

**FACULTAD DE HUMANIDADES**

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Estrategias de afrontamiento y síndrome de *burnout* en  
docentes de una institución educativa del nivel  
secundaria retorno a la presencialidad en el distrito de  
Huancayo, 2024**

Sol Pucllas Socualaya  
Angela Beatriz Rondinel Sakamoto

Para optar el Título Profesional de  
Licenciada en Psicología

Huancayo, 2024

Repositorio Institucional Continental  
Tesis digital



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

## INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

**A** : Decana de la Facultad de Humanidades

**DE** : Mg. Psic. Miriam Jacqueline Doza Damian  
Asesora de trabajo de investigación

**ASUNTO** : Remito resultado de evaluación de originalidad de trabajo de investigación

**FECHA** : 07 de enero del 2025

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

**Título:**

"Estrategias de afrontamiento y síndrome de *burnout* en docentes de una institución educativa del nivel secundaria retorno a la presencialidad en el distrito de Huancayo 2024"

**Autores:**

1. Sol Pucllas Socualaya – EAP. Psicología
2. Angela Beatriz Rondinel Sakamoto – EAP. 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 20 % 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 SI  NO   
Nº de palabras excluidas (en caso de elegir "SI"): 15
- 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,

**La firma del asesor obra en el archivo original**

(No se muestra en este documento por estar expuesto a publicación)

## **Dedicatoria**

A mis progenitores, tíos y hermanos,  
por el soporte que me brindaron durante  
todo el proceso de mi formación,  
por su apoyo para cumplir mis metas.

Sol Puellas

A mi mamá Esperanza, quien en la tierra  
y el cielo guio siempre mi camino;  
para mi hijo Derek, quien es mi  
motivación, y a mi papá Jorge, que no ha  
dejado de apoyarme en todo momento.

Angela Rondinel

## **Agradecimiento**

Agradecemos a Dios por guiarnos y darnos sabiduría para realizar este trabajo. A su vez, a nuestros padres, por su paciencia, soporte y apoyo constante durante todo este proceso. Finalmente, agradecemos a todos los miembros de la institución educativa que participaron en esta investigación, contribuyendo con nuestro crecimiento profesional.

## Índice

Resumen.....	10
Introducción .....	12
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO.....	14
1.1 Planteamiento y formulación del problema.....	14
1.2 Formulación del problema.....	16
1.3 Objetivos de la investigación.....	16
1.3.1 Objetivo general .....	16
1.3.2 Objetivos específicos.....	17
1.4 Justificación e importancia .....	17
1.4.1 Justificación teórica .....	17
1.4.2 Justificación práctica .....	18
1.4.3 Justificación metodológica .....	18
1.5 Importancia.....	19
1.6 Formulación de hipótesis de investigación y variables .....	19
1.6.1 Hipótesis general .....	19
1.6.2 Hipótesis específicas .....	20
1.7 Identificación de las variables .....	21
1.8 Operacionalización de las variables .....	22
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO .....	24
2.1 Antecedentes.....	24
2.1.1 Antecedentes internacionales .....	24
2.1.2 Antecedentes nacionales.....	26
2.2 Bases teóricas.....	27
2.2.1 Estrategias de afrontamiento .....	27
2.2.2 Síndrome de <i>burnout</i> .....	32
2.3 Definición de términos básicos .....	38
CAPÍTULO III: DISEÑO METODOLÓGICO.....	40
3.1 Diseño de la investigación.....	40
3.1.1 Enfoque de investigación .....	40

3.1.2 Tipo de investigación .....	40
3.1.3 Nivel de investigación .....	40
3.1.4 Diseño de investigación.....	40
3.2 Población y muestra .....	41
3.2.1 Población .....	41
3.2.2 Muestra .....	41
3.2.3 Tipo de muestreo .....	41
3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	42
3.3.1 Técnicas .....	42
3.5 Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	45
3.6 Aspectos éticos .....	45
CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	46
4.1 Resultados y análisis.....	46
4.2 Tabla de contingencia.....	52
4.3 Análisis inferencial .....	53
4.3.1 Pruebas de hipótesis .....	53
4.4 Discusión de resultados .....	58
CONCLUSIONES .....	63
RECOMENDACIONES .....	64
REFERENCIAS.....	65
ANEXOS .....	70

## Índice de Tablas

Tabla 1. Operacionalización de la variable 1 .....	22
Tabla 2. Operacionalización de la variable 2.....	23
Tabla 3. Estrategias de afrontamiento.....	46
Tabla 4. Estrategias de afrontamiento de la dimensión 1 .....	47
Tabla 5. Modos de afrontamiento de la dimensión 2.....	48
Tabla 6. Otro estilo adicional de afrontamiento.....	49
Tabla 7. Niveles de síndrome de <i>burnout</i> .....	50
Tabla 8. Distribución de la muestra por género .....	50
Tabla 9. Distribución de la muestra por edades .....	51
Tabla 10. Distribución de la muestra por condición laboral .....	52
Tabla 11. Tabla cruzada de las variables 1 y 2 .....	53
Tabla 12. Prueba de asociación de Chi-cuadrado entre las variables 1 y 2 .....	54
Tabla 13. Prueba de asociación de Chi-cuadrado entre la dimensión 1 y la variable 2.....	55
Tabla 14. Prueba de asociación de Chi-cuadrado entre los estilos de afrontamiento de la dimensión 2 y la variable 2 .....	57
Tabla 15. Prueba de asociación de Chi-cuadrado entre otros estilos adicionales de afrontamiento y la variable 2 .....	58



## Índice de Figuras

Figura 1. Diseño de la investigación.....	41
Figura 2. Muestra en porcentajes de las estrategias de afrontamiento.....	47
Figura 3. Muestra en porcentajes de las estrategias enfocadas en el problema.....	47
Figura 4. Muestra en porcentajes de los modos de afrontamiento de la dimensión 2.....	48
Figura 5. Otros estilos adicionales de afrontamiento.....	49
Figura 6. Síndrome de <i>burnout</i> .....	50
Figura 7. Género .....	51
Figura 8. Muestra en porcentajes por edades.....	51
Figura 9. Muestra en porcentajes por condición laboral.....	52

## Resumen

El presente estudio tuvo como finalidad determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el síndrome de *burnout* en docentes de una institución educativa del nivel secundaria retorno a la presencialidad, en el distrito de Huancayo 2024. Se utilizó una metodología no experimental, de tipo básico y de nivel correlacional, con la participación de 110 docentes. Los instrumentos empleados fueron el cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE) y el inventario de Maslach (MBI). Los resultados evidenciaron una relación entre las estrategias de afrontamiento y el síndrome de *burnout* ( $\text{Chi}^2=10,445$ ;  $p=0,034$ ), así como también se identificó que no existe relación entre las estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema y el síndrome de *burnout* ( $\text{Chi}^2=5,079$ ;  $p=0,079$ ). De igual forma, se evidenció que existe una relación entre las estrategias de afrontamiento enfocadas en la emoción y el síndrome de *burnout* ( $\text{Chi}^2=6,190$ ;  $p=0,045$ ). Por último, no se halló relación entre otras estrategias adicionales de afrontamiento y el síndrome de *burnout* ( $\text{Chi}^2=4,517$ ;  $p=0,105$ ). De esta forma, se concluyó que existe relación entre las estrategias de afrontamiento y el síndrome de *burnout*, por lo que se acepta la hipótesis alterna.

Palabras clave: estrategias de afrontamiento, *burnout*, docentes.

## **Abstract**

The purpose of this study was to determine the relationship between coping strategies and burnout syndrome in teachers of a secondary school returning to face-to-face classes, in the district of Huancayo 2024. A non-experimental, basic and correlational level methodology was used, with the participation of 110 teachers. The instruments used were the questionnaire of coping modes to stress (COPE) and the Maslach inventory (MBI). The results showed a relationship between coping strategies and burnout syndrome ( $\text{Chi}^2 = 10.445$ ;  $p = 0.034$ ), as well as it was identified that there is no relationship between coping strategies focused on the problem and burnout syndrome ( $\text{Chi}^2 = 5.079$ ;  $p = 0.079$ ). Likewise, it was shown that there is a relationship between coping strategies focused on emotion and burnout syndrome ( $\text{Chi}^2 = 6.190$ ;  $p = 0.045$ ). Finally, no relationship was found between other additional coping strategies and burnout syndrome ( $\text{Chi}^2=4.517$ ;  $p=0.105$ ). Thus, it was concluded that there is a relationship between coping strategies and burnout syndrome, so the alternative hypothesis is accepted.

**Keywords:** coping strategies, burnout, teachers.

## Introducción

Las estrategias de afrontamiento son un conjunto de métodos cognitivos y conductuales para enfrentar el proceso de dificultad ante estímulos o estresores internos o externos, los cuales se activan por las demandas ambientales, personales y profesionales (Lazarus y Folkman, citados en Macías et al., 2013). Por lo tanto, cuando un adulto afronta una situación difícil procesa una serie de pensamientos y acciones que le permiten generar herramientas a fin de enfrentarse ante los problemas. En el caso de los docentes, que son los guías de los estudiantes por impartir conocimiento, esta circunstancia posibilita la elección de algunas estrategias de afrontamiento que utilizarán para reaccionar ante alguna problemática presentada.

Por otra parte, el síndrome del quemado, conocido como síndrome de *burnout*, es un síntoma psicológico y físico que se ve reflejado en el trabajo con falta de energía, agotamiento emocional, distanciamiento o deterioro de actitudes. A todo ello se suman los síntomas psicológicos, como tristeza, baja autoestima, irritabilidad y ansiedad. Los estándares educativos crecen para mejorar la enseñanza, los docentes deben buscar alternativas que les permitan avanzar profesionalmente y cumplir con la calidad, sin pasar por desapercibido el ámbito laboral y familiar. Uno de los factores que influye en el estado de los docentes es su condición laboral: un profesor nombrado goza de trabajo estable, mientras que uno contratado puede tener la preocupación de su continuidad. Los años de trayectoria profesional también pueden influir en los docentes, pues les brinda experiencia para contrarrestar el estrés o encontrar el equilibrio entre el trabajo y otras áreas personales.

En la investigación presentada se buscó relacionar las variables estrategias de afrontamiento y síndrome de *burnout*, contando con una muestra de docentes de nivel secundaria de un centro educativo de Huancayo, quienes se enfrentaban a diversas situaciones de estrés provocadas por el ambiente laboral, indagando en los modos de afrontamiento que tenían. La recolección de datos se efectuó con la aplicación de los instrumentos psicológicos:

cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE) y el Maslach Burnout Inventory (MBI).

El estudio se encuentra conformado por capítulos: en el Capítulo I se presentan el planteamiento del problema, objetivo general, objetivos específicos y justificación. Por su parte, en Capítulo II se expone el marco teórico con los antecedentes nacionales e internacionales, así como las bases teóricas y definición de términos. Asimismo, en el Capítulo III se explica el diseño metodológico, tipo de indagación, población seleccionada, técnica para el recojo de datos y los instrumentos. Finalmente, en el Capítulo IV se evidencian los resultados y se plasman las conclusiones y recomendaciones.

# CAPÍTULO I

## PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

### 1.1 Planteamiento y formulación del problema

Los docentes que poseen niveles bajos de afrontamiento al estrés suelen tener problemas en su salud mental y física: agotamiento emocional, conocido como *burnout*, el cual es uno de los más frecuentes e incluye síntomas como una intensa fatiga, despersonalización y sensación de ineficacia. Estos problemas no solo impactan su bienestar personal, sino que también disminuyen la calidad de su enseñanza y reducen su satisfacción en el ámbito laboral (Pulido et al., 2022). Un estudio realizado en 109 profesores de una universidad de Guadalajara puso en evidencia que gran parte no contaba con buenas estrategias de afrontamiento para evitar las dificultades (45,87 %); asimismo, el 10,09 % tenía incapacidad para afrontar diversas situaciones, el 34,86 % no podía expresar sus emociones y el 11 % presentaba incapacidad para resolver los conflictos (Rodríguez et al., 2018).

De igual modo, en una investigación con 123 docentes de Lima Metropolitana, se evidenció que las mujeres (media=10,4), a diferencia de los varones (media=11,2) utilizan poco las estrategias de afrontamiento, además de que no planifican, no liberan emociones y suprimen actividades (procrastinación); por su parte, más varones (media=5,70) que mujeres (media=6m33) presentaron negación o reconocieron que tienen un problema (Correa y Zapata, 2021). Dichos autores explicaron que los docentes con bajos puntajes de afrontamiento al estrés tienden a experimentar dificultades, tanto a nivel personal como profesional, e indicaron que aquellos que utilizan estrategias menos efectivas, como la evitación o la negación, enfrentan consecuencias negativas en su bienestar emocional y físico.

En la ciudad de Huancayo, Castro y Montero (2021) evaluaron a 180 docentes, encontrando que solo el 36,7 % tiene desarrollado el afrontamiento hacia los problemas. Asimismo, el 38,4 % no tiene desarrollado el estilo de afrontamiento enfocado en las

emociones, por lo que tienden a presentar dificultades para gestionar sus reacciones emocionales frente a situaciones estresantes. Esto implica que les cuesta regular y procesar de manera efectiva sus emociones negativas, lo cual puede llevar a un incremento en niveles de ansiedad, irritabilidad y agotamiento emocional.

Cuando se habla del *burnout* en docentes, se está haciendo referencia a la experimentación de un desgaste físico y emocional extremo que provoca actitudes frías y distantes hacia los estudiantes y colegas. Los docentes con esta condición pierden la satisfacción y el sentido de logro en su trabajo. Esto no solo afecta su salud mental, también repercute en la disminución de la calidad de la educación y la motivación para enseñar, generando un impacto negativo en el entorno escolar y en la experiencia de aprendizaje de los estudiantes (Cortez et al., 2021). Un estudio realizado con 59 docentes en Ecuador encontró altos niveles de *burnout* en las dimensiones de despersonalización (10 %), cansancio emocional (29 %) y bajos niveles de realización (15 %) (Manzano, 2020).

En Perú, se efectuó una indagación en 205 docentes de la ciudad de Moyobamba. Los resultados mostraron altos niveles de *burnout* como el agotamiento de las emociones (37,6 %), cambios en la personalidad (39,5 %) y realización personal (36,6 %), lo cual produce consecuencias significativas que afectan la salud y el desempeño laboral. El agotamiento emocional conlleva la pérdida de energía y una disminución de la motivación (Cortez et al., 2021).

Ureta (2024) desarrolló su estudio sobre el *burnout* en una institución educativa de Chilca, con profesores de nivel secundaria. El investigador encontró altos niveles de *burnout* y baja participación en las actividades de la institución, lo cual afectaba el desempeño de los docentes ( $r=-0,487$ ). Otra investigación de Calderón y Raymundo (2019) evaluó el *burnout* en profesores de tres instituciones educativas estatales, descubriendo que la mayoría presentaba moderados y altos niveles de *burnout* (85,7 % y 11,4 %, respectivamente), provocando bajos niveles en el desarrollo personal, relaciones sociales y condición física.

Por lo expuesto, la presente investigación se propuso determinar la relación entre los modos de afrontamiento y el síndrome de *burnout* en un grupo de docentes de una institución educativa.

## **1.2 Formulación del problema**

### **1.2.1 Problema general**

¿Cuál es la relación entre estrategias de afrontamiento y síndrome de *burnout* en docentes de una institución educativa del nivel secundaria retorno a la presencialidad, en el distrito de Huancayo 2024?

### **1.2.2 Problemas específicos**

- ¿Cuál es la relación entre estrategias de afrontamiento enfocados al problema y el síndrome de *burnout* en docentes de una institución educativa del nivel secundaria retorno a la presencialidad, en el distrito de Huancayo 2024?
- ¿Cuál es la relación entre estrategias de afrontamiento enfocados a la emoción y el síndrome de *burnout* en docentes de una institución educativa del nivel secundaria retorno a la presencialidad, en el distrito de Huancayo 2024?
- ¿Cuál es la relación entre otros estilos adicionales de afrontamiento y el síndrome de *burnout* en docentes de una institución educativa del nivel secundaria retorno a la presencialidad, en el distrito de Huancayo 2024?

## **1.3 Objetivos de la investigación**

### **1.3.1 Objetivo general**

Determinar la relación entre estrategia de afrontamiento y síndrome de *burnout* en docentes de una institución educativa del nivel secundaria retorno a la presencialidad, en el distrito de Huancayo 2024.



### 1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar la relación entre las estrategias de afrontamiento enfocados en el problema y el síndrome de *burnout* en docentes de una institución educativa del nivel secundaria retorno a la presencialidad, en el distrito de Huancayo 2024.
- Identificar la relación entre las estrategias de afrontamiento enfocados a la emoción y el síndrome de *burnout* en docentes de una institución educativa del nivel secundaria retorno a la presencialidad, en el distrito de Huancayo 2024.
- Identificar la relación entre otros estilos adicionales de afrontamiento y el síndrome de *burnout* en docentes de una institución educativa del nivel secundaria retorno a la presencialidad, en el distrito de Huancayo 2024.

## 1.4 Justificación e importancia

### 1.4.1 Justificación teórica

Los hallazgos de la presente investigación contribuirán al conocimiento científico mediante los resultados descriptivos que se presentan de acuerdo con la relación que existe entre los estilos de afrontamiento y el *burnout* realizados en una institución educativa de la ciudad de Huancayo.

Asimismo, el estudio tiene una relevancia a nivel teórico ya que cita a autores cuyas teorías aún se siguen empleando en diversas investigaciones por lo sólidas que son, tales como Carver, et al. (1989), Lazarus y Folkman (1984), Moss y Schaefer (1993), entre otros, quienes explican detalladamente los estilos de afrontamiento para reducir el estrés. Por su parte, también se mencionan a Maslach y Jackson (1981), Chermis (1980), Pines y Kafry (1978), entre otros, quienes detallan y sustentan cómo el síndrome de *burnout* aparece y se desarrolla en las personas que trabajan.

De igual forma, esta indagación se hizo con la finalidad de aportar nuevos conocimientos sobre las estrategias de afrontamiento y síndrome de *burnout*, principalmente

en docentes de la institución educativa estudiada, debido a que cada profesional presenta diversos estilos de afrontamiento que influyen en su conducta emocional.

#### **1.4.2 Justificación práctica**

Los resultados de este estudio generarán nuevas propuestas para fortalecer las estrategias de afrontamiento de los profesores, mediante el empleo de talleres, charlas, orientación y consejería de parte del personal de psicología. La utilización de diversas estrategias de afrontamiento contribuye a la disminución del síndrome de *burnout*.

La investigación tuvo como finalidad la prevención primaria ante el *burnout* para los profesores de la institución educativa estudiada, así como implementar propuestas de talleres preventivos o estratégicos con el propósito de contrarrestar las consecuencias negativas ante la inminente problemática.

#### **1.4.3 Justificación metodológica**

El estudio se justifica a nivel metodológico por el uso de instrumentos psicométricos con una alta validez y confiabilidad, los mismos que son reconocidos en el medio y utilizados en distintas investigaciones en el Perú y a nivel internacional. Dichos cuestionarios son de fácil aplicación, corrección y no precisan resolverse utilizando mucho tiempo, por lo que los docentes de la muestra no descuidaron sus labores. También se justifica a nivel metodológico por el empleo del método no experimental, es decir, no se condicionó a los profesores, lo cual hizo que esta tesis sea factible en la recopilación de información para luego someter a procesos estadísticos confiables y llegar a los objetivos planteados.

Por tanto, a través de esta investigación se proporciona una interpretación de los datos recopilados que conlleva encontrar el índice de validez y confiabilidad a fin de que futuras indagaciones la consideren como un precedente.

## **1.5 Importancia**

La presente investigación es importante dado que deja un precedente para futuras investigaciones e incentiva a los jóvenes para incrementar una cultura investigativa.

La exploración de la problemática es relevante puesto que, en Colombia, a través del estudio entre las variables, se ha demostrado que los docentes son afectados por el síndrome de *burnout*, lo que repercute en la calidad de trabajo y transmisión de educación a los alumnos. Asimismo, en la ciudad de Mejía se ha demostrado que los docentes no tienen buena relación con los padres, alumnos y colegas debido a que se han visto afectados por el *burnout*; ellos se encuentran frustrados porque no supieron contrarrestar el síntoma, por lo que se desarrolló un programa de estrategias de afrontamiento.

Por su parte, en Cajamarca se demostró que un 5,16 % de la muestra estudiada presentó signos y síntomas del síndrome de *burnout*, con un 19,35 % en la dimensión de despersonalización, lo cual quiere decir que, a mayores estrategias de afrontamiento, el docente enfrenta de manera exitosa el estrés en su centro laboral.

Lo anteriormente mencionado justifica el estudio actual pues servirá para analizar el nivel de *burnout* y las estrategias que utilizan los docentes del nivel secundaria en la ciudad de Huancayo. Asimismo, se obtendrá un diagnóstico de la muestra con el fin de conocer sus manifestaciones y proponer una intervención, sugerencia o dar tratamiento a la problemática, todo con el propósito de mejorar la salud mental de los docentes y que su trabajo se vea reflejado en la calidad de enseñanza para los alumnos.

## **1.6 Formulación de hipótesis de investigación y variables**

### **1.6.1 Hipótesis general**

H<sub>0</sub>: No existe relación entre las estrategias de afrontamiento y síndrome de *burnout* en docentes de una institución educativa del nivel secundaria en el retorno a la presencialidad, en el distrito de Huancayo 2024.

H<sub>1</sub>: Existe relación significativa entre estrategias de afrontamiento y síndrome de *burnout* en docentes de una institución educativa del nivel secundaria retorno a la presencialidad, en el distrito de Huancayo 2024.

### **1.6.2 Hipótesis específicas**

H<sub>e1</sub>: Existe relación entre las estrategias de afrontamiento enfocados al problema y el síndrome de *burnout* en docentes de una institución educativa del nivel secundaria retorno a la presencialidad, en el distrito de Huancayo 2024.

H<sub>0</sub>: No existe relación entre las estrategias de afrontamiento enfocados al problema y el síndrome de *burnout* en docentes de una institución educativa del nivel secundaria retorno a la presencialidad, en el distrito de Huancayo 2024.

H<sub>e2</sub>: Existe relación entre las estrategias de afrontamiento enfocado a la emoción y el síndrome de *burnout* en docentes de una institución educativa del nivel secundaria retorno a la presencialidad, en el distrito de Huancayo 2024.

H<sub>0</sub>: No existe relación entre las estrategias de afrontamiento enfocados a la emoción y el síndrome de *burnout* en docentes de una institución educativa del nivel secundaria retorno a la presencialidad, en el distrito de Huancayo 2024.

H<sub>e3</sub>: Existe relación entre otros estilos adicionales de afrontamiento y el síndrome de *burnout* en docentes de una institución educativa del nivel secundaria retorno a la presencialidad, en el distrito de Huancayo 2024.

H<sub>0</sub>: No existe relación entre otros estilos adicionales de afrontamiento y el síndrome de *burnout* en docentes de una institución educativa del nivel secundaria retorno a la presencialidad, en el distrito de Huancayo 2024.

## **1.7 Identificación de las variables**

### **Variable 1: Estrategias de afrontamiento**

Variable cualitativa nominal, representada mediante la suma de los puntajes del cuestionario de modo de afrontamiento del estrés (COPE). Su conceptualización se determina como los recursos conductuales y cognitivos que se adquieren de manera innata en el transcurso de la vida, las cuales ayudan a enfrentar diferentes dificultades internas o externas.

### **Variable 2: Síndrome de *burnout***

Variable cualitativa ordinal, representada por las puntuaciones adquiridas del Maslach Burnout Inventory (MBI). Se define como el fenómeno peculiar de desgaste emocional, físico y mental de ciertos colaboradores de una organización, dando como resultado el estrés que es agobiante para cualquier colaborador puesto que bloquea su capacidad motora y mental al momento de realizar sus actividades.

## 18 Operacionalización de las variables

**Tabla 1**

*Operacionalización de la variable 1*

Título: Estrategias de afrontamiento y síndrome de *burnout* en docentes de una institución educativa del nivel secundaria retorno a la presencialidad, en el distrito de Huancayo 2024

Variable de estudio: Estrategias de afrontamiento

Conceptualización de la variable: Conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que se usan para enfrentar dificultades, tanto internas como externas. Son recursos que cada persona tiene, se van desarrollando acorde con el crecimiento y adquiriendo nuevos conocimientos (Lazarus y Folkman, 1984).

Variable	Dimensiones	Estrategias	Ítems	Escala de medición
Estrategias de afrontamiento	Estilos de afrontamiento enfocados en el problema	Enfrentamiento proactivo	1, 14, 27, 40	Nominal
		Organización estratégica	2, 15, 28, 41	
		Dejar de lado otras tareas	3, 16, 29, 42	
		Retrasar la confrontación de la situación	4, 17, 30, 43	
	Estilos de afrontamiento enfocados en la emoción	Buscar apoyo en los demás	5, 18, 31, 44	Nominal
		Recurrir al respaldo emocional	6, 45, 32, 19	
		Reinterpretación constructiva	46, 7, 33, 20	
		Aceptación de la situación	47, 8, 34, 21	
		Apoyo en la fe o la religión	48, 9, 35, 22	
		Reflexión sobre lo que uno siente	49, 10, 36, 23	
Otros estilos adicionales de afrontamiento	Rechazo de la realidad	11, 24, 37, 50	Nominal	
	Comportamientos inapropiados	12, 25, 38, 51		
	Desviación de la atención	13, 26, 39, 52		

**Tabla 2***Operacionalización de la variable 2*


---

 Variable de estudio: Síndrome de *burnout*


---

Conceptualización de la variable: Es un estado negativo de la mente con relación al trabajo. Esto ocurre con personas completamente sanas psíquicamente y se puede detectar a través de su peculiar sintomatología como baja motivación, afección de poca competencia, agotamiento físico y desconsuelo (Schaufeli y Enzmann, 1998).

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Síndrome de <i>burnout</i>	Despersonalización	Reconocimiento de actitudes de frialdad y distanciamiento.	5, 10, 11, 15, 22	Ordinal
	Agotamiento emocional	Cansancio emocional por las demandas de trabajo.	1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20	Ordinal
	Realización personal	Sentimientos de autoeficacia y realización personal en el trabajo.	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	Ordinal

---

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1 Antecedentes

##### 2.1.1 Antecedentes internacionales

El síndrome de *burnout* afecta a toda persona que carece de un buen manejo de estrategias de afrontamiento, incluso a instituciones completas, convirtiéndose en un bucle. En el caso de centros educativos, no tener docentes con una buena salud mental, es decir, con adecuada realización personal, autoestima, manejo de estrés y emociones, complica su trabajo, lo cual repercute en el rendimiento escolar. El resultado será un docente frustrado y poco motivado, convirtiéndolo en parte de una población vulnerable para quien no se generan planes de acción. A continuación, se mencionan las investigaciones acordes con la población seleccionada, las cuales nos ayudarán para comenzar esta investigación generando base y nuevos aportes a futuras generaciones.

Bermúdez et al. (2018) investigaron el síndrome de *burnout* en profesores de primaria y secundaria del municipio de Soacha, ubicado en Colombia, y sus estrategias de afrontamiento. Es estudio tuvo la finalidad de examinar la manifestación de estas dos variables empleando los instrumentos: encuesta sociodemográfica para obtener las características y perfil del grupo a investigar, cuestionario MBI y la escala de afrontamiento. La muestra estuvo representada por 30 docentes y se utilizó un enfoque mixto de tipo descriptivo correlacional. Concluyeron que los docentes se veían afectados en su realización personal y tenían dificultades emocionales, además de problemas en su personalidad, pues perdían el interés en transmitir experiencias a sus alumnos, limitando su trabajo y disminuyendo su calidad laboral.

Por su parte, Herrera y Hurtado (2020) efectuó su estudio sobre el *burnout* y estrategias de afrontamiento en profesores de instituciones educativas de Bucaramanga. Para ello, utilizó la escala de *burnout* en profesores-revisado (CBP-R) de la escala Likert y el cuestionario de



afrontamiento del estrés. El objetivo fue evaluar ambas variables y establecer su relación. El diseño fue de tipo descriptivo transversal y un muestreo no probabilístico. Participaron 45 docentes de cuatro centros educativos: 33 % de género masculino y 67 % de género femenino, con una edad promedio de 38 a 59 años. Asimismo, 23 participantes eran casados y 14 solteros, 2 separados y 6 de unión libre. También se consideraron los estudios: el 51 % eran licenciados contrastados y el 49 % tenía otra carrera. En cuanto a las jornadas laborales, la mayoría trabajaba solo en las mañanas; además, el 42 % laboraba 48 horas a la semana; el 20 %, 30 horas; el 13 %, 22 horas, y el 9 %, 32 horas. Con respecto al número de cursos dictados, el 60 % llevaba una asignatura; el 20 %, dos, y otro 20%, tres asignaturas. De igual forma, 10 docentes cubrían de 40 a 199 alumnos; 13, de 200 a 240; 15, de 243 a 350, y 7, de 400 a 470. De los 45 profesores, el 53 % contaba con contrato fijo; el 42 %, con término indefinido, y el 5 %, con prestación de servicios. El investigador concluyó que la falta de soporte por parte de los directivos de las instituciones generó en los docentes un desgaste para cumplir con sus labores profesionales.

Otro importante estudio fue desarrollado por Muñoz (2019), quien abordó las estrategias de afrontamiento y *burnout* en docentes de educación básica del municipio de Cartago, Colombia. Con el propósito de examinar ambas variables, se utilizó el inventario de *burnout* y el cuestionario de afrontamiento en una población de 230 docentes, de los cuales el 41,2 % trabajaba de 36 a 40 horas semanales. Se concluyó que la estrategia conductual y cognitiva estaban relacionadas con el *burnout*.

De igual modo, Pilicita (2020) investigó las variables mencionadas en docentes de una unidad educativa en Ecuador. Mediante un enfoque cualitativo y análisis de tipo correlacional, con una investigación de tipo participativa, utilizó como instrumentos fichas de observación y cuestionario de *burnout*. La muestra estuvo conformada por 23 docentes, quienes presentaron rasgos altos de cansancio físico y emocional debido al estrés laboral, así como insatisfacción

por la sobrecarga, lo cual repercutía en sus objetivos y metas, tanto laborales como personales. De igual forma, se evidenció que los docentes estaban afectados por el síndrome de *burnout* y que esto no les permitía tener una buena relación entre colegas, padres y alumnos, sintiéndose frustrados para contrarrestar los síntomas. La investigadora diseñó un procedimiento como estrategia de afrontamiento con la finalidad de evitar el estrés crónico y mejorar el entorno educativo.

### **2.1.2 Antecedentes nacionales**

En el ámbito nacional, la educación siempre ha estado en constante evolución. Las diversas situaciones vividas en el país y las nuevas estrategias tecnológicas han generado síntomas de estrés en los docentes, lo cual también afecta a los estudiantes. Los profesores deben actualizarse con las nuevas estrategias del futuro, apostando por la capacitación.

En ese contexto, Cabellos (2019) investigó el *burnout* y las estrategias de afrontamiento en profesores de una universidad de Cajamarca, con el fin de analizar la asociación entre estas dos variables. El estudio fue de corte cuantitativo, descriptivo, con un diseño asociativo. Participaron 310 docentes de las 6 facultades que cumplieron con los criterios para ser incluidos en la investigación. Se utilizaron como instrumentos de evaluación el inventario de *burnout* y la escala de estrategias de afrontamiento. El resultado fue que un 5,16 % presentaba *burnout* y un 94,84 % no completaba el diagnóstico. La muestra presentó un mayor indicador en la escala de despersonalización alta, con un 19,35 %, seguido del indicador de agotamiento emocional y la realización personal. En conclusión, los docentes que presentaban mayor uso de sus estrategias de afrontamiento contaban con poco *burnout*.

Por su parte, Chipana y Quispe (2018) indagaron ambas variables en docentes de instituciones educativas de Lima, a fin de determinar la asociación entre los modos de afrontamiento y el *burnout*. Su investigación fue cuantitativa y se empleó la escala de afrontamiento y el inventario de *burnout*. De los 204 docentes participantes, el 64 % de los

varones no presentaba signos de *burnout*, un porcentaje menor al de las mujeres, que alcanzó el 97,8 %. Por lo tanto, no se encontró asociación entre ambas variables.

De igual modo, Montestruque (2018) desarrolló su estudio en docentes de una escuela de nivel socioeconómico medio bajo de Lima, con la participaron 93 profesores. El investigador utilizó el inventario de *burnout* y el cuestionario de afrontamiento para analizar la relación de las dos variables. Los resultados develaron que un 3,2 % de los docentes desarrollaron síndrome de *burnout* y un 45,2 % presentó riesgo de sufrir *burnout*, concluyendo que los modos de afrontamiento en la búsqueda de soluciones brindaban a los profesores mayor soporte ante alguna adversidad que presentaran en sus labores.

La investigación de Cotrado e Infantes (2016) se centró en los docentes de educación inicial de Juliaca. Se empleó un estudio de nivel correlacional y se utilizaron dos instrumentos para 177 profesores: el inventario de *burnout* y el cuestionario de afrontamiento. Se concluyó que sí existía relación entre ambas variables, puesto que un 24,3 % presentó *burnout* de nivel medio y un 20,3 %, de nivel alto.

## **2.2 Bases teóricas**

### **2.2.1 Estrategias de afrontamiento**

#### **2.2.1.1 Definición.**

El afrontamiento es la interacción del individuo y su entorno que conlleva una reacción cognitiva y conductual buscando reducir situaciones que pueden generar estrés, fatiga o ansiedad, las mismas que el sujeto clasifica como exuberantes (Lazarus y Folkman, 1984).

Los estilos de afrontamiento son una predisposición personal del sujeto ante los acontecimientos estresantes que se adaptan en diferentes condiciones y determinarán las habilidades de afrontamiento que usarían para contrarrestar las demandas externas o internas (Larico y Rivera, 2023).

Mechanic (1978) refirió que el afrontamiento es la conducta y capacidad de resolución de problemas que la persona tiene ante las demandas personales, laborales, familiares, etc. Por su parte, Stanton y Dunkel (1991) comentaron que son pensamientos y acciones adoptadas por las personas al momento de enfrentar situaciones complicadas o difíciles, con el fin de analizar los elementos o agentes estresantes para poder ser “afrontadas”, como cuando una persona se entera que tiene alguna enfermedad o cuando existen muchos factores estresores en su trabajo y hogar. Se minimizan y reducen con el objetivo de que dichos factores internos y externos sean tolerantes ante la persona.

### ***2.2.1.2 Dimensiones.***

De acuerdo con Carver et al. (1989), los estilos de afrontamiento están representados por tres dimensiones:

#### **Estilos de afrontamiento enfocados en el problema**

Se enfocan directamente en comprender el origen del estrés examinando causas y consecuencias, a fin de analizar opciones de resolución. En este punto se puede planificar y establecer metas claras para abordar el problema. El sujeto toma una decisión informada y afectiva con el propósito de abordar el problema, buscando recursos y habilidades (Carver et al., 1989).

#### **Estilos de afrontamiento enfocados en la emoción**

Se regulan y manejan las emociones ante una situación estresante, se reduce también el impacto de las emociones negativas promoviendo el bienestar emocional. El sujeto valida sus sentimientos y los expresa apropiadamente con un diario, utilizando técnicas de respiración profunda, ejercitándose, comunicando a su círculo más íntimo o buscando ayuda profesional, psicoterapeuta, para liberar y procesar sus emociones (Carver et al., 1989).

#### **Otros estilos adicionales de afrontamiento**

El sujeto evade la situación problemática y la realidad transformando sus sentimientos negativos en ira, tiene pensamientos catastróficos, tiende a ser incapaz de encontrar una

solución al problema y lo ignora con el objeto de evitar conscientemente su resolución. Asimismo, la persona se niega a recibir apoyo pues no expresa su sentir por autoinculparse de todo lo sucedido (Carver et al., 1989).

### ***2.2.1.3 Clasificación de las estrategias de afrontamiento.***

Carver, et al. (1989) lo definen como los esfuerzos cognitivos y conductuales que las personas emplean para manejar situaciones estresantes. Estos esfuerzos pueden estar orientados a resolver el problema o a regular ciertas emociones que se manifiestan en momentos estresantes. Existen trece estrategias de afrontamiento:

- **Afrontamiento activo:** la persona presenta una serie de conductas para suprimir, controlar, reducir el estresor y sus efectos negativos.
- **Planificación:** el individuo razona sobre cómo enfrentar al estresor y realiza un plan que lo conlleva esforzarse para utilizar un afrontamiento de manera activa.
- **Postergación del afrontamiento:** el sujeto frena el afrontamiento a fin de afrontar pasivamente la situación hasta que le sea útil utilizarlo.
- **Búsqueda de apoyo social:** la persona pide apoyo a sus familiares, amigos, terapeuta o cualquier persona de su confianza que le brinde ayuda, consejo o información acerca de lo que hará.
- **Búsqueda de soporte emocional:** el sujeto solicita empatía, simpatía o apoyo emocional de su círculo más cercano para hacerlo sentir firme con las decisiones que puede tomar frente a la situación.
- **Reinterpretación positiva y desarrollo personal:** el individuo comprende que debe aprender; por tal motivo, saca lo mejor de la situación que le permita aprender y desarrollarse como persona, o tener una perspectiva más propicia.
- **Aceptación:** la persona acepta que se encuentra en un suceso que ha ocurrido y es real.

- Apoyo en la religión: la persona consigue mayor fervor en su fe y recurre a ella a través de actividades religiosas.
- Análisis de las emociones: el sujeto entiende su sentir con respecto a sus emociones, por lo que es consciente y consecuente con las decisiones tomadas.
- Negación: el individuo intenta rechazar la realidad frente a una situación estresante.
- Conductas inadecuadas: la persona se manifiesta con la evitación y desconexión del problema, puede recurrir al alcohol, drogas o presentar otras conductas que no ayudan con la resolución del problema.
- Distracción: el individuo realiza cualquier otra actividad que no sea resolver la situación, se manifiestan de dicha manera por evitar al estresor.

#### ***2.2.1.4 Modelos teóricos de la estrategia de afrontamiento.***

Izquierdo (2020) explicó los modelos teóricos que describen e investigan al conjunto de estrategias cognitivas y conductuales como recursos frente a estresores que se presentan como proceso de afrontamiento. El autor detalló seis modelos teóricos:

##### **Modelo de represor-sensibilizador**

El individuo responde con el mismo patrón de conducta y a la defensiva. Ante una situación estresante, niega o evita el problema (represor); frente a una demanda de estrés, experimenta alta respuesta fisiológica. El sensibilizador siempre se mantiene alerta y externaliza el conflicto. Para una mayor demanda de ansiedad aplican mecanismos de defensa, uno de ellos es la negociación. Este modelo fue planteado por Byner (1964).

##### **Modelo de incrementador-atenuador**

Este modelo fue propuesto por Miller (1980) y describe que la persona cognitivamente encausa información para reducir el estrés ante sucesos adversos. Se refiere que la persona siempre está alerta, sensible, incrementa su ansiedad subjetiva y la frustración sea por una situación ambigua o amenazadora.

### **Modelo teórico de Lazarus y Folkman (1984)**

Estos autores propusieron diversos planteamientos, uno de los cuales se centra en la persona y el lugar donde aplican las estrategias de afrontamiento orientados al problema y a la emoción.

El afrontamiento enfocado en las emociones es caracterizado por intentar aminorar el impacto y las consecuencias emocionales. Los individuos buscan apoyo, comprensión, consuelo o empatía en algún familiar o amigos para explorar el problema de manera positiva.

Por su parte, en el afrontamiento enfocado en los problemas, las personas buscan la resolución del problema, visualizan cómo resolverlo, piden ayuda, planifican y proyectan la efectividad de las alternativas. Los individuos minimizan las consecuencias e intentan resolver el problema.

### **Modelo de aproximación-evitación**

Fue propuesto por Roth y Cohen (1986), quienes mencionaron que estos son los dos modos básicos de afrontamiento: aproximación y evitación, siendo metáforas de la actividad cognitiva y emocional que a su vez orienta hacia la situación estresante o se aleja de ella. Quiere decir que la persona examina, evalúa y clasifica los rasgos relevantes del evento estresante; a esto se llama aproximación. Por otro lado, el sujeto también puede considerar conveniente separarse de lo que propicia el estrés; esto es conocido como evitación.

### **Modelo transaccional**

Este modelo fue planteado por Moss y Schaefer (1993). Los investigadores explicaron que las estrategias de afrontamiento constituyen un mediador asociado con el bienestar y la salud del individuo. Su método de afrontamiento parte de dos enfoques y las respuestas se dividen en cognitiva y conductual, lo cual significa que el sujeto tiene muchas formas razonables de resolver la situación (cognitivo) o puede solicitar apoyo como consejos o guía, a fin de resolver la situación conductualmente.

## **Modelo multiaxial**

Dunohoo et al (1998) propusieron ampliar los recursos del afrontamiento hacia un contexto personal, familiar, cultural y sociodemográfico. Dichas dimensiones enfatizan en las personas pues se encuentran en un círculo donde una colinda con otra y viceversa. Es por ello que refieren la existencia de cuatro tipos de recursos que ayudarán al afrontamiento: la primera hace referencia a los objetos como la casa, ropa, carro o cualquier otro que tenga valor significativo para la persona; la segunda, a las características personales como autocontrol, autoeficiencia, habilidades y destrezas; la tercera nos habla sobre las condiciones de la persona como relaciones personales, círculo social, empleo y vitalidad, y por último se tiene en cuenta la energía del sujeto, en el cual los medios para conseguir recursos como ingresos o conocimiento permitirán a la persona afrontar al estresor.

### **2.2.2 Síndrome de *burnout***

#### **2.2.2.1 Definición.**

En Estados Unidos, Freudenberger (1974) definió al *burnout* como una sensación de fracaso y experiencia agotadora debido al resultado de la sobrecarga laboral, con el fin de dar una explicación sobre el deterioro en el cuidado de profesionales que cumplían su labor en una empresa. Años después, otros autores se sumarían para aportar conceptos con el propósito de conocer cómo surge el *burnout*. Así, se conoció que las investigaciones realizadas y el contexto actual de las empresas influyen en los colaboradores y viceversa, lo cual permitió que un ente importante en la salud, como la Organización Mundial de la Salud (OMS), la defina y clasifique en el CIE 10 como el síndrome de *burnout*.

En el mismo sentido, Maslach y Jackson (1981) conceptualizaron al *burnout* como el “agotamiento emocional, cinismo y baja realización personal que viven los profesionistas involucrados en ayudar a otras personas” (p. 31).



Por su parte, Pines y Aronson (1988) plantearon que el *burnout* es “un estado de agotamiento físico, mental y emocional producido por estar involucrado permanentemente en un trabajo que produce situaciones emocionalmente demandantes” (p. 30), mientras que Schaufeli y Enzmann (1998) refirieron que es un estado negativo de la mente, con relación al trabajo, que les sucede a personas completamente sanas psíquicamente. Esto se puede detectar a través de su peculiar sintomatología como baja motivación, afección de poca competencia, agotamiento físico y desconsuelo.

Los investigadores Edelwich y Brodsky (1980) mencionaron que es “una pérdida progresiva de idealismo, energía y motivos vividos por la gente en las profesiones de ayuda, como resultado de las condiciones de trabajo” (p. 1).

De igual modo, Chermis (1980) señaló que la principal causa del agotamiento laboral es la tensión en el entorno de trabajo. Este fenómeno surge en los empleados que experimentan altos niveles de estrés y un ambiente laboral que genera esa presión. Según la CIE-10 (2019), el *burnout* se describe como un trastorno derivado del estrés crónico en el ámbito laboral, el cual no ha sido gestionado de manera adecuada.

#### **2.2.2.2 Diferencia entre burnout y demás conceptos.**

##### **Diferencia entre estrés y burnout**

El síndrome de *burnout* es la consecuencia de un estrés crónico que se presenta mayormente en colaboradores del sector salud y magisterial, puesto que deben mantener una buena relación entre pacientes y alumnos. En muchas ocasiones es difícil hacerlo debido a que cada individuo posee sus creencias y valores. Cuando estos colaboradores hacen un esfuerzo para mantener la cordialidad se frustran, lo cual resulta en el origen del *burnout*.

Los tiempos prolongados generan estas situaciones de falta de energía, distanciamiento, sentimientos de no ser útil, deterioro de actitudes y propia valía en su trabajo. A ello se suman los síntomas psicológicos como ansiedad, tristeza, baja autoestima e irritabilidad.

### **Diferencias entre depresión y *burnout***

Muchas veces se piensa que la depresión y el *burnout* son lo mismo, pero no es así, el síndrome de *burnout* está acompañado por un pensamiento negativo e irracional de la persona, que es constante y alimentado por situaciones extralaborales, mientras que la depresión es un fenómeno clínico patológico caracterizado por la culpa y remordimiento.

Para Schaufeli y Enzmann (1998), la depresión es negativa para el *burnout*, pero el *burnout* no influye en la depresión, sino que sus causas son de origen biológico, social, emocional, etc. La enfermedad puede ser diagnosticada a través de los síntomas como estado anímico de apatía o pérdida de interés, permitiendo efectuar una intervención inmediata.

Es importante resaltar que *burnout* tiene sus raíces en el trabajo, con un tiempo de duración y surgimiento inesperados. En las primeras etapas, este síndrome puede ser reversible. A veces surge como consecuente de desajustes laborales, bajos sueldos, malas condiciones laborales o falta de oportunidades de crecimiento. Son los colaboradores quienes llegan incluso a detestar a las organizaciones.

### **Diferencias entre insatisfacción laboral y *burnout***

Este es un término que puede confundirse pues no toda persona insatisfecha con su trabajo puede presentar *burnout*. La insatisfacción del personal puede ser consecuencia de niveles salariales bajos, por ejemplo. Esta situación es momentánea y el mismo colaborador la puede solucionar cambiándose a otra organización que sí cumpla sus expectativas.

De igual forma, el *burnout* no surge en una semana, sino a largo plazo. Además, para ser diagnosticado debe cumplir los tres criterios.

### **Diferencia entre aburrimiento laboral y *burnout***

Las actividades rutinarias pueden provocar aburrimiento, de acuerdo con el desempeño profesional, lo cual es un indicador del agotamiento emocional. Esto no quiere decir que con ello el colaborador tenga *burnout*; por lo contrario, el síndrome se da por las presiones

emocionales constantes. La desilusión del desempeño laboral es el resultado de las características personales del colaborador que no encajan en su labor.

### ***2.2.2.3 Causas del síndrome de burnout.***

Muchos libros explican sobre las diferentes causas del *burnout*, como la poca autosuficiencia de los colaboradores, dependencia de niveles altos de neuroticismo, pocos recursos antes el estrés, exceso de idealismo, demasiada autoexigencia y sensibilidad emocional.

De acuerdo con las investigaciones de la psicología organizacional, las causas principales para el *burnout* son aquellas actividades laborales vinculadas con servicios al cliente como vendedores, personal de salud, educación, etc.

Otra causa es el excesivo horario de trabajo, debido a los altos niveles de competitividad de la organización, o al exceso de trabajo o desvalorización de las funciones. Este síndrome se puede presentar cuando las condiciones laborales de la persona provocan intolerancia y frustración ante el estrés, así como con organizaciones deficientes en su puesto de trabajo a falta de una actualización en sus perfiles de puesto y Manual de Operación y Funciones.

### ***2.2.2.4 Dimensiones.***

Los autores Maslach y Jackson (1981) explicaron desde una perspectiva tridimensional las características del *burnout*:

- **Agotamiento de las emociones:** estado de sobrecarga de cansancio, fatiga física y psicológica caracterizado por la falta de motivación y la somatización. Del mismo modo, Pines, Aronson y Kafry señalaron que es causado por largos periodos de tiempo que afectan de manera emocional.
- **Despersonalización:** se refiere a sentimientos, actitudes y respuestas negativas, distantes y frías hacia las personas que se encuentran relacionadas a su trabajo. Se caracteriza por el aumento de irritabilidad, poca motivación, distanciamiento social, etc.

- **Realización personal:** Maslow la definió como un estado en el cual el individuo se siente satisfecho consigo mismo. Esta dimensión fue considerada por Maslach, ya que encontró una correlación significativa con las anteriores dimensiones.

De esta manera, se identificó que una baja realización personal evidencia un bajo rendimiento laboral, personal, autoestima y falta de logro personal, caracterizado por la carencia de expectativas, sentimientos de fracaso e insatisfacción general.

#### **2.2.2.5 Modelos teóricos del síndrome de burnout**

Durante años se ha investigado a través de modelos teóricos cómo se genera el estrés y la forma en que esto afecta a la persona. Así, se identificaron diversos enfoques:

##### **Modelo de desbalance entre esfuerzo y recompensa**

Siegrist (1996) planteó un nuevo modelo que se enfoca en un alto costo y una baja recompensa, lo cual perjudica la salud del trabajador. Refirió dos componentes involucrados: el primero es estructural, que llegaría a ser extrínseco, y el segundo es personal, identificado como intrínseco y correlacionado con las expectativas laborales y el nivel emocional.

Este modelo propone tres predicciones:

- Si esfuerzo > recompensa, se generan efectos negativos en la salud de la persona.
- Un nivel alto de esfuerzo intrínseco provocará un intercambio no recíproco correspondiente a la expectativa del colaborador.
- Si el esfuerzo = recompensa, se genera un equilibrio en la persona.

##### **Modelo de interacción entre demandas y control**

El modelo de demanda-control fue propuesto por Karasek (1979), quien enfocó su estudio en el estrés laboral. El modelo hace referencia a dos componentes principales: las oportunidades de desarrollar las habilidades (*skill discretion*), para que el trabajador desarrolle sus capacidades como el aprendizaje y creatividad durante las funciones que realiza en su

jornada laboral, y el segundo componente es la autonomía ante las decisiones tomadas durante su trabajo (*decision authority*).

Karasek (1990) identificó cuatro condiciones que pueden generar una afección en la salud del trabajador:

- Trabajos de tensión alta: componente con alto riesgo a una enfermedad crónica.
- Trabajos activos: correlacionado a un estrés moderado.
- Trabajos de poca tensión: componente menos estresante y poco dañino.
- Trabajos pasivos: correlacionado a un estrés moderado.

### **Propuesta de Gil y Peiró**

El modelo de estos autores fue publicado en el año 1997 y refiere que el síndrome de *burnout* es una respuesta ante las estrategias de afrontamiento utilizadas de manera inadecuada frente a un estímulo amenazante, que afectará la salud de la persona, causando insatisfacción laboral, síntomas fisiológicos, etc.

#### **2.2.2.6 Síntomas y consecuencias del burnout**

El *burnout* supone afecciones de nivel social, físico y psicológico en relación con la institución donde trabaja el colaborador. Forbez (2001) mencionó que, dentro del aspecto psicosocial, el *burnout* produce deterioro en la concentración, ansiedad, irritabilidad y malas relaciones interpersonales, lo cual genera cambios en la conducta y afectan la salud física y psíquica. Además, se presentan daños físicos como deterioro cardiovascular, insomnio, pérdida de peso, úlceras, desórdenes gastrointestinales e incluso daño cerebral.

La organización también es afectada debido a que ocasiona ausentismo laboral, bajo umbral para la presión en el trabajo, disminución del sentido de permanencia, conflictos, entre otros problemas.

### 2.2.2.6 DSM V Y CIE-10

Según el DSM V, no existe un apartado específico correspondiente al síndrome de *burnout*, pero se considera dentro del código 309.89 (Otros trastornos relacionados con traumas y factores de estrés especificado), el cual refiere la predominancia de síntomas característicos relacionado a factores de estrés generados por un malestar ya sea social, laboral u otra área. A su vez, en el CIE 10 es clasificado con el código Z73.0 y en el CIE-11 con el código QD85 Síndrome de desgaste ocupacional.

## 2.3 Definición de términos básicos

- a. Síndrome de *burnout*: Soborío e Hidalgo (2015) lo definieron como un síndrome relacionado con el estrés crónico en el lugar de trabajo que no se ha manejado correctamente.
- b. Estrategias de afrontamiento: para Lazarus y Folkman (1984), son herramientas que el individuo va desarrollando a lo largo de su vida y que le permiten enfrentar amenazas externas e internas. Estos recursos salen a relucir ante algún problema, conflicto o elemento estresante a fin de mantener el equilibrio mental y físico.
- c. Afrontamiento: Lipowski (1970) señaló que se trata de actividades cognitivas y motoras que un individuo presenta para recuperarse ante cualquier situación de incertidumbre. Por su parte, Weissman y Worden (1977) explicaron que es la adaptación de la persona ante diversos problemas con el fin de equilibrarlos.
- d. Proactivo: según la Real Academia Española (RAE, 2014), hace referencia a la toma activa del control, es decir, un individuo decide qué hacer en cada momento, anticipándose a las situaciones. Implica acción o intervención activa.
- e. Confrontación: significa comparar y enfrentar, oponer frente a alguien, de acuerdo con la RAE (2014).
- f. Docente: es un guía que asesora durante el proceso de aprendizaje por medio de su

- experiencia y habilidades. Asimismo, se le considera como una fuente de transmisión de cultura y aprendizaje en la sociedad (Nieva y Martínez, 2016).
- g. Nivel secundario: Delors (1997) consideró que este nivel es fundamental para solidificar el aprendizaje, a través de diversos cursos, durante un determinado periodo de tiempo.
- h. Estrés: de acuerdo con Patlán (1983), existe un estrés laboral normal presente en todas las personas cuando realizan sus tareas habituales. Es aquel estrés positivo por el cual afrontamos los desafíos cotidianos para el desarrollo de nuestras capacidades, con una adecuada adaptación.
- i. Distrés: consiste en una mala adaptación a la situación laboral, ya sea por sobrecarga externa (lo habitual) o interna. Cuando se hace referencia a estrés laboral, técnicamente se habla de distrés laboral, el cual es patológico y es fuente de varias enfermedades.
- j. Estrés laboral: se da cuando los profesionales sobrepasan las exigencias de sus habilidades y capacidades, ante lo cual se generan reacciones psicológicas, cognitivas, emocionales y conductuales que conllevan los primeros síntomas: tensión muscular, enojo, irritabilidad y desgaste emocional, pudiendo llegar a convertirse en un trastorno mental conocido como síndrome de *burnout* (Instituto Nacional de Salud Pública, 2020).
- k. Institución educativa: es una comunidad que presta servicio de enseñanza con el objetivo de impulsar la formación intelectual. Contribuye al desarrollo personal para alcanzar el máximo nivel de aprendizaje. Una institución educativa es considerada una organización de grupos conformada por educadores y educandos, los mismos que se rigen bajo un modelo de disciplina, cultura y sociedad (Crespillo, 2010).

## CAPÍTULO III

### DISEÑO METODOLÓGICO

#### 3.1 Diseño de la investigación

##### 3.1.1 Enfoque de investigación

El presente estudio tiene un enfoque cuantitativo, está caracterizado por datos cuantificables que, mediante técnicas y estadística, se logran representar en tablas y gráficos a través de porcentajes, los cuales son explicados en la investigación (Hernández et al., 2014).

Es decir que este estudio describirá y caracterizará los niveles y relación entre las variables mediante tablas y gráficos estadísticos y así poder entender la realidad resolviendo los objetivos de esta indagación.

##### 3.1.2 Tipo de investigación

Esta indagación fue de tipo básico, ya que por su finalidad generó conocimientos y amplió la base teórica con respecto a la relación entre las variables de estilos de afrontamiento y síndrome de *burnout*, para luego contribuir al conocimiento científico (Sánchez y Reyes, 2015).

##### 3.1.3 Nivel de investigación

El estudio pertenece al nivel de investigaciones correlacionales, puesto que miden variables y su relación que luego son explicadas (Hernández et al., 2010).

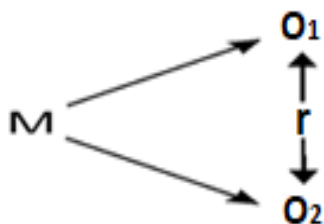
##### 3.1.4 Diseño de investigación

Se utilizó un diseño “no experimental”, es decir, no se manipuló o condicionó la variable; de igual manera, el estudio fue de tipo “transversal” ya que se valoraron las variables una sola vez, después de lo cual se analizó la relación entre ellas (Sánchez y Reyes, 2015).



**Figura 1**

Diseño de la investigación



Donde:

M= Profesores de una IE

O<sub>1</sub>=Estrategias de afrontamientoO<sub>2</sub>= Síndrome de *burnout*

r= Correlación de variables

## 3.2 Población y muestra

### 3.2.1 Población

Es un conjunto finito o infinito de elementos, seres o cosas, que tienen atributos o características comunes, susceptibles de ser observados (Valderrama, 2020).

La población elegida estuvo compuesta por 110 docentes de nivel secundaria de la IE Nuestra Señora de Cocharcas, ubicada en la calle Jacinto Ibarra 385, en la ciudad de Huancayo.

### 3.2.2 Muestra

La muestra fue de 110 docentes de la IE Nuestra Señora de Cocharcas, ubicada en la ciudad de Huancayo.

### 3.2.3 Tipo de muestreo

El presente estudio empleó un muestreo no probabilístico de tipo censal. De acuerdo con Sánchez y Reyes (2015), este tipo de muestreo consiste en seleccionar al 100 % de la población para representar la muestra. De esta forma se obtiene mayor amplitud en los resultados.

Al ser no probabilístico de tipo censal, se consideraron algunos criterios para la inclusión:

### **Criterios de inclusión**

- Docentes que estén de acuerdo con el consentimiento informado.
- Docentes que participen de manera voluntaria en el estudio.
- Docentes contratados o nombrados que acepten participar en el estudio.
- Docentes que no sufran de alguna enfermedad que les impida responder los cuestionarios.

### **Criterios de exclusión**

- No se consideraron debido al tipo de muestreo

## **3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

### **3.3.1 Técnicas**

Las técnicas son los medios por los cuales se procede a recoger información (Sánchez y Reyes, 2015). La técnica que se aplicó fue la encuesta, que, a decir de Hernández et al, (2010), es un instrumento para recolectar los datos mediante un conglomerado de preguntas.

## **3.4 Instrumentos de recolección de datos**

Se utilizaron dos instrumentos para la recolección de la información:

### **Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE)**

Este cuestionario fue elaborado por Carver et al. (1989), en EE.UU, para medir 3 dimensiones, 13 indicadores y 52 ítems, los cuales se explican a continuación.

#### **Ficha técnica:**

- Nombre : Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE)
- Autor : Carver, Sheier y Weintraub
- Año : 1989
- Procedencia: EE. UU.
- Estilos : Enfocados en el problema, en la emoción y en otros estilos de afrontamiento
- Adaptación: Casuso (citado en Cassaretto y Chau, 2016)

- Tipo de aplicación : Individual
- Ítems : 52 preguntas
- Materiales : Cuestionario y plantillas de corrección
- Opciones de respuesta: Dicotómico con solo dos opciones
- Administración: Individual o colectiva
- Ámbito de aplicación: Adultos
- Duración : 10 - 12 minutos
- Baremo : Estilo de afrontamiento enfocado en el problema: bajo (0-5), moderado (6-10) y alto (11-16); modo de afrontamiento enfocado en la emoción: bajo (0-10), moderado (11-17) y alto (18-25); otros estilos adicionales de afrontamiento: bajo (0-3), moderado (4-6) y alto (7-10).

**Validez:** mediante juicios de expertos. Se envió el instrumento a tres jueces, quienes calificaron la claridad, coherencia, suficiencia y relevancia de los ítems. Todos los jurados aprobaron el uso del instrumento. Después se calculó el coeficiente de validez del instrumento, hallando un valor de 0,902; es decir, tiene una validez alta.

**Confiabilidad:** se calculó mediante el alfa de Cronbach, a través de una prueba piloto con 20 participantes, quienes tenían las mismas condiciones sociodemográficas de la muestra. Se halló un coeficiente de confiabilidad de 0,827; es decir, cuenta con alta consistencia interna.

### **Maslach Burnout Inventory (MBI)**

Fue desarrollado en la década de 1970 por la psicóloga social Christina Maslach y su colega Susan Jackson. Su objetivo era medir el *burnout*, caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y una disminución en el sentido de realización personal. Inicialmente, el MBI se enfocaba en el sector de servicios humanos (por ejemplo, personal de salud y educación), donde el contacto constante con personas en situaciones difíciles puede ser especialmente desgastante. Con el tiempo, el MBI se amplió y adaptó para ser aplicable a otros

sectores laborales, consolidándose como una herramienta estándar en la evaluación del *burnout* en investigaciones y entornos clínicos.

#### **Ficha técnica**

- Nombre : Maslach Burnout Inventory (MBI)
- Autor : Cristina Maslach y Susan E. Jackson
- Año : 1981
- Procedencia: Estados Unidos
- Evalúa : El síndrome de *burnout* en colaboradores profesionales ligados a las jornadas laborales
- Adaptación : En Perú, por Vizcardo (2017)
- Aplicación : Individual y colectiva
- Ítems : 22
- Aplicación : 18 años en adelante
- Materiales : Cuestionario de 22 ítems y plantilla de corrección
- Baremo : Síndrome bajo (0-30), moderado (31-55) y alto (56-80)

**Validez:** se efectuó por juicios de expertos. El instrumento fue enviado a tres jueces el instrumento, quienes calificaron la claridad, coherencia, suficiencia y relevancia de los ítems. Todos los jurados aprobaron el uso del instrumento. Luego se calculó el coeficiente de validez del instrumento, encontrando un valor de 0,906; es decir, tiene una validez alta.

**Confiabilidad:** se calculó mediante el alfa de Cronbach mediante una prueba piloto con 20 participantes, quienes tenían las mismas condiciones sociodemográficas de la muestra. Se halló un coeficiente de confiabilidad de 0,715, lo cual significa que cuenta con alta consistencia interna.

### **3.5 Técnicas de procesamiento y análisis de datos**

La presente investigación aplicó dos instrumentos (cuestionarios) a los docentes de secundaria que se encontraban en horarios libres dentro de la institución. Asimismo, todos los puntajes y resultados fueron tabulados en el programa SPSS v27 para la generación de gráficos estadísticos y descriptivos.

Para el procesamiento de los datos se utilizó el análisis inferencial ( $\text{Chi}^2$  de asociación), que consiste en la presentación de tablas que muestran la existencia de correlación entre variables nominales y ordinales. También se emplearon las estadísticas descriptivas para la generación de gráficos y tablas con las frecuencias y porcentajes de los niveles de la segunda variable y la primera variable, así como sus dimensiones de acuerdo con los objetivos del estudio (Sánchez y Reyes, 2015).

### **3.6 Aspectos éticos**

Toda la investigación siguió las normas y protocolos del Comité de Ética de la Universidad Continental, el cual otorgó el permiso institucional. Además, se solicitó la colaboración de los docentes del nivel secundaria de la institución educativa a través del consentimiento firmado. Es de conocimiento público que los datos recolectados son exclusivos para la investigación realizada, por lo que se mantendrá el anonimato y confidencialidad.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1 Resultados y análisis

A continuación, se presentan el análisis y los hallazgos de la investigación, de acuerdo con los objetivos planteados, mediante el empleo de tablas de frecuencia y gráficos en porcentajes.

En la Tabla 3 y Figura 2 se evidencia el tipo de estrategia de afrontamiento que emplean los docentes. En su mayoría, se enfocan en el problema (62,7 %; n=69); es decir, enfrentan el estrés utilizando estrategias orientadas en abordar, modificar o eliminar la fuente del problema, planificando, organizándose, ejecutando acciones inmediatas, delegando, pidiendo ayuda, entre otros. La segunda estrategia más utilizada está enfocada en la emoción (28,3 %; n=31), lo cual sugiere que algunas veces los profesores manejan el estrés regulando o modificando sus propias emociones, teniendo una reevaluación positiva, expresándose y buscando apoyo emocional. Por último, la estrategia menos utilizada son otros estilos adicionales de afrontamiento (9,1 %), que incluyen enfoques variados como manejo del estrés con humor, evitándolo, evadiéndolo o afrontándolo mediante el apoyo espiritual y social.

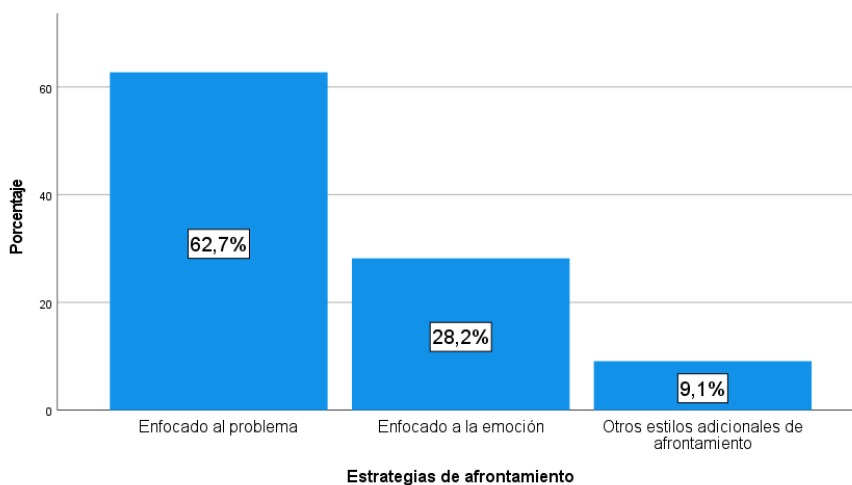
**Tabla 3**

*Estrategias de afrontamiento*

<b>Estrategias</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Enfocado en el problema	69	62,7 %
Enfocado en la emoción	31	28,2 %
Otros estilos adicionales de afrontamiento	10	9,1 %
<b>Total</b>	<b>110</b>	<b>100 %</b>

**Figura 2**

*Muestra en porcentajes de las estrategias de afrontamiento*



Asimismo, en la Tabla 4 y Figura 3 se aprecia que la mayoría de los docentes evaluados emplea las estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema de acuerdo con las circunstancias (47,3 %; n=52). Además, el 44,5 % (n=49) lo utiliza frecuentemente y el 8,2 % (n=9) muy pocas veces.

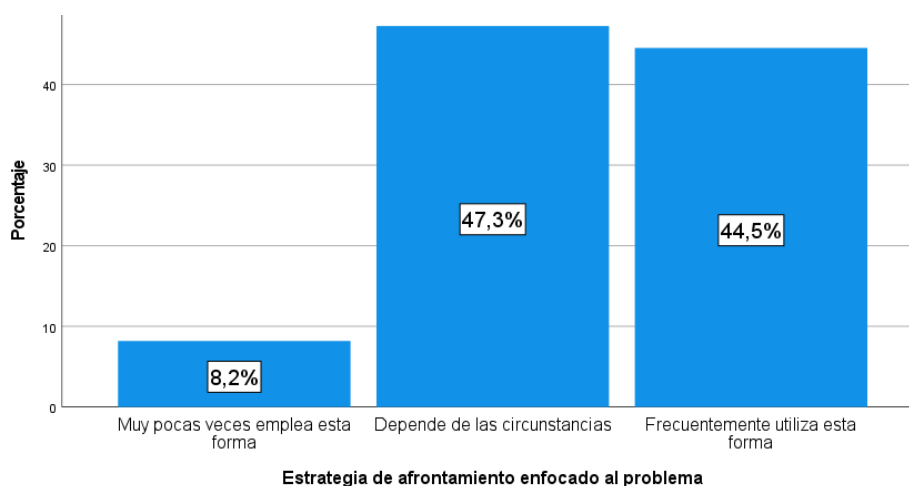
**Tabla 4**

*Estrategias de afrontamiento de la variable 1*

Estrategias	f	%
Muy pocas veces emplea esta forma	9	8,2 %
Depende de las circunstancias	52	47,3 %
Frecuentemente utiliza esta forma	49	44,5 %
<b>Total</b>	<b>110</b>	<b>100 %</b>

**Figura 3**

*Muestra en porcentajes de las estrategias enfocada en el problema*



Con respecto al uso de estrategias de afrontamiento enfocadas en la emoción, en la Tabla 5 y Figura 4 se visualiza que la mayoría de los docentes las emplea de manera frecuente (45,5 %; n=50), mientras que el 40,9 % (n=45) lo hace dependiendo de las circunstancias y el 13,6 % (n=15) las utiliza muy pocas veces.

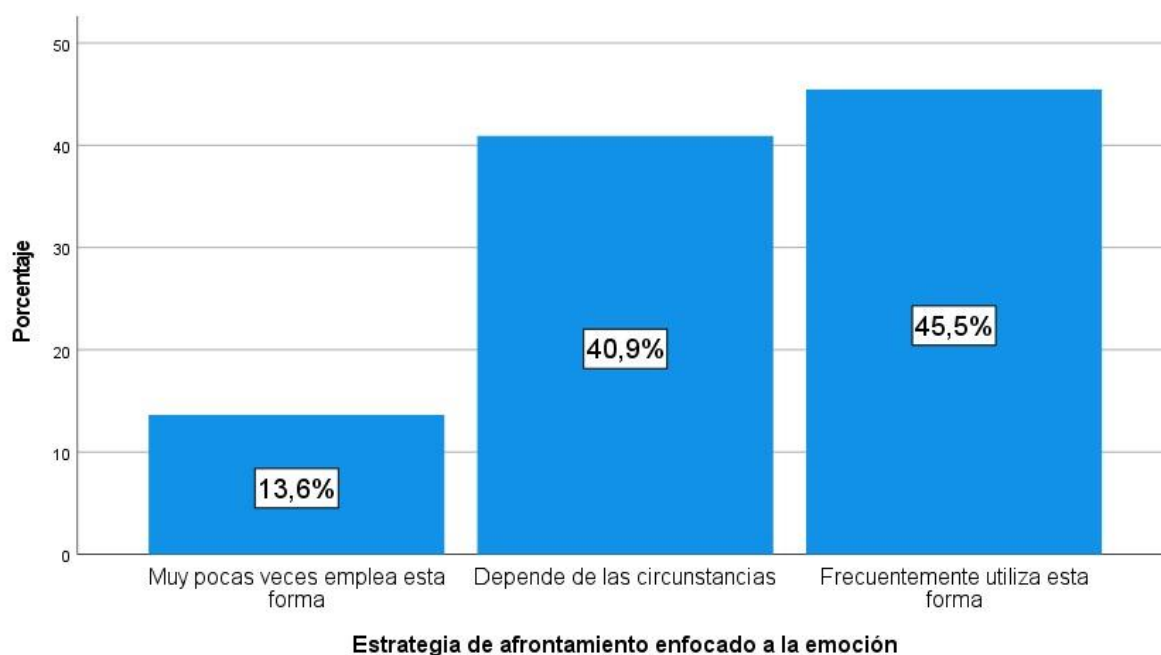
**Tabla 5**

*Modos de afrontamiento de la dimensión 2*

<b>Estrategias</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Muy pocas veces	15	13,6 %
Depende de las circunstancias	45	40,9 %
Frecuentemente utiliza esta forma	50	45,5 %
<b>Total</b>	<b>110</b>	<b>100 %</b>

**Figura 4**

*Muestra en porcentajes de los modos de afrontamiento de la dimensión 2*

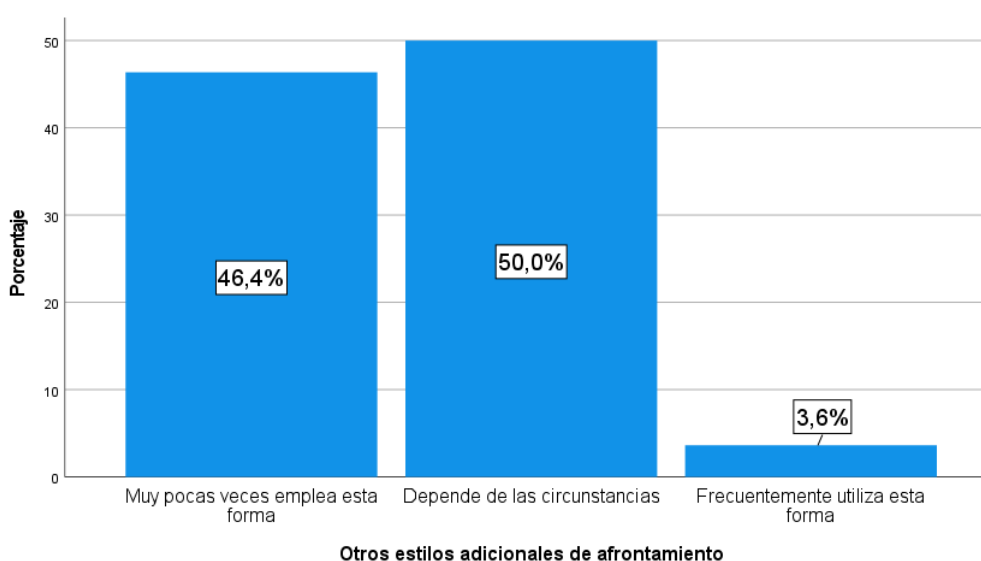


Por su parte, en la Tabla 6 y Figura 5 se revela que el 50 % (n=55) de los profesores evaluados utiliza otros estilos adicionales de afrontamiento de acuerdo con el momento, mientras que el 46,4 % (n=51) lo hace muy pocas veces y solo el 3,6 % (n=4) frecuentemente.



**Tabla 6***Otro estilo adicional de afrontamiento*

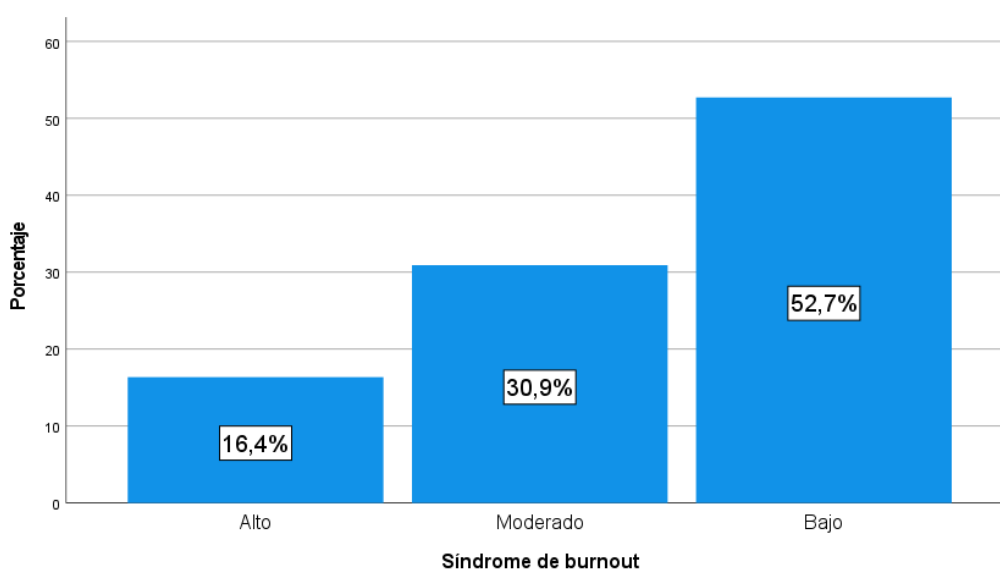
Otros estilos	f	%
Muy pocas veces	51	46,4 %
Depende de las circunstancias	55	50,0 %
Frecuentemente utiliza esta forma	4	3,6 %
<b>Total</b>	<b>110</b>	<b>100 %</b>

**Figura 5***Muestra en porcentajes de otros estilos adicionales de afrontamiento*

En relación con los niveles de *burnout*, la Tabla 7 y Figura 6 refleja que la mayoría de los docentes evaluados (52,7 %; n=58) presenta bajos niveles. Asimismo, el 30,9 % (n=34) y el 16,4 % (n=18) tienen niveles moderados y altos, respectivamente. Estos resultados manifiestan que dichos docentes no experimentan de forma significativa los síntomas del estrés, los cuales son característicos del síndrome del quemado, es decir, se sienten emocionalmente equilibrados y con energía, mantienen una actitud positiva hacia sus estudiantes y encuentran satisfacción en su trabajo. Por otra parte, el grupo de docentes que presenta altos niveles de *burnout*, que son la minoría, tienen agotamiento emocional, actitudes negativas y baja realización personal.

**Tabla 7***Niveles de síndrome de burnout*

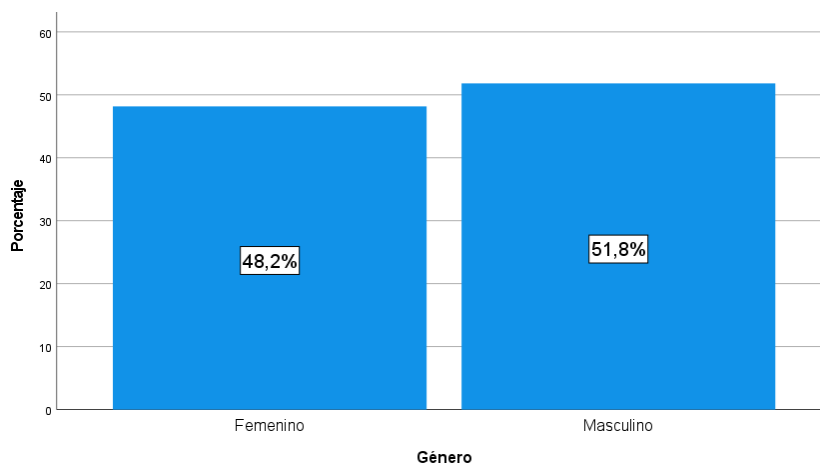
<b>Nivel</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Alto	18	16,4 %
Moderado	34	30,9 %
Bajo	58	52,7 %
<b>Total</b>	<b>110</b>	<b>100 %</b>

**Figura 6***Muestra en porcentajes de la variable 2*

De acuerdo con la Tabla 8 y Figura 7, la mayoría de los docentes evaluados pertenece al género masculino (51,8 %; n=57); el género femenino está representado por el 48,2 % (n=53).

**Tabla 8***Distribución de la muestra por género*

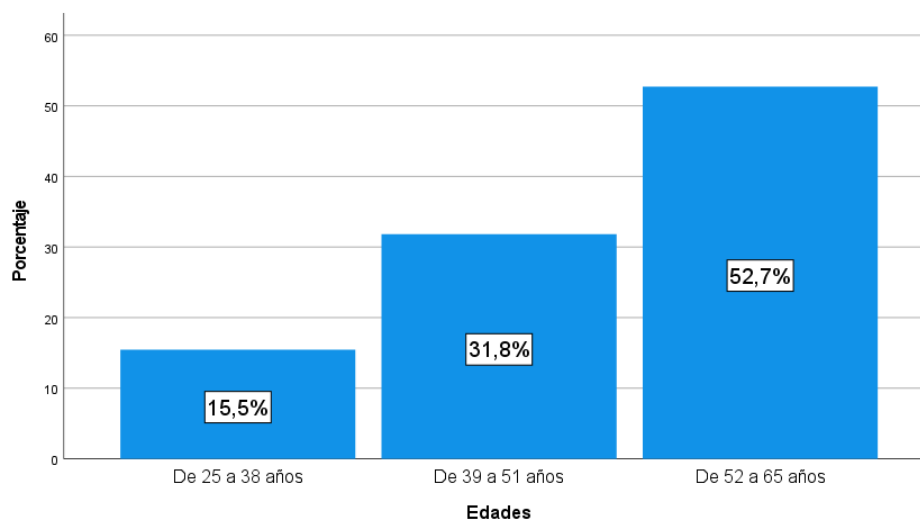
<b>Género</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Femenino	53	48,2 %
Masculino	57	51,8 %
<b>Total</b>	<b>110</b>	<b>100 %</b>

**Figura 7***Muestra en porcentajes por género*

Con respecto a las edades de los docentes participantes, la Tabla 9 y Figura 8 muestra los rangos que van de 52 a 65 años (52,7 %; n= 58), seguidos de 39 a 51 años (31,8 %; n=35) y de 25 a 38 años (15,5%; n=17).

**Tabla 9***Distribución de la muestra por edades*

Edades	f	%
De 25 a 38 años	17	15,5 %
De 39 a 51 años	35	31,8 %
De 52 a 65 años	58	52,7 %
<b>Total</b>	<b>110</b>	<b>100 %</b>

**Figura 8***Muestra en porcentajes por edades*

La condición laboral de los docentes es otro factor importante. En la Tabla 10 y Figura 9 se muestra que la mayoría son nombrados (68,2 %; n=75), solo el 31,8 % (n=35) es contratado.

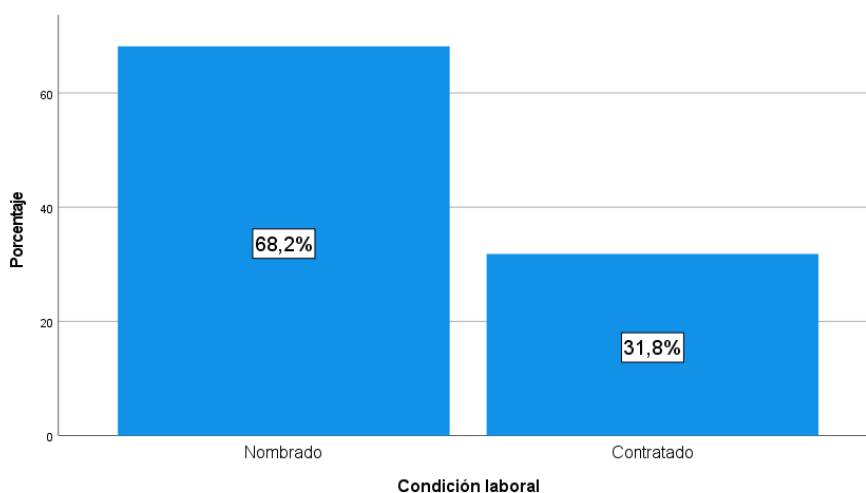
**Tabla 10**

*Condición laboral*

<b>Condición laboral</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Nombrado	75	68,2 %
Contratado	35	31,8 %
<b>Total</b>	<b>110</b>	<b>100 %</b>

**Figura 9**

*Muestra en porcentajes por condición laboral*



## 4.2 Tabla de contingencia

En la Tabla 11 se aprecia que la mayor concentración de docentes se encuentra en los niveles bajo (52,7 %) y moderado (30,9 %) de síndrome de *burnout*; a su vez, ellos utilizan la estrategia de afrontamiento enfocada en el problema. Por su parte, el 13,6 de los docentes que emplean los modos de afrontamiento enfocados en la emoción tienen un nivel moderado de *burnout*. Estos resultados sugieren que el uso de varias estrategias contribuye a la disminución del síndrome en estudio.

**Tabla 11***Tabla cruzada de las variables estrategias de afrontamiento y síndrome de burnout*

			<b>Síndrome de <i>burnout</i></b>			<b>Total</b>
			<b>Alto</b>	<b>Moderado</b>	<b>Bajo</b>	
Estrategias de afrontamiento	Enfocada en el problema	Recuento	10	17	42	69
		% del total	9,1 %	15,5 %	38,2 %	62,7 %
	Enfocada en la emoción	Recuento	4	15	12	31
		% del total	3,6 %	13,6 %	10,9 %	28,2 %
	Otros estilos adicionales de afrontamiento	Recuento	4	2	4	10
		% del total	3,6 %	1,8 %	3,6 %	9,1 %
<b>Total</b>		<b>Recuento</b>	<b>18</b>	<b>34</b>	<b>58</b>	<b>110</b>
		<b>% del total</b>	<b>16,4 %</b>	<b>30,9 %</b>	<b>52,7 %</b>	<b>100,0 %</b>

### 4.3 Análisis inferencial

#### 4.3.1 Pruebas de hipótesis

A continuación, se presenta el análisis inferencial mediante las pruebas de hipótesis planteadas en este estudio.

##### 4.3.1.1 Hipótesis general.

Existe relación entre las estrategias de afrontamiento y síndrome de *burnout* en docentes de una institución educativa del nivel secundaria retorno a la presencialidad, en el distrito de Huancayo 2024.

#### Formulación de $H_0$ y $H_1$

**$H_0$ :** No existe relación entre las estrategias de afrontamiento y síndrome de *burnout* en docentes de una institución educativa del nivel secundaria retorno a la presencialidad, en el distrito de Huancayo 2024.

**$H_1$ :** Existe relación entre las estrategias de afrontamiento y síndrome de *burnout* en docentes de una institución educativa del nivel secundaria retorno a la presencialidad, en el distrito de Huancayo 2024.

### Nivel de confianza

El nivel de confianza es del 95 %.

### Regla de decisión

Si la significancia es mayor a 0,05 se acepta la hipótesis nula; si pasa lo contrario se acepta la alterna.

La Tabla 12 revela los resultados para contrastar la hipótesis general: mediante un margen de error del 5 %, se obtuvo un coeficiente de asociación de  $\chi^2=10,445$  y una significancia de  $p=0,034$ ; por ende, a medida que se utilice los modos de afrontamiento, existirá una disminución en el síndrome de *burnout*.

De acuerdo con la significancia de  $p=0,034$  ( $<0,05$ ), se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la nula, interpretándose que existe relación entre las estrategias de afrontamiento y el síndrome de *burnout*.

**Tabla 12**

*Prueba de asociación de Chi-cuadrado entre las variables estrategias de afrontamiento y síndrome de burnout*

		Variable Síndrome de <i>burnout</i>	
Variable	Estrategias de afrontamiento	Coefficiente de Chi- cuadrado de Pearson	10,445
		Sig. (bilateral)	0,034
		N	110

#### 4.3.1.2 Hipótesis específica 1.

Existe relación entre las estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema y el síndrome de *burnout* en docentes de una institución educativa de nivel secundaria retorno a la presencialidad, en el distrito de Huancayo, 2024.

#### Formulación de $H_0$ y $H_1$

**$H_0$ :** No existe relación entre las estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema y el síndrome de *burnout* en docentes de una institución educativa del nivel secundaria retorno

a la presencialidad, en el distrito de Huancayo 2024.

**H<sub>1</sub>:** Existe relación entre las estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema y el síndrome de *burnout* en docentes de una institución educativa del nivel secundaria retorno a la presencialidad, en el distrito de Huancayo 2024.

#### **Nivel de confianza**

El nivel de confianza es del 95 %.

#### **Regla de decisión**

Si la significancia es mayor a 0,05 se acepta la hipótesis nula; si pasa lo contrario se acepta la alterna.

En la Tabla 13, se detallan los resultados para contrastar la hipótesis específica 1. Con un margen de error del 5 %, se obtuvo un coeficiente de asociación de  $\chi^2=5,079$  y una significancia de  $p=0,079$ , lo cual revela que el uso de los modos de afrontamiento enfocados en el problema no necesariamente significará una disminución en el síndrome de *burnout*.

De acuerdo con la significancia de  $p=0,079$  ( $>0,05$ ) se acepta la hipótesis nula, interpretándose que no existe relación entre las estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema y el síndrome de *burnout*.

**Tabla 13**

*Prueba de asociación de Chi-cuadrado entre las estrategias de afrontamiento enfocado al problema y síndrome de burnout*

		<b>Variable</b>	
		<b>Síndrome de <i>burnout</i></b>	
Variable	Estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema	Coeficiente de Chi-cuadrado de Pearson	5,079
		Sig. (bilateral)	0,079
		N	110

#### **4.3.1.3 Hipótesis específica 2.**

Existe relación entre las estrategias de afrontamiento enfocadas en la emoción y el síndrome de *burnout* en docentes de una institución educativa de nivel secundaria retorno a la presencialidad, en el distrito de Huancayo, 2024.

#### **Formulación de H<sub>0</sub> y H<sub>1</sub>**

**H<sub>0</sub>:** No existe relación entre las estrategias de afrontamiento enfocadas en la emoción y el síndrome de *burnout* en docentes de una institución educativa del nivel secundaria retorno a la presencialidad, en el distrito de Huancayo 2024.

**H<sub>1</sub>:** Existe relación entre las estrategias de afrontamiento enfocadas en la emoción y el síndrome de *burnout* en docentes de una institución educativa del nivel secundaria retorno a la presencialidad, en el distrito de Huancayo 2024.

#### **Nivel de confianza**

El nivel de confianza es del 95 %.

#### **Regla de decisión**

Si la significancia es mayor a 0,05 se acepta la hipótesis nula; si pasa lo contrario se acepta la alterna.

En la Tabla 14 se empleó un margen de error del 5 %, se obtuvo un coeficiente de asociación de  $\chi^2=6,190$  y una significancia de  $p=0,045$ . Esto significa que, a medida que se utilice los modos de afrontamiento enfocados en la emoción, existirá una disminución en el síndrome de *burnout*.

Conforme a la significancia de  $p=0,045$  ( $<0,05$ ), se acepta la hipótesis alterna, deduciendo que existe relación entre los modos de afrontamiento enfocados en la emoción y el síndrome de *burnout*.



**Tabla 14**

*Prueba de asociación de Chi-cuadrado entre los estilos de afrontamiento enfocados en la emoción y síndrome de burnout*

		Variable Síndrome de <i>burnout</i>	
Variable	Estrategias de afrontamiento enfocadas en la emoción	Coefficiente de Chi-cuadrado de Pearson	6,190
		Sig. (bilateral)	0,045
		N	110

#### **4.3.1.4 Hipótesis específica 3.**

Existe correlación entre otros estilos adicionales de afrontamiento y *burnout* en docentes de una institución educativa de nivel secundaria en el retorno a la presencialidad, en el distrito de Huancayo, 2024.

#### **Formulación de $H_0$ y $H_1$**

**$H_0$ :** No existe correlación entre otros estilos adicionales de afrontamiento y *burnout* en docentes de una institución educativa del nivel secundaria en el retorno a la presencialidad, distrito de Huancayo 2024.

**$H_1$ :** Existe correlación entre otros estilos adicionales de afrontamiento y *burnout* en docentes de una institución educativa del nivel secundaria retorno a la presencialidad, en el distrito de Huancayo 2024.

#### **Nivel de confianza**

El nivel de confianza es del 95 %.

#### **Regla de decisión**

Si la significancia es mayor a 0,05 se acepta la hipótesis nula; si pasa lo contrario se acepta la alterna.

En la Tabla 15, con un margen de error del 5 %, se obtuvo un coeficiente de asociación de  $\chi^2=4,517$  y una significancia de  $p=0,105$ . Lo mencionado denota que el empleo de otros estilos adicionales de afrontamiento no necesariamente disminuirá el síndrome de *burnout*.

De acuerdo con la significancia de  $p=0,105$  ( $>0,05$ ), se acepta la hipótesis nula, entendiendo que no existe relación entre otros modos adicionales de afrontamiento y el síndrome de *burnout*.

**Tabla 15**

*Prueba de asociación de Chi-cuadrado entre otros estilos adicionales de afrontamiento y el síndrome de burnout*

		Variable Síndrome de <i>burnout</i>	
Variable	Otros estilos adicionales de afrontamiento	Coeficiente de Chi-cuadrado de Pearson	4.517
		Sig. (bilateral)	0,105
		N	110

#### 4.4 Discusión de resultados

En el contexto del presente estudio, el cual investigó las estrategias de afrontamiento y el síndrome de *burnout* en docentes de una institución educativa del nivel secundaria retorno a la presencialidad, en el distrito de Huancayo 2024, se presenta la discusión de los resultados descritos mediante los hallazgos de las correlaciones en comparación con otros estudios similares.

El objetivo general de la investigación fue determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el síndrome de *burnout* en docentes de una institución educativa de nivel secundaria retorno a la presencialidad, en el distrito de Huancayo, 2024. De acuerdo con los resultados, se concluyó que sí existe relación ( $\chi^2=10,445$ ;  $p=0,034$ ), lo cual indica que las estrategias de afrontamiento utilizadas por los docentes influyen en la disminución del síndrome de *burnout*. Dado que el valor de  $p$  es menor que  $0,05$ , se rechazó la hipótesis nula,

sugiriendo que las formas de manejar el estrés por parte de los docentes están significativamente vinculadas a los niveles de *burnout*. Los resultados pueden estar relacionados con el manejo de estrategias de afrontamiento eficaces centradas en la resolución de problemas y la regulación emocional, lo cual reduce su vulnerabilidad al *burnout*.

Resultados similares se evidenciaron en Cabellos (2019), quien realizó su investigación en 377 docentes nombrados y contratados de la Universidad Nacional de Cajamarca, evidenciando la relación entre las estrategias de afrontamiento y el *burnout*: a mayores modos de afrontamiento, el docente afrontará de manera exitosa el estrés de su centro laboral. A la misma conclusión llegaron Cotrado e Infantes (2016), quienes investigaron las estrategias de afrontamiento al estrés y el *burnout* en 177 docentes de educación inicial.

Las conclusiones mencionadas se explican mediante los autores Maslach y Jackson (1981), los cuales destacaron la importancia de los recursos personales y las dinámicas laborales en su desarrollo y prevención teniendo como efecto menores niveles de *burnout*. En su teoría explicaron que el *burnout* se manifiesta con agotamiento emocional, despersonalización y una baja sensación de realización personal, especialmente en profesiones de ayuda como la docencia, la atención sanitaria o el trabajo social. Este tipo de afectación se debe a que la persona no tiene la capacidad suficiente para afrontar el estrés. Asimismo, los investigadores sugirieron que si las estrategias de afrontamiento son efectivas podrían prevenir el *burnout*, ya que el desgaste emocional y la despersonalización pueden ser mitigados si los trabajadores emplean enfoques activos como la búsqueda de apoyo a nivel social y familiar, expresión de las emociones, planificación del trabajo y comunicación activa.

El primer objetivo específico de la presente investigación fue determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema y el síndrome de *burnout* en docentes de una institución educativa de nivel secundaria e retorno a la presencialidad, en el distrito de Huancayo, 2024. De acuerdo con los resultados se concluyó que no existe relación

( $\text{Chi}^2=5,079$ ;  $p=0,079$ ), lo cual significa que el uso de los modos de afrontamiento centrados en los problemas no está significativamente asociado con los niveles de *burnout*. Es decir, en este contexto específico, intentar resolver los problemas directamente puede no ser suficiente para reducir el *burnout*. Además, utilizar solo estos tipos de afrontamiento no es suficiente para menguar o disminuir el *burnout*, a pesar de que podría ser útil en algunas situaciones. Por otra parte, la afectación en profesiones como la docencia está profundamente relacionada con el agotamiento emocional y la despersonalización, siendo así que el empleo de este tipo de estrategia, que solo soluciona problemas externos, no es adecuado para los problemas internos, como el autocuidado, la resiliencia y el bienestar emocional.

En ese sentido, Chipana y Quispe (2018) encontraron resultados similares tras investigar a 204 profesores de una institución educativa de Lima. Ellos descubrieron que el modo de afrontamiento focalizado en la solución de los problemas no se relaciona con el *burnout*. Por su parte, Montestruque (2018) halló conclusiones distintas en su estudio con 93 docentes de una institución educativa parroquial de Lima. Dicho investigador evidenció que los modos de afrontamiento enfocados en la solución al problema brindaban a los docentes mayor soporte ante alguna adversidad que genere estrés en sus labores.

Todos estos resultados se explican en Leiter y Maslach (2004), quienes mencionaron que el *burnout*, particularmente el agotamiento emocional, no siempre puede ser mitigado por modos de afrontamiento centrados en los problemas ya que muchos factores estresantes en el trabajo docente son de carácter organizacional o emocional, y no se pueden resolver a través de la acción directa. Por esta razón, dichos investigadores plantearon que las soluciones para reducir el *burnout* deben incluir una mayor atención a los recursos emocionales y el apoyo social.

El segundo objetivo específico del presente estudio fue determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento enfocadas en la emoción y el síndrome de *burnout* en docentes de una institución educativa de nivel secundaria retorno a la presencialidad, en el distrito de

Huancayo, 2024, concluyendo que sí existe relación ( $\text{Chi}^2=6.190$ ;  $p=0.045$ ). Este hallazgo da a conocer que los modos de afrontamiento enfocados en las emociones están vinculados con la disminución del *burnout* en los docentes, por lo que se destaca que la forma en que los docentes gestionan sus emociones frente al estrés a través de técnicas como la reevaluación emocional y la regulación interna de sentimientos, lo cual tiene un impacto directo en la mitigación de los niveles de agotamiento emocional, despersonalización y realización personal.

Con respecto a estas últimas conclusiones, Chipana y Quiste (2018) no hallaron resultados similares. Al contrario, en su investigación con 204 docentes de la ciudad de Lima, evidenciaron que las estrategias aplicadas a las emociones no se asocian con el *burnout*. De igual manera, Muñoz (2019) tras evaluar a 230 docentes de Colombia, constató que no existe relación entre la estrategia de control emocional y el *burnout*.

En dicho contexto, Brouwers y Tomic (2000) estudiaron el *burnout* en docentes y sugirieron que las estrategias de afrontamiento emocional, como la búsqueda de apoyo y la gestión de emociones, son importantes para reducir los niveles de *burnout*, especialmente en un entorno laboral demandante. Además, mencionaron que las estrategias emocionales pueden ser más efectivas que las centradas en el problema en el contexto educativo.

Por último, el tercer objetivo específico de la presente investigación se refirió a identificar la asociación entre otros modos adicionales de afrontamiento y el síndrome de *burnout* en docentes de una institución educativa del nivel secundaria retorno a la presencialidad, en el distrito de Huancayo 2024. Se concluyó que no existe asociación ( $\text{Chi}^2=4,517$ ;  $p=0,105$ ). De esta forma, se demostró que las otras estrategias adicionales de afrontamiento, como la postergación, evasión, acudir a la religión o espiritualidad, no tienen un impacto relevante en los niveles de *burnout*. Este resultado podría interpretarse como un indicio de que dichas estrategias de afrontamiento no abordan o combaten adecuadamente las causas subyacentes del síndrome de *burnout*, lo que puede deberse a factores externos, como

las condiciones laborales, el apoyo institucional o la naturaleza del trabajo docente. Estos factores pueden ser más determinantes hacia la experiencia del *burnout* que las estrategias de forma individual de afrontamiento.

Al respecto, Chipana y Quiste (2018) también evidenciaron que no existe asociación entre el modo de evitación y el *burnout*, mientras que Muñoz (2019) tampoco encontró asociación entre las estrategias de apoyo social y la religión con el *burnout*.

Los resultados descritos se explican en Kyriacou (2001), quien sostuvo que las estrategias de afrontamiento que implican la evasión o la postergación pueden no abordar efectivamente el estrés emocional y las demandas laborales de los docentes, lo que resultaría un agotamiento más pronunciado. Por su parte, Poulou y Garner (2023) mencionaron que las estrategias de afrontamiento que involucran la espiritualidad pueden ser útiles en algunos contextos, pero no son suficientes para reducir el *burnout* si no van acompañadas de otros enfoques que aborden el estrés de manera más directa.

## CONCLUSIONES

1. Existe relación entre las estrategias de afrontamiento y el síndrome de *burnout* ( $\text{Chi}^2=10,445$ ;  $p=0,034$ ) en docentes de una institución educativa del nivel secundaria retorno a la presencialidad, en el distrito de Huancayo 2024. Los resultados indican que, a medida que se utilicen las estrategias de afrontamiento, existirá una disminución del síndrome de *burnout*.
2. No hay relación entre las estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema y el síndrome de *burnout* ( $\text{Chi}^2=5,079$ ;  $p=0,079$ ) en docentes de una institución educativa del nivel secundaria retorno a la presencialidad, en el distrito de Huancayo 2024. De acuerdo con los resultados, utilizar solamente la estrategia de afrontamiento enfocada en el problema no necesariamente significará una disminución del síndrome de *burnout*.
3. Se halló relación entre las estrategias de afrontamiento enfocadas en la emoción y el síndrome de *burnout* ( $\text{Chi}^2=6,190$ ;  $p=0,045$ ) en docentes de una institución educativa del nivel secundaria retorno a la presencialidad, en el distrito de Huancayo 2024. Los resultados demostraron que utilizar la estrategia de afrontamiento enfocada en la emoción contribuirá en la disminución del síndrome de *burnout*.
4. Se encontró que no existe relación entre otros estilos adicionales de afrontamiento y el síndrome de *burnout* ( $\text{Chi}^2=4,517$ ;  $p=0,105$ ) en docentes de una institución educativa del nivel secundaria retorno a la presencialidad, en el distrito de Huancayo 2024. Según los hallazgos, utilizar solamente otros estilos adicionales de afrontamiento no necesariamente incidirá en la disminución del síndrome de *burnout*.

## RECOMENDACIONES

1. A pesar de que no hubo correlación entre las dos variables estudiadas, se recomienda que el profesional de psicología realice talleres de gestión emocional, es decir, enseñar a los docentes a identificar y gestionar sus emociones, especialmente en situaciones estresantes, brindándoles herramientas prácticas para el manejo del estrés, ansiedad y frustración, a través de técnicas como la inteligencia emocional, *mindfulness* y regulación emocional, ya que los niveles de *burnout* son altos (16,4 %) y moderados (30,9 %).
2. Debido a que en este estudio se evidenció que no hay relación entre la dimensión 1 de las estrategias de afrontamiento y el *burnout* en los docentes, se recomienda al psicólogo realizar actividades que aborden otras formas de afrontamiento y enfoques complementarios, puesto que afrontar los problemas directamente no es suficiente para reducir el estrés laboral. Se sugiere realizar actividades que incluyan estrategias centradas en las emociones, el autocuidado y el apoyo social.
3. Se sugiere al profesional de psicología organizar talleres de afrontamiento centrados en las emociones, a fin de reforzar dicha estrategia en los docentes, enseñándoles a gestionar sus reacciones ante el estrés, en lugar de enfocarse exclusivamente en resolver los problemas. Asimismo, se recomienda efectuar talleres sobre estrategias de afrontamiento emocional que permitan regular el impacto emocional del trabajo, especialmente en situaciones que no pueden cambiar de inmediato a través de técnicas de *mindfulness* y meditación, relajación muscular progresiva y reestructuración cognitiva.
4. Por último, se propone al profesional de psicología trabajar con los docentes en enfocar sus actividades en estrategias más proactivas, basadas en el enfrentamiento directo del *burnout* mediante talleres de *mindfulness*, meditación guiada, escucha consciente y autorreflexión crítica para promover la atención plena en el presente, lo cual puede ayudar a reducir el estrés acumulado por situaciones que no pueden controlar directamente.



## REFERENCIAS

- Bermúdez, D., Noy, B. y Riaño, C. (2018). *Síndrome de burnout en profesores de primaria del municipio de Soacha y sus estrategias de afrontamiento-2018* [Tesis de licenciatura, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. Repositorio Institucional. <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/5947741>
- Brouwers, A. y Tomic, W. (2000). A longitudinal study of teacher burnout and perceived self-efficacy in classroom management. *Teaching and Teacher Education*, 16(2), 239-253. [https://doi.org/10.1016/S0742-051X\(99\)00057-8](https://doi.org/10.1016/S0742-051X(99)00057-8)
- Cabellos, S. (2019) *Asociación entre síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de la Universidad Nacional de Cajamarca-Perú* [Tesis de doctorado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio Institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/11518> .
- Calderón, A., y Raymundo, V. (2019). *Satisfacción laboral y síndrome de burnout en docentes de instituciones educativas estatales de Huancayo-2019* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Los Andes]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/1233>
- Carver, C., Scheier, M. y Weintraub, J. (1989). Evaluación de estrategias de afrontamiento: un enfoque basado en la teoría. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Cassaretto, M. y Chau, C. (2016). Afrontamiento al estrés: adaptación del cuestionario COPE en universitarios de Lima. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 2(42), 95-109. <https://www.redalyc.org/journal/4596/459653216010/html/>
- Castro, S. y Montero, J. (2021). *Afrontamiento al estrés y asertividad en docentes de instituciones educativas estatales del nivel secundaria, Huancayo-2020* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Los Andes]. Repositorio Institucional.

<https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/2218>

Chipana, S. y Quispe, A. (2018) *Asociación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el síndrome de burnout en docentes de instituciones educativas estatales en Ñaña, Lima Este* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión]. Repositorio Institucional. <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/993>

Correa, G. y Zapata, M. (2021). *Diferencias en las estrategias de afrontamiento al estrés en docentes de Lima Metropolitana durante pandemia por Covid-19* [Tesis de licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio Institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.14005/11817>

Cortez, D., Campana, N., Huayama, N. y Aranda, J. (2021). Satisfacción laboral y síndrome de burnout en docentes durante el confinamiento por la pandemia COVID-19. *Propósitos y Representaciones*, 9(3). <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n3.812>

Cotrado, E. e Infantes, U. (2016) *Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de educación inicial del distrito de Juliaca, 2015* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión]. Repositorio Institucional. <http://hdl.handle.net/20.500.12840/131>

Crespillo, A. (2010). La escuela como institución educativa. *Pedagogía Magna*, (5), 257-261. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3391527>

Cruz, B., Austria, F., Herrera, L., Salas, J. y Vera, C. (2011). *Prevalencia del síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento durante una epidemia por influenza AH1N1. Suma Psicológica*, 18(2), 17-28. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134222985002>

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación* (5a ed). Interamericana Editores.

Herrera, L. y Hurtado, L. (2020) *Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de secundaria de cuatro instituciones públicas en Bucaramanga y su área*

- metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma de Bucaramanga]. Repositorio Institucional. <https://repository.unab.edu.co/handle/20.500.12749/11728>
- Izquierdo, M. (2020). *Estrategias de afrontamiento: una revisión teórica* [Trabajo de investigación, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/6889>
- Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Directions for future research. *Educational Review*, 53(1), 27-35. <https://doi.org/10.1080/00131910120033628>
- Larico, M. y Rivera, J. (2023) *Estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa-Pasco 2022* [Tesis de licenciatura, Universidad Continental]. Repositorio Institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12394/12720>
- Leiter, M. y Maslach, C. (2004). Areas of worklife: A structured approach to organizational predictors of job burnout. *Research in Occupational Stress and Well-Being*, 3, 91-134. 10.1016/S1479-3555(03)03003-8
- Macías, M., Madariaga, C., Valle, M. y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21328600007>
- Manzano, D. (2020). Síndrome de burnout en docentes de una Unidad Educativa, Ecuador. *Horizontes*, 4(16), 499-511. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v4i16.132>
- Maslach, C. y Jackson, S. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Montestruque, L. (2018) *Burnout y afrontamiento en docentes de una escuela de nivel socioeconómico medio-bajo* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/12158>
- Muñoz, C. (2019) *Relación existente entre las estrategias de afrontamiento y el síndrome de*

- burnout en docentes de educación básica primaria y secundaria pertenecientes al municipio de Cartago* [Trabajo de investigación, Corporación Universitaria Unitec]. Repositorio Institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12962/540>
- Nieva, J. y Martínez, C. (2016). Una nueva mirada sobre la formación docente. *Revista Universidad y Sociedad*, 8(4), 14-21. <http://rus.ucf.edu.cu/>
- Patlán, J. (1983). *El estrés: una visión integral*. Trillas.
- Poulou, M. y Garner, P. (2024). Teacher-student relationships: the roles of teachers' emotional competence, social emotional learning beliefs, and burnout. *Teachers and Teaching*, 1-22. <https://doi.org/10.1080/13540602.2024.2435080>
- Pilicita, P. (2020) *Guía de estrategias de afrontamiento del estrés laboral (síndrome de burnout) para docentes de educación general básica de la unidad Educativa Mejía D7* [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/20273>
- Pulido, M., López, E. y Cortés, D. (2022). Inteligencia emocional como factor protector en docentes: perfiles de estrategias de afrontamiento centrado en personas. *Escritos de Psicología*, 15(2), 182-193. <https://dx.doi.org/10.24310/epsiescpsi.v15i2.14795>
- Rodríguez, M., Orozco, M., Aguilar, M., Báez, M., Herrera, M. y Méndez, A. (2018). Factores psicosociales y estrategias de afrontamiento asociadas al estrés en profesores universitarios. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, 27(4), 197-203. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S3020-11602018000400002&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S3020-11602018000400002&lng=es&tlng=es).
- Sánchez, H. y Reyes, C. (2015). *Metodología y diseños en la investigación científica* (5a ed.). Business Support Aneth SRL.
- Vizcardo, W. (2017). *Adaptación del inventario de burnout de Maslach en trabajadores de*

*transporte público de Lima Norte, 2016* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/3414>

Ureta, A. (2024). *Síndrome de burnout y desempeño docente en la Institución Educativa José María Arguedas, Chilca, 2022*. [Tesis de licenciatura, Universidad Continental]. Repositorio Institucional.

<https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/14438>

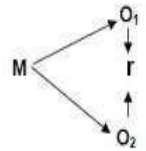
Valderrama, M. (2020). *Pasos para elaborar proyectos de investigación científica*. Editorial San Marcos.

## ANEXOS

## Anexo 1: Matriz de consistencia

Título preliminar: Estrategias de afrontamiento y síndrome de *burnout* en docentes de una institución educativa del nivel secundaria en el retorno a la presencialidad en el distrito de Huancayo 2024.

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variables independientes	
¿Cuál es la relación entre las estrategias de afrontamiento y el síndrome de <i>burnout</i> en docentes de una institución educativa del nivel secundaria en el retorno a la presencialidad en el distrito de Huancayo 2024?	Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el síndrome de <i>burnout</i> en docentes de una institución educativa del nivel secundaria en el retorno a la presencialidad en el distrito de Huancayo 2024.	Existe relación entre las estrategias de afrontamiento y el síndrome de <i>burnout</i> en docentes de una institución educativa del nivel secundaria en el retorno a la presencialidad en el distrito de Huancayo 2024.	<p><b>Variable 1</b> Estrategias de afrontamiento al estrés</p> <p>Dimensiones:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Afrontamiento enfocado al problema</li> <li>Afrontamiento enfocado a la emoción</li> <li>Otros estilos adicionales de afrontamiento</li> </ol> <p><b>Variable 2:</b> Síndrome de <i>burnout</i></p> <p>Dimensiones:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Despersonalización</li> <li>Agotamiento emocional</li> <li>Realización personal</li> </ol>	<p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Tipo: Básica</p> <p>Nivel: Correlacional</p> <p>Diseño: No experimental</p> <p>Población: 110 docentes de una institución educativa del distrito de Huancayo</p> <p>Muestra: 110 docentes de una institución educativa del distrito de Huancayo</p> <p>Muestreo: Tipo censal.</p> <p>Técnica de recolección de datos: Encuesta</p>
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas		
¿Cuál es la relación entre las estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema y el síndrome de <i>burnout</i> en docentes de una institución educativa del nivel secundaria, en el retorno a la presencialidad en el distrito de Huancayo 2024?	Identificar la relación entre las estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema y síndrome de <i>burnout</i> en docentes de una institución educativa del nivel secundaria en el retorno a la presencialidad en el distrito de Huancayo 2024.	Existe relación entre las estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema y el síndrome de <i>burnout</i> en docentes de una institución educativa del nivel secundaria en el retorno a la presencialidad en el distrito de Huancayo 2024.		
¿Cuál es la relación entre las estrategias de afrontamiento enfocadas en la emoción y el síndrome de <i>burnout</i> en docentes de una institución educativa del	Identificar la relación entre las estrategias de afrontamiento enfocadas en la emoción y el síndrome de <i>burnout</i> en docentes de una institución educativa del	Existe relación entre las estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema y el síndrome de <i>burnout</i> en docentes de una institución educativa del		

<p>nivel secundaria en el retorno a la presencialidad en el distrito de Huancayo 2024?</p> <p>¿Cuál es la relación entre otros estilos adicionales de afrontamiento y el síndrome de <i>burnout</i> en docentes de una institución educativa del nivel secundaria en el retorno a la presencialidad en el distrito de Huancayo 2024?</p>	<p>nivel secundaria, en el retorno a la presencialidad en el distrito de Huancayo 2024.</p> <p>Identificar la relación entre otros estilos adicionales de afrontamiento y el síndrome de <i>burnout</i> en docentes de una institución educativa del nivel secundaria en el retorno a la presencialidad en el distrito de Huancayo 2024.</p>	<p>nivel secundaria en el retorno a la presencialidad en el distrito de Huancayo 2024.</p> <p>Existe relación entre otros estilos adicionales de afrontamiento y el síndrome de <i>burnout</i> en docentes de una institución educativa del nivel secundaria en el retorno a la presencialidad en el distrito de Huancayo 2024.</p>		<p>Diseño: Correlacional no experimental</p>  <p>Donde:  M: Muestra  O1: Estrategias de afrontamiento al estrés  O2: Síndrome de <i>burnout</i>  r= Relación</p>
<p>Bibliografía de sustento justificación y delimitación del problema</p>			<p>Bibliografía de sustento diseño metodológico</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rodríguez A., (2020). <i>Estrategias de afrontamiento</i>. <a href="https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S1409-00152015000100014">https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S1409-00152015000100014</a></li> <li>- Cotrado, E. e Infantes, U. (2016). <i>Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de educación inicial del distrito de Juliaca</i>. <a href="http://hdl.handle.net/20.500.12840/131">http://hdl.handle.net/20.500.12840/131</a></li> <li>- Muñoz, C. (2019). <i>Relación existente entre las estrategias de afrontamiento y el síndrome de burnout en docentes de educación básica primaria y secundaria pertenecientes al municipio de Cartago</i>. <a href="https://hdl.handle.net/20.500.12962/540">https://hdl.handle.net/20.500.12962/540</a></li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). <i>Metodología de la investigación</i>.</b></li> <li>- <b>Sánchez, A. y Reyes, E. (2015). <i>Metodología y diseños en la investigación científica</i>.</b></li> </ul>	

## Anexo 2: Instrumentos de evaluación

### CUESTIONARIO MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

#### Instrucciones

Nuestro interés es conocer cómo las personas responden cuando se enfrentan a situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito en el presente cuestionario se pide indicar qué cosas hace o siente con más frecuencia cuando se encuentra en tal situación. Seguro que diversas situaciones requieren respuestas diferentes, pero piense en aquellos QUE MÁS USA. No olvide responder con un aspa (x) todas las preguntas teniendo en cuenta las siguientes alternativas:

SIEMPRE                      (SÍ)  
NUNCA                         (NO)

		SÍ	NO
1	Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema.		
2	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema.		
3	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema.		
4	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.		
5	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron.		
6	Hablo con alguien sobre mis sentimientos.		
7	Busco algo bueno de lo que está pasando.		
8	Aprendo a convivir con el problema.		
9	Busco la ayuda de Dios.		
10	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones.		
11	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.		
12	Dejo de lado mis metas.		
13	Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente.		
14	Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema.		
15	Elaboro un plan de acción.		
16	Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades.		
17	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita.		
18	Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema.		
19	Busco el apoyo emocional de amigos o familiares.		
20	Trato de ver el problema en forma positiva.		
21	Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado.		
22	Deposito mi confianza en Dios.		



23	Libero mis emociones.		
24	Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.		
25	Dejo de perseguir mis metas.		
26	Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema.		
27	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse.		
28	Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema.		
29	Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema.		
30	Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.		
31	Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema.		
32	Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.		
33	Aprendo algo de la experiencia.		
34	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido.		
35	Trato de encontrar consuelo en mi religión.		
36	Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros.		
37	Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema.		
38	Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado.		
39	Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema.		
40	Actúo directamente para controlar el problema.		
41	Pienso en la mejor manera de controlar el problema.		
42	Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema.		
43	Me abstengo de hacer algo demasiado pronto.		
44	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema.		
45	Busco la simpatía y la comprensión de alguien.		
46	Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia.		
47	Acepto que el problema ha sucedido.		
48	Rezo más de lo usual.		
49	Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema.		
50	Me digo a mí mismo: "Esto no es real".		
51	Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema.		
52	Duermo más de lo usual.		

### Anexo 3: Maslach Burnout Inventory

#### **MBI (INVENTARIO DE BURNOUT DE MASLACH)**

A continuación, encontrará una serie de enunciados acerca de su trabajo y de sus sentimientos en él. Tiene que saber que no existen respuestas mejores o peores. Los resultados de este cuestionario son estrictamente confidenciales y, en ningún caso, accesibles a otras personas. Su objeto es contribuir al conocimiento de las condiciones de su trabajo y mejorar su nivel de satisfacción. A cada una de las frases debe responder expresando la frecuencia con que tiene ese sentimiento, poniendo una cruz en la casilla correspondiente y número que considere más adecuado.

			Nunca	Algunas veces	Una vez al mes	Algunas veces al mes	Una vez a la semana	Varias veces a la semana	Dianamente
			0	1	2	3	4	5	6
1	EE	Debido a mi trabajo me siento emocionalmente agotado.							
2	EE	Al final de la jornada me siento agotado.							
3	EE	Me encuentro cansado cuando me levanto por las mañanas y tengo que enfrentarme a otro día de trabajo.							
4	PA	Puedo entender con facilidad lo que piensan mis pacientes.							
5	D	Creo que trato a algunos pacientes como si fueran objetos.							
6	EE	Trabajar con pacientes todos los días es una tensión para mí.							
7	PA	Me enfrento muy bien con los problemas que me presentan mis pacientes.							
8	EE	Me siento "quemado" por el trabajo.							
9	PA	Siento que mediante mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de otros..							
10	D	Creo que tengo un comportamiento más insensible con la gente desde que hago este trabajo.							
11	D	Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.							
12	PA	Me encuentro con mucha vitalidad.							
13	EE	Me siento frustrado por mi trabajo..							
14	EE	Siento que estoy haciendo un trabajo demasiado duro.							
15	D	Realmente no me importa lo que les ocurrirá a algunos de los pacientes a los que tengo que atender.							

16	EE	Trabajar en contacto directo con los pacientes me produce bastante estrés.								
17	PA	Tengo facilidad para crear una atmosfera relajada a mis pacientes.								
18	PA	Me encuentro animado después de trabajar junto con los pacientes..								
19	PA	He realizado muchas cosas que merecen la pena en este trabajo.								
20	EE	En el trabajo siento que estoy al límite de mis posibilidades.								
21	PA	Siento que se trata de forma adecuada los problemas emocionales en el trabajo.								
22	D	Siento que los pacientes me culpan de algunos de sus problemas.								

## Anexo 4: Consentimiento informado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

El presente estudio es conducido por Pucllas Socualaya Sol y Rondinel Sakamoto, Angela B., Bachilleres de la carrera de Psicología de la Universidad Continental. El objetivo de la investigación es **determinar la relación entre estrategia de afrontamiento y síndrome de burnout en docentes de una institución educativa de nivel secundaria retorno a la presencialidad en el distrito de Huancayo 2023.**

Este documento será revisado por el comité de ética de la Universidad Continental, en función a ello lo invitamos a participar de este estudio a través de dos cuestionarios, y un cuestionario sociodemográfico que se estima tendrá una duración de 20 a 30 minutos.

Su participación es absolutamente voluntaria todos sus datos personales se mantendrán en estricta confidencialidad: se codificaron 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 e investigación haya culminado, los registros 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. Así mismo, 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 decirselo al entrevistador y también puede, si así lo desea, no responder. Una vez que acepte participar, una copia de este consentimiento informado le será entregada.

Yo \_\_\_\_\_ acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Pucllas Socualaya Sol y Rondinel Sakamoto, Angela B. He sido informado(a) de que el objetivo de este estudio es **determinar la relación entre estrategia de afrontamiento y síndrome de burnout en docentes de una institución educativa de nivel secundaria retorno a la presencialidad en el distrito de Huancayo 2023.** 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 Pucllas Socualaya Sol (solps95@gmail.com) al teléfono 924 062 214.

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 este haya concluido. Estoy al tanto de que no recibiré ninguna compensación económica por mi participación. Para esto, puedo contactar a Pucllas Socualaya Sol (solps95@gmail.com) al teléfono anteriormente mencionado.

---

Firma del Participante

Fecha:

## Anexo 5: Solicitud - Autorización para aplicar evaluación psicológica en docentes



"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

Huancayo, 19 de Setiembre del 2023

Señor:

**Lic. Miguel Quinte Gonzales**

**Director de la Institución Educativa Emblemática Nuestra Señora de Cocharcas - Huancayo**

### **SOLICITUD: AUTORIZACIÓN PARA APLICAR EVALUACIÓN PSICOLÓGICA EN DOCENTES**

Tengo el agrado de dirigirme a usted, para expresarle mi más cordial saludo a nombre de la Facultad de Psicología de la Universidad Continental; al mismo tiempo, elevar a su despacho el:

Pedido de autorización para la aplicación de **Encuesta Sociodemográfica, Consentimiento Informado y diagnóstico de test Psicométricos** que, tienen como nombre **Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE)**, el cual mide las estrategias de afrontamiento y **Maslach Burnout Inventory (MBI)** enfocado en evaluar el síndrome en colaboradores profesionales ligados a una jornada laboral, la evaluación está **dirigida en docentes del 1° al 5°**. Por otro lado, también se solicita autorización para la publicación del nombre de la I.E.E. en la Tesis a investigar.

Las evaluaciones mencionadas tienen como tiempo límite de 20 a 30 minutos para su aplicación y no demanda riesgo para la salud de los docentes.

Con la presente evaluación la Institución Educativa se beneficiará de los resultados de manera confidencial de los docentes para una adecuada intervención y/o prevención de esta. Asimismo, los costos y el análisis de las mismas serán cubiertos por el estudio y no le ocasionarán gastos algunos a la Institución.

La aplicación e investigación estará a cargo de las **Bach. Pucilas Socualaya, Sol** con DNI 72449444 & **Bach. Rondinel Sakamoto, Angela Beatriz** con DNI 74025008 quienes son asesoradas durante el proceso de titulación como investigadoras se comprometen a guardar la información con código y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participaron en este estudio.

Agradezco su interés y pronta respuesta a mi petitorio.

Atentamente,

Miriam Doza Damián  
PSICÓLOGA  
C.P.S.P. 09381

Ps. Miriam Doza Damián

## Anexo 6: Constancia de autorización para aplicación de instrumentos psicométricos de investigación



I.E.E. Nuestra Señora de Cocharcas

### CONSTANCIA DE AUTORIZACIÓN PARA APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS PSICOMÉTRICOS DE INVESTIGACIÓN

Lic. Miguel Quinte Gonzales

El Director de la Institución Educativa Emblemática “Nuestra Señora de Cocharcas”

#### Hace Constar:

Que los Bach, **Puellas Socualaya, Sol** identificada con DNI 72449444 & **Rondinel Sakamoto, Angela Beatriz** identificada con DNI 74025008, del programa de Licenciatura en Psicología de la Universidad Continental sede Huancayo, cuenta con la autorización para aplicar cuestionarios y test de manera anónima a los docentes del 1° al 5° grado de secundaria de la Institución; a fin de recabar información necesaria para que pueda terminar satisfactoriamente la investigación: **“Estrategias de Afrontamiento y Síndrome de Burnout en docentes de una institución educativa de nivel secundaria retorno a la presencialidad en el distrito de Huancayo 2023”** y de ese modo llevar a buen término el estudio que está implementando.

Sin otro particular, se expide la presente a solicitud de la parte interesada.

Huancayo, 21 de Setiembre del 2023



  
LIC. MIGUEL QUINTE GONZALES  
DNI: 20084622  
DIRECTOR

## Anexo 7: Constancia del Comité de Ética



Huancayo, 23 de enero del 2024

### OFICIO N°079-2024-CIEI-UC

Investigadores:

PUCLLAS SOCUALAYA SOL  
RONDINEL SAKAMOTO ANGELA BEATRIZ

#### Presente-

Tengo el agrado de dirigirme a ustedes para saludarles cordialmente y a la vez manifestarles que el estudio de investigación titulado: **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE NIVEL SECUNDARIA RETORNO A LA PRESENCIALIDAD EN EL DISTRITO DE HUANCAYO 2024.**

Ha sido **APROBADO** por el Comité Institucional de Ética en Investigación, bajo las siguientes precisiones:

- El Comité puede en cualquier momento de la ejecución del estudio solicitar información y confirmar el cumplimiento de las normas éticas.
- El Comité puede solicitar el informe final para revisión final.

Aprovechamos la oportunidad para renovar los sentimientos de nuestra consideración y estima personal.

Atentamente,


Walter Calderón Gerstein  
Presidente del Comité de Ética  
Universidad Continental

**Anexo 8: Presupuesto del plan de tesis**

<b>Rubro</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Precio unitario</b>	<b>Total</b>
Pagos a la universidad y asesoramiento	2 participantes	S/4650	S/9300
Estadista		S/500	S/500
Test psicométricos	2	S/20	S/40
Fotocopias por juego	115	S/0,40	S/46
Transporte y salida a campo	5 días	S/7	S/35
		<b>Total</b>	<b>S/9921</b>



**Anexo 9: Cálculo del coeficiente de validez para estrategias de afrontamiento**

Estrategias de afrontamiento	ítem	Jueces			S	Mx	CVCj	Pj	CVCtc
		Juez 1	Juez 2	Juez 3					
Afrontamiento activo	1	20	20	17	57	2.85	0.95	0.03704	0.912963
	14	20	20	20	60	3	1	0.03704	0.962963
	27	20	20	17	57	2.85	0.95	0.03704	0.912963
	40	20	19	20	59	2.95	0.9833	0.03704	0.9462963
Planificación	2	20	18	20	58	2.9	0.9667	0.03704	0.9296296
	15	20	20	20	60	3	1	0.03704	0.962963
	28	20	20	19	59	2.95	0.9833	0.03704	0.9462963
	41	20	19	20	59	2.95	0.9833	0.03704	0.9462963
Supresión de otras actividades	3	20	19	20	59	2.95	0.9833	0.03704	0.9462963
	16	20	20	18	58	2.9	0.9667	0.03704	0.9296296
	29	20	20	15	55	2.75	0.9167	0.03704	0.8796296
	42	20	19	17	56	2.8	0.9333	0.03704	0.8962963
Postergación del afrontamiento	4	20	19	20	59	2.95	0.9833	0.03704	0.9462963
	17	20	20	20	60	3	1	0.03704	0.962963
	30	20	20	18	58	2.9	0.9667	0.03704	0.9296296
	43	20	20	16	56	2.8	0.9333	0.03704	0.8962963
Búsqueda de apoyo social	5	20	19	16	55	2.75	0.9167	0.03704	0.8796296
	18	20	20	16	56	2.8	0.9333	0.03704	0.8962963
	31	20	19	16	55	2.75	0.9167	0.03704	0.8796296
	44	20	19	16	55	2.75	0.9167	0.03704	0.8796296
Búsqueda de soporte emocional	6	20	20	16	56	2.8	0.9333	0.03704	0.8962963
	19	20	19	16	55	2.75	0.9167	0.03704	0.8796296
	32	20	20	16	56	2.8	0.9333	0.03704	0.8962963
	45	20	20	16	56	2.8	0.9333	0.03704	0.8962963
Reinterpretación positiva y desarrollo personal	7	20	19	16	55	2.75	0.9167	0.03704	0.8796296
	20	20	20	17	57	2.85	0.95	0.03704	0.912963
	33	20	20	17	57	2.85	0.95	0.03704	0.912963
	46	20	19	16	55	2.75	0.9167	0.03704	0.8796296
Aceptación	8	20	20	16	56	2.8	0.9333	0.03704	0.8962963
	21	20	18	16	54	2.7	0.9	0.03704	0.862963
	34	20	19	16	55	2.75	0.9167	0.03704	0.8796296
	47	20	20	16	56	2.8	0.9333	0.03704	0.8962963
Acudir a la religión	9	20	19	16	55	2.75	0.9167	0.03704	0.8796296
	22	20	19	16	55	2.75	0.9167	0.03704	0.8796296
	35	20	20	16	56	2.8	0.9333	0.03704	0.8962963
	48	20	20	16	56	2.8	0.9333	0.03704	0.8962963
Análisis de las emociones	10	20	20	16	56	2.8	0.9333	0.03704	0.8962963
	23	20	20	16	56	2.8	0.9333	0.03704	0.8962963
	36	20	20	16	56	2.8	0.9333	0.03704	0.8962963
	49	20	20	16	56	2.8	0.9333	0.03704	0.8962963
Negación	11	20	20	16	56	2.8	0.9333	0.03704	0.8962963
	24	20	19	16	55	2.75	0.9167	0.03704	0.8796296

	37	20	20	16	56	2.8	0.9333	0.03704	0.8962963
	50	20	20	16	56	2.8	0.9333	0.03704	0.8962963
Conductas inadecuadas	12	20	19	16	55	2.75	0.9167	0.03704	0.8796296
	25	20	20	16	56	2.8	0.9333	0.03704	0.8962963
	38	20	19	15	54	2.7	0.9	0.03704	0.862963
	51	20	20	15	55	2.75	0.9167	0.03704	0.8796296
Distracción	13	20	19	16	55	2.75	0.9167	0.03704	0.8796296
	26	20	20	16	56	2.8	0.9333	0.03704	0.8962963
	39	20	19	16	55	2.75	0.9167	0.03704	0.8796296
	52	20	20	16	56	2.8	0.9333	0.03704	0.8962963
								CVC	0.9020655

**Anexo 10: Cálculo del coeficiente de validez para síndrome de *burnout***

Dimensión	ítem	Jueces			S	Mx	CVCj	Pj	CVCtc
		Juez 1	Juez 2	Juez 3					
Despersonalización	5	20	18	18	56	2.8	0.93333	0.037	0.8963
	10	20	20	18	58	2.9	0.96667	0.037	0.92963
	11	20	18	19	57	2.85	0.95	0.037	0.91296
	15	20	19	19	58	2.9	0.96667	0.037	0.92963
	22	20	19	17	56	2.8	0.93333	0.037	0.8963
Agotamiento emocional	1	20	18	16	54	2.7	0.9	0.037	0.86296
	2	20	19	16	55	2.75	0.91667	0.037	0.87963
	3	20	20	17	57	2.85	0.95	0.037	0.91296
	6	20	20	17	57	2.85	0.95	0.037	0.91296
	8	20	20	17	57	2.85	0.95	0.037	0.91296
	13	20	20	17	57	2.85	0.95	0.037	0.91296
	14	20	20	17	57	2.85	0.95	0.037	0.91296
	16	20	18	17	55	2.75	0.91667	0.037	0.87963
20	20	20	17	57	2.85	0.95	0.037	0.91296	
Realización	4	20	20	17	57	2.85	0.95	0.037	0.91296
	7	20	20	17	57	2.85	0.95	0.037	0.91296
	9	20	19	17	56	2.8	0.93333	0.037	0.8963
	12	20	20	17	57	2.85	0.95	0.037	0.91296
	17	20	20	17	57	2.85	0.95	0.037	0.91296
	18	20	20	17	57	2.85	0.95	0.037	0.91296
	19	20	20	17	57	2.85	0.95	0.037	0.91296
21	20	19	17	56	2.8	0.93333	0.037	0.8963	
								CVC	0.90614

## Anexo 11: Informe de juicio de experto del instrumento de investigación, cuestionario modos de afrontamiento

### INFORME DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

#### I. DATOS GENERALES:

- Nombres y Apellidos del experto : Angulo Riese, Douglas Roy
- Grado académico : Magister en Psicología
- Especialidad : Psicología Educativa
- Institución donde labora : Universidad Peruana de los Andes
- Cargo que desempeña : Docente Universitario y Responsable del departamento de psicología
- Años de experiencia : 9 años
- Denominación del instrumento : Cuestionado de modos de afrontamiento al estrés (COPE)
- Autor del instrumento : Caver; et.AL

#### II. RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN:


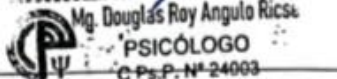
En resumen, cuál es su opinión sobre el instrumento

- ADECUADO
- MEDIANAMENTE ADECUADO
- INADECUADO

#### III. OBSERVACIONES:

*Ninguna*.....  
.....  
.....  
.....

Fecha:

  
  
Mg. Douglas Roy Angulo Riese  
PSICÓLOGO  
C.Ps.P. N° 24003

Sello y Firma

DNI N° 45839768  
C Ps. 24003

**INFORME DE JUICIO DE EXPERTO  
DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**I. DATOS GENERALES:**

- Nombres y Apellidos del experto : Marco Antonio Brañez Cochachi
- Grado académico : Magister en Psicología
- Especialidad : Psicología Clínica y Psicología Educativa
- Institución donde labora : Universidad Continental
- Cargo que desempeña : Docente Universitario
- Años de experiencia : 5 años
- Denominación del instrumento : Cuestionado de modos de afrontamiento al estrés (COPE)
- Autor del instrumento : Caver; et. AL

**II. RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN:**

En resumen, cuál es su opinión sobre el instrumento

- ADECUADO
- MEDIANAMENTE ADECUADO
- INADECUADO

**III. OBSERVACIONES:**

.....  
 .....  
 .....

Fecha:



Sello y Firma

DNI N° 40699016  
 C Ps. 41082.

**INFORME DE JUICIO DE EXPERTO  
DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**I. DATOS GENERALES:**

- Nombres y Apellidos del experto : Gabriela Angelica Quispe Zarate
- Grado académico : Magister en Psicología
- Especialidad : Psicología Educativa
- Institución donde labora : I.E. "JOSE OLAYA" -Hualhuas
- Cargo que desempeña : Psicóloga Educativa
- Años de experiencia : 6 años
- Denominación del instrumento : Cuestionado de modos de afrontamiento al estrés (COPE)
- Autor del instrumento : Caver; et.AL

**II. RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN:**

En resumen, cuál es su opinión sobre el instrumento

- ADECUADO
- MEDIANAMENTE ADECUADO
- INADECUADO

**III. OBSERVACIONES:**

.....

.....

.....

Fecha:

  
 Gabriela A. Quispe Zarate  
 PSICÓLOGA  
 C.P.P. 33840

Sello y Firma

DNI N° 43497899.

C Ps. 33840

## Anexo 12: Informe de juicio de experto del instrumento de investigación, Maslach

### Burnout Inventory (MBI)

#### INFORME DE JUICIO DE EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

#### IV. DATOS GENERALES:

- Nombres y Apellidos del experto : Angulo Ricse, Douglas Roy
- Grado académico : Magister en Psicología
- Especialidad : Psicología Educativa
- Institución donde labora : Universidad Peruana de los Andes
- Cargo que desempeña : Docente Universitario y Responsable del departamento de psicología
- Años de experiencia : 9 años de experiencia
- Denominación del instrumento : Maslach Burnot Inventory
- Autor del instrumento : Cristina Maslach y Susan E. Jakson

#### V. RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN:


En resumen, cuál es su opinión sobre el instrumento

- ADECUADO
- MEDIANAMENTE ADECUADO
- INADECUADO

#### VI. OBSERVACIONES:

.....  
 .....  
 .....

Fecha:

  
 Mg. Douglas Roy Angulo Ricse.  
 PSICÓLOGO  
 C Ps.P. N° 24003

Sello y Firma

DNI N° 45820768  
 C Ps. 24003

**INFORME DE JUICIO DE EXPERTO  
DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**IV. DATOS GENERALES:**

- Nombres y Apellidos del experto : Marco Brañez Cochachi
- Grado académico : Magister en Psicología
- Especialidad : Psicología Clínica y Psicología Educativa
- Institución donde labora : Universidad Continental
- Cargo que desempeña : Docente Universitario
- Años de experiencia : 5 años de experiencia
- Denominación del instrumento : Maslach Burnot Inventory
- Autor del instrumento : Cristina Maslach y Susan E. Jackson

**V. RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN:**

En resumen, cuál es su opinión sobre el instrumento

- ADECUADO
- MEDIANAMENTE ADECUADO
- INADECUADO

**VI. OBSERVACIONES:**

.....

.....

.....

Fecha:

  
  
 Sello y Firma  
 DNI N° 40699016  
 C Ps. 41082



INFORME DE JUICIO DE EXPERTO  
DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

IV. DATOS GENERALES:

- Nombres y Apellidos del experto : Gabriela Angelica Quispe Zarate
- Grado académico : Magister en Psicología
- Especialidad : Psicología Educativa
- Institución donde labora : I.E. "JOSE OLAYA" -Hualhuas
- Cargo que desempeña : Psicóloga Educativa
- Años de experiencia : 6 años de experiencia
- Denominación del instrumento : Maslach Burnout Inventory
- Autor del instrumento : Cristina Maslach y Susan E. Jackson

V. RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN:

En resumen, cuál es su opinión sobre el instrumento

- ADECUADO
- MEDIANAMENTE ADECUADO
- INADECUADO

VI. OBSERVACIONES:

.....

.....

.....

.....

Fecha:

  
 Gabriela A. Quispe Zarate  
 Psicóloga Educativa

Sello y Firma

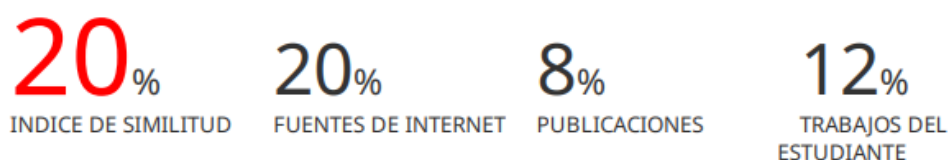
DNI N° 43497894

C Ps. 33840

## Anexo 13: Informe de turnitin

### Estrategias y burnout

#### INFORME DE ORIGINALIDAD



#### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>5%</b>
<b>2</b>	<b>repositorio.upla.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>4%</b>
<b>3</b>	<b>repositorio.continental.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>repositorio.unheval.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>intra.uigv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>repositorio.unfv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>Submitted to Universidad Continental</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>9</b>	<b>estresyansiedad.com.ar</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>

## Anexo 14: Informe de conformidad emitida por la asesora de Tesis



### INFORME N° 30 – 2024 – MJDD

**A** : Decana de la Facultad de Humanidades  
**DE** : Mg. Psic. Miriam Jacqueline Doza Damian  
Asesora de tesis  
**ASUNTO:** Informe de conformidad para la sustentación  
de tesis  
**FECHA** : 18 de diciembre del 2024

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para informar que, en mi condición de asesora de tesis:

**Título:**

"Estrategias de afrontamiento y síndrome de *burnout* en docentes de una institución educativa del nivel secundaria retorno a la presencialidad en el distrito de Huancayo 2024"

**Autor(es):**

1. Sol Pucllas Socualaya – EAP. Psicología
2. Angela Beatriz Rondinel Sakamoto – EAP. Psicología

En cumplimiento al Reglamento Académico de la Universidad Continental, brindo **CONFORMIDAD** para la programación de fecha y hora de sustentación de tesis.

Lo que comunico para conocimiento y fines correspondientes.

Atentamente,


Miriam J. Doza Damian  
PSICÓLOGA  
C.Ps.P. 09381

---

Asesora de tesis