	6	5	4	6
16	M	6	6	2	3	7	4	3	6	3	4	2	6	3	4	7
17	M	3	3	4	2	2	5	4	3	2	3	3	4	3	3	4
18	F	6	7	7	1	4	4	5	1	1	7	7	7	7	3	4
19	M	3	4	3	2	3	7	2	7	1	6	6	6	3	2	7
20	F	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	7	4	1	5	5
21	M	3	2	4	3	3	3	5	2	4	3	7	5	6	2	2
22	M	3	2	1	1	3	1	1	2	2	6	1	7	1	7	4
23	F	3	2	3	1	2	2	2	2	2	6	7	6	7	7	6
24	F	5	3	7	2	4	2	7	2	6	3	2	2	3	7	6
25	F	3	3	3	2	4	5	1	3	3	6	5	7	4	7	6
26	M	3	4	3	2	5	3	4	2	2	6	3	6	4	7	6
27	M	2	7	1	2	2	4	1	1	2	1	4	4	5	7	7
28	F	5	6	3	1	4	3	1	1	6	6	1	4	6	3	5
29	M	1	5	7	6	5	3	2	5	4	4	3	2	6	5	2
30	F	6	7	3	4	6	6	7	2	6	5	3	4	6	4	2
31	M	4	5	6	3	5	1	1	2	1	3	2	4	5	4	4
32	M	3	6	7	2	6	4	4	1	6	5	4	6	5	7	7
33	M	7	7	6	2	6	2	3	1	3	4	3	5	5	7	4
34	F	7	7	6	5	6	6	4	1	6	4	3	1	7	7	6
35	M	6	6	7	7	3	6	2	1	4	2	4	3	6	4	7
36	M	7	7	7	7	5	5	4	7	4	6	7	6	7	7	7

