UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA

ESCUELA DE POSGRADO

UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

TESIS:

Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de una universidad pública de Ayacucho, 2024

Para optar el grado académico de:
MAESTRA EN SALUD PÚBLICA

PRESENTADO POR:
Bach. Nelly CARRASCO HUARCAYA

ASESORA:
Dra. Olga HURTADO AMBROCIO

AYACUCHO - PERÚ

2026

Dedicatoria

Dedico este trabajo a mis padres, quienes me apoyaron incondicionalmente durante todo este proceso académico.

Agradecimiento

Agradezco en primer lugar a Dios, quien me dio la vida y quien me lo preserva día a día.

También agradezco a la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, por darme la oportunidad de formarme a nivel de posgrado.

Finalmente, a la Dra. Olga Hurtado Ambrocio, por su asesoría metodológica y por su paciencia a la hora de revisar el trabajo.

Índice

Dedicatoria ii
Agradecimiento iii
Índice iv
Índice de tablas v
Índice de anexos vii
Resumen viii
Abstract ix
Introducción 1
I. Planteamiento del problema 5
II. Marco teórico 11
III. Metodología 25
IV. Resultados y discusión 33
V. Conclusiones 46
Recomendaciones 47
Referencias bibliográficas 48
Anexos 53

Índice de tablas

Tabla 1 *Relación entre el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento en los docentes de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga de Ayacucho, 2024*..... 33

Tabla 2 *Relación entre la dimensión cansancio emocional y las estrategias de afrontamiento en los docentes de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga de Ayacucho, 2024*..... 34

Tabla 3 *Relación entre la dimensión despersonalización y las estrategias de afrontamiento en los docentes de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga de Ayacucho, 2024*..... 35

Tabla 4 *Relación entre la dimensión realización personal y las estrategias de afrontamiento en los docentes de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga de Ayacucho, 2024*..... 36

Tabla 5 *Niveles de síndrome de burnout en los docentes de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga de Ayacucho, 2024*..... 37

Tabla 6 *Niveles de estrategias de afrontamiento en los docentes de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga de Ayacucho, 2024*..... 38

Tabla 7 *Niveles de síndrome de burnout y de estrategias de afrontamiento en los docentes de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga de Ayacucho, 2024*..... 39

Tabla 8 *Validez de contenido de los instrumentos por el juicio de expertos*..... 69

Tabla 9 *Confiabilidad de los instrumentos a partir de la prueba piloto*…… 69

Tabla 10 *Prueba de normalidad del síndrome de burnout y de las estrategias de afrontamiento en los docentes d de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga de Ayacucho, 2024*…… 70

Índice de anexos

Anexo 1: Matriz de consistencia 53
Anexo 2: Validación de instrumentos 55
Anexo 3: Autorización de la institución donde se realizó la investigación 67
Anexo 4: Procesamiento estadístico 69
Anexo 5: Instrumentos de recolección de datos 71
Anexo 6: Consentimiento informado 74
Anexo 7: Base de datos 75
Anexo 8: Artículo científico 81

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo general determinar la relación entre el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento en los docentes de una universidad pública de Ayacucho, 2024. En tal sentido, la investigación obedeció a una metodología cuantitativa y básica, descriptivo-correlacional y no experimental transversal. La población estuvo compuesta de 70 docentes de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, tomándose como muestra de estudio a 63 de ellos, por medio del muestreo no probabilístico por conveniencia. Se emplearon como instrumentos de medición el Inventario Maslach-Jackson de Burnout (MBI) de Maslach y Jackson (1997) y el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE-28) de Carver (1997). Los resultados se procesaron por medio de la prueba de Rho de Spearman, los cuales evidenciaron una relación significativa e inversa entre el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento ($p = 0.000 < 0.05$; rho = -0.864) y entre las dimensiones cansancio emocional y despersonalización y las estrategias de afrontamiento ($p = 0.000 < 0.05$; rho = -0.807 y $p = 0.000 < 0.05$; rho = -0.810), así como una relación significativa y directa entre la dimensión realización personal y las estrategias de afrontamiento ($p = 0.000 < 0.05$; rho = 0.844). Por otro lado, también se encontró que el 36.5% de los evaluados presentaron a la misma vez niveles altos de síndrome de burnout y niveles bajos de estrategias de afrontamiento.

Palabras clave: Docentes, estrategias de afrontamiento y síndrome de burnout.

Abstract

The overall objective of this study was to determine the extent of the relationship between burnout syndrome and coping strategies among teachers at a public university in Ayacucho, 2024. In this regard, the research followed a quantitative and basic, descriptive-correlational, and non-experimental cross-sectional methodology. The population consisted of 70 teachers from the Academic Departments of Education and Human Sciences and Languages and Literature, of the Faculty of Education of the Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, taking 63 of them as a study sample, through non-probability convenience sampling. The Maslach-Jackson Burnout Inventory (MBI) by Maslach and Jackson (1997) and the Coping with Stress Questionnaire (COPE-28) by Carver (1997) were used as measurement instruments. The results were processed using Spearman's Rho test, which showed a significant inverse relationship between burnout syndrome and coping strategies ($p = 0.000 < 0.05$; rho = -0.864) and between the dimensions of emotional exhaustion and depersonalization and coping strategies ($p = 0.000 < 0.05$; rho = -0.807 and $p = 0.000 < 0.05$; rho = -0.810), as well as a significant and direct relationship between the personal accomplishment dimension and coping strategies ($p = 0.000 < 0.05$; rho = 0.844). On the other hand, it was also found that 36.5% of those evaluated presented both high levels of burnout syndrome and low levels of coping strategies.

Key words: Teachers, coping strategies and burnout syndrome.

Introducción

El tema de síndrome de burnout es una preocupación de las últimas décadas de la salud ocupacional, especialmente en trabajos que implican demandas emocionales intensas y contactos interpersonales frecuentes. Jackovich y Maslach (1981) describieron el burnout como una combinación de agotamiento emocional, distanciamiento emocional y sentimientos de ineficacia. La Organización Mundial de la Salud (2019) incluyó el burnout en la 11ª edición de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) como una condición de salud causada por un estrés laboral excesivo que puede afectar de manera adversa la salud y el rendimiento laboral de los trabajadores.

En la educación superior, el personal docente ha ampliado su trabajo más allá de la planificación de actividades de enseñanza y la evaluación del aprendizaje docente. Deben involucrarse en trabajo científico, dedicarse a la práctica profesional y la educación continua, realizar tareas administrativas y cumplir con actividades de apoyo a procesos estudiantiles e institucionales. La combinación de estas funciones puede generar una sobrecarga sostenida con un costo emocional y cognitivo significativo. Esta sobrecarga puede presentarse cuando los recursos disponibles son insuficientes para cumplir con las obligaciones laborales.

Más del 90% de los docentes universitarios en América Latina experimentan altos niveles de estrés, según lo informado por SUNEDU (2021). En el caso peruano, el 45% muestra signos de agotamiento emocional (MINSA, 2022). Estas estadísticas deben alarmarnos más porque indican no solo la salud psicológica de los docentes, sino también la calidad del proceso educativo y las relaciones laborales, así como la satisfacción laboral de los docentes y el sistema de educación superior en su conjunto.

Considerando esta situación, las estrategias de afrontamiento adquieren una importancia significativa, pues proporcionan herramientas mentales para responder a situaciones que generan tensión psicológica. Estas estrategias incluyen los métodos cognitivos y conductuales que un individuo utiliza para responder a demandas que él o ella considera que están más allá de su capacidad para afrontarlas (Lazarus y Folkman, 1984a). Desplegarlas puede ayudar a mitigar las consecuencias negativas del estrés crónico en el trabajo y permitir una respuesta más constructiva a los desafíos de la enseñanza.

Este estudio se basa en el Modelo Transaccional de Estrés y Afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984a). Según este modelo, la respuesta al estrés no está plenamente determinada por las características del evento o situación, sino que depende en gran medida de la percepción que tiene el individuo del evento o situación y de los recursos que el individuo piensa que están disponibles. Por lo tanto, las estrategias de afrontamiento influyen en la manera en que los docentes perciben las demandas laborales y contrarrestan el proceso de burnout.

Nuevamente, la literatura empírica sobre estas dos variables muestra hallazgos variables. A nivel internacional, varios investigadores han encontrado que el uso de estrategias de afrontamiento adaptativas resulta en menores niveles de burnout (Herrera y Hurtado, 2020). En Perú, algunos investigadores han encontrado que el uso de más estrategias de afrontamiento mostró menores niveles de burnout entre docentes en Cajamarca (Cabellos, 2019). Otros estudios no han encontrado una relación significativa entre el uso de estrategias de afrontamiento y el burnout entre docentes en Lima (Guzmán, 2022). Estos hallazgos sugieren que la relación entre el uso de estrategias de afrontamiento y el burnout puede depender de varios factores personales, ocupacionales e institucionales que afectan a cada población.

Este fenómeno debe ser examinado en distintos contextos. En Ayacucho, los docentes universitarios deben responder a varias demandas académicas, científicas y administrativas que no son fáciles de gestionar y pueden afectar negativamente su bienestar psicológico. Los datos existentes sobre esta población invitaron a la realización de este estudio con el fin de entender con mayor claridad cómo el síndrome de burnout se conecta con las estrategias de afrontamiento que utilizan los docentes para hacer frente a las demandas de su labor.

A partir de la problemática expuesta, se formuló la siguiente pregunta general de investigación: ¿Qué relación existe entre el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento en los docentes de una universidad pública de Ayacucho, 2024?

Con base en esta pregunta, se planteó el objetivo general de analizar la relación entre el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento entre los docentes de una universidad pública en Ayacucho durante el año 2024. Como objetivos específicos, se propuso analizar la conexión entre las dimensiones de agotamiento emocional, despersonalización y realización personal con las estrategias de afrontamiento

utilizadas por los participantes. Así, el objetivo fue analizar el burnout en términos del concepto general y de las dimensiones específicas.

El estudio se justificó a nivel teórico por la comprensión de la relación entre el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento en el contexto universitario. El estudio fue el primero en discutir los recursos de afrontamiento y los diferentes aspectos de la fatiga ocupacional en el entorno en el que trabajan los docentes.

Desde una perspectiva metodológica, el uso de instrumentos con validez y confiabilidad proporcionó un proceso de medición riguroso para las variables evaluadas. La información resultante fue útil para las unidades organizacionales desde una perspectiva estadística para diseñar acciones institucionales orientadas a la prevención del burnout y al fortalecimiento de las habilidades de afrontamiento. Desde una perspectiva social, esta investigación respondió a una necesidad encontrada en la población docente y reconoció la importancia de conservar y promover la salud psicológica.

Para lograr los objetivos de la investigación, se utilizó un diseño transversal descriptivo y correlacional, no experimental, cuantitativo, básico. La muestra estuvo formada por 70 docentes de uno de los departamentos académicos de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. Con esta muestra, se recogieron datos de una muestra por conveniencia de 63 participantes.

La recopilación de datos se realizó con el Maslach Burnout Inventory (Maslach y Jackson, 1997), y el COPE-28 Cuestionario de Estilos de Afrontamiento ante el Estrés, ambos desarrollados por Carver (1997). Se utilizaron instrumentos para medir las dimensiones de burnout y estrés y para armar un relato de las estrategias de afrontamiento ante el estrés; también se incluyó la validez y confiabilidad de ambos instrumentos.

Más de un tercio de los docentes analizados mostró un alto nivel de síndrome de burnout y un bajo nivel de estrategias de afrontamiento. Se observó una relación inversa significativa entre ambos. Se puede entender que a medida que aumentan los niveles de burnout, disminuyen los niveles de estrategias de afrontamiento, lo que indica un bajo nivel de gestión de recursos de demanda laboral.

Los hallazgos pueden ayudar a crear políticas e iniciativas orientadas al bienestar físico y mental de los docentes. Además, pueden ayudar a crear iniciativas

orientadas a la prevención del burnout y al fortalecimiento de las habilidades de afrontamiento. Además, los hallazgos pueden guiar futuras investigaciones y el desarrollo de iniciativas dirigidas a las necesidades de las universidades públicas peruanas.

El informe se organizó en una sección preliminar, una introducción y seis capítulos. El capítulo uno describe el problema, el capítulo dos desarrolla la teoría, el capítulo tres explica los métodos, el capítulo cuatro presenta los resultados y su discusión, el capítulo cinco incluye las conclusiones, y el último capítulo del informe integra las recomendaciones. La sección final del informe incluye las referencias y los apéndices.

I. Planteamiento del problema

En los últimos años, el agotamiento se ha convertido en un problema significativo para la profesión docente en la educación superior. Algunas de las consecuencias del agotamiento han sido una disminución general de la salud mental de los profesionales docentes y una disminución de la calidad general de su trabajo (Tapia et al., 2024).

Para el WHO (2019), el agotamiento se ha convertido en una preocupación importante. Describe el agotamiento como un fenómeno ocupacional que afecta negativamente la salud mental de los trabajadores y lo ha clasificado en la CIE-11 bajo el código QD85. Esta clasificación demuestra la seria preocupación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) por el agotamiento en profesiones que requieren un alto grado de control emocional para cumplir los objetivos/competencias de la profesión, y la enseñanza es ciertamente una de estas profesiones.

Mientras tanto, la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2022) ha identificado que el agotamiento es una de las causas más importantes de absentismo y baja productividad en el sector educativo. Esto, por supuesto, tiene implicaciones negativas en la salud mental de los docentes, pero también afecta el aprendizaje de los estudiantes. El agotamiento lleva a los docentes a experimentar un agotamiento emocional que a su vez disminuye su capacidad para enseñar. Por ejemplo, un docente agotado tiene dificultades para mantener un aula comprometida y empática que se caracteriza por la creatividad, lo que finalmente se traduce en una disminución de la calidad de la educación.

En el contexto latinoamericano, las cifras son preocupantes. En Estados Unidos, se estima que el 64% de docentes en la educación superior han reportado sentirse agotados por el trabajo realizado en la universidad, con afectación notoria en su salud mental o emocional (63%) (Vyletel et al., 2023). Del mismo modo, en otra fuente, se detectó que el 89.4% de los docentes universitarios registró niveles altos de estrés, mientras que el 94.2% presentó altos niveles de ansiedad, probablemente exacerbados por la crisis sanitaria mundial (SUNEDU, 2021).

A su vez, en el Perú, un estudio realizado por la Encuesta Nacional a Docentes (ENDO) reveló que el 55.8% de los docentes presentan problemas de estrés en grados alarmantes (Velásquez, 2023). Otro estudio reportó que el 41.7% de docentes al interior del país presentaron niveles altos de síndrome de burnout, de estos, el agotamiento emocional es el componente más prevalente, afectando de manera considerable al

52.6% de los docentes encuestados, el cual se manifiesta como una sensación constante de fatiga y una falta de energía que impide a los docentes enfrentar las demandas diarias de su trabajo con la misma vitalidad y entusiasmo que antes (Estrada et al., 2022). A pesar de ello, el informe de SUNEDU (2021) reveló que solo el 25% de las universidades del país han implementado programas formales y estructurados para apoyar a sus docentes en la gestión del estrés y la prevención del burnout, dejando a una gran mayoría de educadores desprotegidos frente a esta problemática.

Teniendo en cuenta el contexto específico de Ayacucho, las características de este CCN que afectan a algunas ocupaciones justifican un estudio independiente. Los desafíos que se presentan en dicho estudio incluyen brechas estructurales de financiamiento y la demanda de una mejor calidad académica en una sociedad cambiante y modernizadora con recursos escasos. Como resultado, los docentes de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga experimentan múltiples factores de estrés, como una sobrecarga académica y las funciones administrativas combinadas con la demanda constante de apoyo operativo y académico a los estudiantes. En este tipo de trabajo, hay una combinación de alta demanda cognitiva y emocional.

Paralelamente, el agotamiento profesional se está convirtiendo en un problema importante para los docentes, en gran medida debido al estrés laboral. Las estrategias de afrontamiento son el factor clave para gestionar y comprender el agotamiento y ayudar a regular los esfuerzos de carácter cognitivo y conductual al enfrentar el estrés que genera un trabajo. Ayudan a atacar el estrés de las demandas laborales reduciendolo o cambiando la situación y gestionando la respuesta emocional que provoca la situación laboral (Stephenson & DeLongis, 2020).

Con respecto a la relación entre el agotamiento y las estrategias de afrontamiento en el caso de los docentes de UNSCH, existe poca o ninguna investigación realizada al respecto. Sin embargo, hay una amplia investigación internacional que demuestra una fuerte correlación entre el agotamiento y las estrategias de afrontamiento, y la presencia de estrategias de afrontamiento adaptativas, en particular. Existen múltiples estudios de investigación nacionales que tienen un enfoque limitado sobre el tema y ofrecen resultados mixtos. La evidencia muestra que cuanto más entendamos estas correlaciones, mejor podremos crear servicios y apoyos oportunos y preventivos para satisfacer las necesidades individuales/institucionales.

El problema tiene consecuencias a múltiples niveles. El agotamiento docente reduce la satisfacción laboral y conduce a la estancación profesional a nivel individual. El agotamiento docente provoca ausencias y rotación a nivel institucional. El agotamiento docente impacta de manera negativa el proceso de enseñanza-aprendizaje, lo que genera estancamiento profesional y, en última instancia, afecta el desarrollo social y económico de la región (Tapia et al., 2024).

Según una perspectiva particular, Bázan et al. (2023), los docentes universitarios en Perú presentan altos niveles de estrés y agotamiento. Esto conlleva problemas emocionales, ansiedad y problemas de concentración. Estos problemas son causados por tener demasiada carga de trabajo y no disponer de suficiente tiempo para atender su vida personal. Esto provoca insatisfacción y los deja incapaces de descansar, afectando de forma negativa su bienestar general y su desempeño en el trabajo.

Dadas las situaciones anteriores, es necesario abordar este tema para comprender las relaciones entre el agotamiento y las estrategias de afrontamiento de los docentes empleados en universidades públicas de Ayacucho. Comprender el agotamiento y las estrategias de afrontamiento de los docentes puede ayudar a las universidades a desarrollar mejores estrategias docentes y a mejorar la salud ocupacional en América Latina.

Ante el panorama descrito, surge la necesidad de responder al problema general: ¿Cómo se relacionan el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento en los docentes de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga de Ayacucho, 2024?

A partir de esta interrogante, se desprenden los siguientes problemas específicos: ¿Cómo se relacionan la dimensión cansancio emocional y las estrategias de afrontamiento en los docentes de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga de Ayacucho, 2024?, ¿Cómo se relacionan la dimensión despersonalización y las estrategias de afrontamiento en los docentes de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga de Ayacucho, 2024?, y, ¿Cómo se relacionan la dimensión realización personal y las estrategias de afrontamiento en los docentes de los

Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga de Ayacucho, 2024?

En coherencia a ello, el presente estudio planteó como objetivo general: Determinar la relación entre el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento en los docentes de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga de Ayacucho, 2024. Del mismo modo, como objetivos específicos se plantearon: Establecer la relación entre la dimensión cansancio emocional y las estrategias de afrontamiento en los docentes de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga de Ayacucho, 2024; establecer la relación entre la dimensión despersonalización y las estrategias de afrontamiento en los docentes de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga de Ayacucho, 2024; y, establecer la relación entre la dimensión realización personal y las estrategias de afrontamiento en los docentes de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga de Ayacucho, 2024.

Esta investigación abordó una preocupación crucial y contemporánea en el campo de la salud ocupacional para el profesorado universitario. Esto concierne al síndrome de burnout y su relación con diferentes estrategias de afrontamiento. La enseñanza en la educación superior implica una gran cantidad de aporte emocional e intelectual, así como una gran organización, por lo que es muy importante comprender qué factores causan fatiga profesional en el profesorado y cómo logran hacer frente a ella. Esta investigación fue sumamente útil para identificar estrategias de afrontamiento científicas ante el estrés extremo de la enseñanza, que pueden ser utilizadas por las instituciones como base para desarrollar servicios de salud mental y apoyar el bienestar del profesorado. Además, desarrolló conocimientos específicos en una universidad pública peruana y proporcionó un buen punto de partida para que otras instituciones del país y de América Latina desarrollen servicios similares, ya que el profesorado docente trabaja bajo circunstancias igualmente duras.

Esta investigación se justificó desde la perspectiva teórica, ya que aportó al entendimiento del síndrome de burnout y de las estrategias de afrontamiento de los docentes universitarios, un área relativamente poco explorada en la psicología educativa. Según Lazarus y Folkman (1984a), el afrontamiento se refiere al orden dinámico y manejo de las demandas externas y/o internas que se perciben como abrumadoras o que ponen en peligro el bienestar de la persona. Por lo tanto, el análisis del fenómeno del burnout debe incluir el estilo de afrontamiento de los docentes. Comprender esta relación permitió una mejor comprensión de los mecanismos psicológicos y de los resultados emocionales del estrés, y también proporcionó un marco para diseñar medidas preventivas. Por esa razón, este estudio amplió las teorías existentes sobre el papel de las estrategias de afrontamiento respecto al efecto del burnout en el lugar de trabajo, especialmente en entornos emocionalmente exigentes como la universidad.

Hablando a nivel práctico, la investigación se justifica anticipando cómo los resultados proporcionarán gestión y apoyo para el profesorado universitario. El burnout, como lo discuten Maslach et al. (2001), puede tener consecuencias negativas tanto para la salud mental de los docentes como para la efectividad de la enseñanza y el aprendizaje. Por ello, los resultados de la investigación desarrollan evidencia empírica para diseñar e implementar programas de intervención para docentes que mejoren sus habilidades de afrontamiento y disminuyan los incidentes de burnout. Dichos programas pueden incluir manejo del estrés, redes de apoyo docentes y capacitación. Este tipo de iniciativas contribuiría a un ambiente de trabajo positivo y a un aumento de la satisfacción. El burnout también es una consecuencia negativa para el bienestar de los docentes. La investigación tiene el potencial de influir positivamente en el bienestar de los docentes y, subsiguientemente, en la calidad del ambiente educativo. En última instancia, la influencia de un clima positivo y del bienestar en la organización sería una influencia positiva para toda la universidad.

El uso de instrumentos validados adaptados al contexto peruano, incluido el Maslach Burnout Inventory (MBI) y el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE-28), justifica el uso de estos métodos. Hernández et al. (2014) mencionan que la adaptación de instrumentos es clave para que los datos sean válidos y reflejen la veracidad de los participantes. Además, el uso de análisis descriptivos e inferenciales dentro del marco de esta metodología exhaustiva no solo describe los niveles de burnout y afrontamiento, sino que también muestra la conexión relativa entre estas variables. El resultado es una mayor comprensión de la situación actual, al mismo tiempo,

permitiendo que futuros estudios adaptados a otros contextos utilicen la misma metodología y herramientas.

La presente investigación también tuvo un alto valor social, ya que se centró en el bienestar psicológico del profesorado de las universidades, reflexionando sobre la salud mental de los miembros del profesorado vinculados a la formación de profesionales que tienen un papel en el desarrollo de una nación. En Perú, los docentes también enfrentan desafíos estructurales derivados de la falta de recursos adecuados y la sobrecarga de trabajo, lo que pone a prueba su salud mental, así como su capacidad para desempeñar su labor. Este estudio mostró que los síntomas de burnout y las estrategias de afrontamiento elegidas por los docentes proporcionan pautas sobre los desafíos derivados de las condiciones laborales y personales sobre la calidad de vida de los docentes y, en consecuencia, la calidad de la educación de los estudiantes. Además, los hallazgos proporcionaron a los administradores universitarios, a los responsables de políticas y a los centros de bienestar evidencia adecuada para el desarrollo de iniciativas que promuevan estrategias de afrontamiento saludables y prevengan el burnout.

Además, el presente estudio aportó valor a la literatura existente sobre el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento dentro del marco de enseñanza y aprendizaje universitario, dos variables clave para el bienestar de los docentes y la calidad de la enseñanza. Analizar la relación entre burnout y afrontamiento también añadió valor a la literatura teórica existente y proporcionó una base para futuras investigaciones y el diseño de intervenciones basadas en evidencia.

II. Marco teórico

2.1. Antecedentes de estudio

En primer lugar, se presenta los antecedentes del estudio, los cuales permiten revisar investigaciones en diferentes contextos – internacionales y nacionales – que evalúan el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento en docentes, así como su relación entre ellas. En este marco, se presentan a continuación los principales aportes encontrados en la literatura internacional, los cuales ofrecen una base sólida para situar la presente investigación dentro del panorama académico global.

Herrera y Hurtado (2020) llevaron a cabo un estudio sobre el síndrome de burnout y las técnicas de manejo que utilizan los docentes de secundaria en cuatro colegios públicos de Bucaramanga y su área metropolitana, Colombia. Se utilizó un enfoque cuantitativo, descriptivo y transversal, en el que se evaluaron a una muestra de 45 docentes. Para la medición de las variables de estudio se emplearon dos instrumentos, el Cuestionario de Burnout para Profesores Revisado (CBP-R) y el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE). Los hallazgos evidenciaron que más del 50% de los docentes evaluados presentan un nivel bajo de burnout, al mismo tiempo que las estrategias de afrontamiento más empleadas fueron focalizadas en la solución del problema, búsqueda de apoyo social y reevaluación positiva.

Martínez (2019) realizó una investigación con la finalidad de cuestionar qué estrategias de afrontamiento son efectivas para manejar el Burnout en docentes universitarios de la Universidad Privada del Valle, sede La Paz. Mediante un estudio cuantitativo, básico, correlacional y no experimental transversal, se aplicaron tres instrumentos a una muestra constituida por 61 docentes de la Escuela Profesional de Medicina. Los resultados revelaron que la prevalencia de Burnout fue del 29.5%, con diferencias en la eficacia de las estrategias de afrontamiento según el nivel de severidad del síndrome. El estudio también identificó correlaciones entre la duración del servicio docente, la edad, el género y la probabilidad de desarrollar Burnout ($p < 0.05$), concluyendo que las estrategias enfocadas en la reevaluación positiva y la solución de problemas son las más utilizadas.

Paz (2019) llevó a cabo un estudio con el propósito de identificar los factores que contribuyen al estrés y al burnout en los docentes de una Unidad Educativa de Pichincha, en Ecuador. La metodología fue mixta, evaluándose a una muestra de 51 docentes. Para recopilar datos cuantitativos, se empleó una encuesta de variables

sociodemográficas junto con el CESQT (Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Burnout), mientras que los datos cualitativos sobre las estrategias de afrontamiento se recopilaron de las entrevistas. Los hallazgos indicaron que los conflictos con estudiantes y padres son factores significativos de estrés y burnout. Asimismo, se concluyó con la recomendación de que la institución considere tres estrategias de afrontamiento: la contratación de un especialista en salud docente, la creación de grupos de apoyo y la implementación de talleres para la resolución de conflictos.

Del mismo modo, en la revisión de estudios nacionales, Guzmán (2022) llevó a cabo un estudio con el objetivo principal de examinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el síndrome de burnout en docentes de una Institución Educativa de Lima. Este estudio de carácter cuantitativo, descriptivo, relacional y de diseño no experimental transversal, incluyó a 56 docentes de diferentes niveles educativos. Se emplearon dos herramientas para la recolección de datos: el COPE 28 y el Inventario Burnout de Maslach (MBI). Los hallazgos revelaron que el 85% de los docentes aplicaron estrategias de afrontamiento efectivas y que el 39.3% mostraron un nivel medio de agotamiento emocional. Los análisis estadísticos indicaron una correlación positiva, aunque débil ($r = 0.055$) entre las estrategias de afrontamiento y el burnout, con una significancia ($p = 0.687$) que no supera el umbral convencional ($p > 0.05$), sugiriendo que no existe una relación significativa entre ambas variables.

Cabellos et al. (2020) analizaron la vulnerabilidad de educadores y trabajadores de la salud al estrés y al síndrome de Burnout. El estudio se centró en evaluar los niveles de Burnout y las estrategias de manejo entre docentes universitarios, utilizando para ello una revisión sistemática de literatura publicada entre 2010 y 2018. Se examinaron 18 artículos en español, portugués e inglés, seleccionados mediante los estándares PRISMA desde bases de datos como EBSCO host, SCIELO, ERIC, SCIENCE DIRECT, SCOPUS, REDALYC, DOAJ y LILACS. Los resultados sugieren una correlación incierta de Burnout en este grupo, indicando una posible asociación entre altos niveles de agotamiento y despersonalización con un fuerte compromiso laboral. Además, se observó que el estrés laboral y un alto nivel de agotamiento podrían reducir la satisfacción laboral, especialmente entre profesores jóvenes y menos experimentados.

Cabellos (2019) llevó a cabo un estudio para examinar la relación entre el síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento en profesores de la Universidad Nacional de Cajamarca. La investigación fue cuantitativa, descriptiva y correlacional. Participaron 310 profesores de seis facultades, a quienes se les aplicaron el Maslach

Burnout Inventory (MBI) y una versión modificada de la Escala de Estrategias de Afrontamiento (EEA). Los resultados revelaron la existencia de una relación significativa entre el uso frecuente de estrategias de afrontamiento y un bajo nivel de Burnout ($p < 0.05$), confirmando la hipótesis del estudio. Solo el 5.6% de los docentes mostraron síntomas de Burnout, identificando a 16 en esta condición, mientras que 110 se encontraban en un nivel de riesgo medio o alto.

En la zona local de Ayacucho, la investigación de Juscamayta (2021), realizada con el objetivo de identificar los factores asociados al Síndrome de Burnout en profesores de educación inicial en escuelas públicas y privadas del distrito de Ayacucho. Se utilizó un enfoque cuantitativo, descriptivo y correlacional sin intervención experimental. La muestra consistió en 24 docentes y se emplearon entrevistas y encuestas basadas en el Maslach Burnout Inventory (MBI) como métodos de recolección de datos. El estudio reveló que un 66.7% de los participantes mostraron un alto nivel de Burnout, destacando niveles moderados y altos de agotamiento emocional en un 50% y 25% de los casos, respectivamente. En cuanto a la despersonalización, un 79.2% indicaron niveles bajos. Sobre la realización personal, el 66.7% reportó un alto grado de afectación por Burnout. A pesar de estos hallazgos, no se encontró relación estadísticamente significativa entre variables como la edad, estado civil, antigüedad laboral y situación contractual con el Síndrome de Burnout ($p > 0.05$).

En la investigación realizada por Quispe (2021), el objetivo principal fue examinar la conexión entre el estrés y las estrategias de afrontamiento en los docentes de la Institución Educativa Privada Federico Froebel de Ayacucho. Utilizando un enfoque cuantitativo, la metodología adoptada fue descriptiva correlacional con un diseño no experimental de tipo transversal. La muestra abarcó a 58 docentes de la totalidad de la población docente. Para la recolección de datos, se utilizaron la Escala ED-6 y el instrumento de Modos de afrontamiento del estrés de Cope Carver. Los hallazgos revelaron que, respecto al nivel de estrés, el 10.3% de los docentes presentó un nivel muy bajo, el 55.2% bajo, el 27.6% normal y el 6.9% moderado, mientras que ninguno mostró un nivel alto. En relación con las estrategias de afrontamiento, el 96.6% indicó que dependían de la situación y sólo el 3.4% las utilizaba frecuentemente. La conclusión del estudio fue que no existe una relación significativa entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento entre los docentes evaluados ($p > 0.05$).

Finalmente, en el estudio realizado por Abarca et al. (2020), se examinó la relación entre la inteligencia emocional y el burnout en una muestra de 294 maestras de

educación inicial en Ayacucho. Se siguió una metodología cuantitativa, básica y no experimental. Para medir la inteligencia emocional se utilizó la Escala de Inteligencia Emocional (WLEIS) y para el burnout el Cuestionario de Burnout del Profesorado Revisado (CBP-R). Los hallazgos indicaron correlaciones negativas significativas entre el burnout y diferentes aspectos de la inteligencia emocional como el uso, la regulación y la valoración de las emociones propias ($p < 0.05$). Además, se encontraron diferencias notables en los niveles de inteligencia emocional y burnout al comparar las condiciones laborales, la formación adicional y la presencia de un auxiliar en el aula, mostrando que las docentes con mejor situación laboral o más formación tendían a manejar mejor sus emociones y sentirse más realizadas en comparación con sus colegas en situaciones menos favorables.

2.2. Base teórica

Ahora bien, para comprender de manera más profunda los fundamentos conceptuales que sustentan estos hallazgos y situar adecuadamente el fenómeno dentro de un marco explicativo sólido, es preciso desarrollar las bases teóricas, comenzando con la definición del síndrome de burnout.

2.2.1. Síndrome de burnout

El término “síndrome de burnout” fue acuñado por primera vez en la literatura científica por el Dr. Herbert Freudenberger. A través de un estudio exploratorio, Freudenberger (1974) describió el burnout como una serie de síntomas físicos y conductuales experimentados tanto por él como por sus colegas mientras trabajaban intensamente en clínicas sociales gratuitas en Estados Unidos. En tal sentido, planteó varias preguntas relevantes sobre el fenómeno, tales como si este era exclusivo de trabajadores sociales y psicoterapeutas que frecuentemente trataban a personas en crisis, si existían diferencias de intensidad entre los trabajadores remunerados y los voluntarios, qué tipos de personalidades eran más susceptibles al burnout, y cómo podría definirse adecuadamente el estado de burnout.

Posteriormente, Maslach (1976) llevó a cabo estudios fundamentales sobre las emociones de profesionales en roles de asistencia, incluyendo médicos, enfermeras, trabajadores sociales, profesores y policías. En ellos observó en estos profesionales una pérdida de responsabilidad y un marcado desinterés por sus labores, aspectos centrales del burnout. Su trabajo no sólo formalizó el uso del término, sino que también lo presentó en el Congreso Anual de la Asociación Americana de Psicología (APA),

estimulando el interés académico en diversos campos sobre este síndrome (Carlin y Carcés, 2010).

Eventualmente, el síndrome de burnout fue conceptualizado por Maslach y Jackson (1981) como un síndrome caracterizado por el agotamiento emocional, el cinismo, también conocido como despersonalización, y una profunda insatisfacción personal. Estos autores describen el agotamiento emocional como un componente fundamental del síndrome, que se manifiesta cuando los individuos agotan sus recursos emocionales y se sienten incapaces de continuar brindando apoyo psicológico efectivo a sus clientes.

Históricamente, el burnout ha sido abordado desde dos perspectivas principales. Por un lado, Freudenberger (1974) lo identificó como un estado clínico que agrupa una serie de sentimientos y comportamientos interrelacionados, resultado del estrés laboral crónico. Por otro lado, se resalta que la perspectiva más perdurable es la psicosocial, una visión sustentada por Olivares (2017), quien define el burnout como un proceso psicosocial que se enfoca en la interacción entre el ambiente de trabajo y las características humanas de quienes trabajan en contextos de servicio.

Adicionalmente, Gil-Monte (2001) definió el síndrome de burnout como el resultado del estrés laboral crónico, donde las experiencias subjetivas negativas reflejan una variedad de alteraciones y disfunciones psicofisiológicas. Bosqued (2008), por su parte, describe el burnout como un sentimiento de desmoralización que puede ser tanto individual como colectivo en el ámbito laboral, capaz de afectar profundamente la esperanza de realización personal y, en casos extremos, cuestionar el deseo de vivir, bordeando así la depresión.

En el estudio del síndrome de burnout, diversos modelos teóricos ofrecen perspectivas clave para entender sus causas y manifestaciones en entornos laborales. Así, se describirán a continuación tres de los más importantes, los cuales explican como esta problemática incide en poblaciones activos laboralmente, entre los que se encuentran los docentes:

El Modelo demanda-control: Este modelo propuesto por Karasek y Theorell (1992) articula que el burnout en el ambiente laboral puede ser comprendido a través de dos dimensiones principales: las demandas del trabajo y el control que el individuo ejerce sobre estas demandas. Las demandas laborales se refieren tanto a las cargas físicas y psicológicas que enfrenta el trabajador, como a la presión temporal y la

intensidad del trabajo. Por otro lado, el control es la capacidad que tiene el trabajador para influir en decisiones importantes que afectan su trabajo, incluyendo el uso de habilidades y la autonomía en la toma de decisiones. Cuando las demandas son altas y el control es bajo, se produce un desequilibrio que conduce al estrés crónico y eventualmente al burnout. Este modelo es crucial para entender cómo la falta de poder sobre las condiciones de trabajo puede ser una fuente significativa de estrés y burnout.

El Modelo de competencia social: Este modelo propuesto por Edwards y Cooper (1990) se centra en la importancia de la motivación como determinante de la eficacia laboral, donde se sostiene que un alto nivel de motivación lleva a una mayor eficacia en el cumplimiento de los objetivos laborales. Sin embargo, factores como la sobrecarga de trabajo, la ambigüedad de roles y las expectativas poco claras pueden obstruir el desempeño laboral. Si estas condiciones negativas persisten, la motivación del trabajador disminuye, lo que reduce su eficacia y contribuye al desarrollo del burnout. Este enfoque subraya la necesidad de un ambiente de trabajo claro y bien estructurado que promueva la motivación y minimice los obstáculos al desempeño eficaz.

El Modelo de Comparación Social: El modelo de Schaufeli et al. (1993) se centra en el agotamiento y la interacción y la comparación social en el lugar de trabajo. Las personas evalúan su carga de trabajo, control y recompensa en referencia a sus colegas. Algunas variables críticas son la incertidumbre de los empleados respecto a su rol, la percepción del trato y la distribución justa de los recursos del lugar de trabajo, y la falta de control sobre los resultados del trabajo. Puede conducir a una percepción de injusticia y a una falta de control sobre el entorno de trabajo. En última instancia, puede conducir a una sensación de ineficacia y agotamiento emocional, y al agotamiento. Este modelo demuestra que el apoyo social y la equidad en el lugar de trabajo desempeñan un papel en la mitigación del agotamiento.

Las siguientes expansiones aportan una visión más profunda de los aspectos del síndrome de burnout en un contexto laboral, particularmente en la academia, donde factores como la autonomía, el esfuerzo cognitivo y la comparación social son importantes.

Además, se describen las dimensiones del agotamiento, ya que la comprensión de los constructos del agotamiento es esencial para entender cómo puede estar presente este fenómeno entre los docentes. Según Maslach y Jackson (1981), este constructo se compone de tres dimensiones: la primera es el agotamiento emocional, la

segunda es la despersonalización o cinismo, y la última es la falta de logro personal o ineficacia. Estas tres dimensiones se describen en los siguientes párrafos.

Agotamiento emocional. Esta es la primera dimensión del síndrome de burnout. Describe principalmente el estrés del individuo. Esta dimensión captura la sensación dramática de estar agotado y cansado. Esta dimensión describe los sentimientos que surgen como resultado de exigencias y presiones extremas que son tanto persistentes como excesivas. Quienes experimentan burnout como resultado de esta dimensión tienen casi nula energía y desarrollan una aversión a todas las actividades diarias. Este agotamiento es causado ya sea por demandas laborales o por conflictos relacionados con el trabajo (Maslach, 2009).

La despersonalización. La segunda dimensión, también considerada como cinismo, refleja el aspecto interpersonal del burnout y se caracteriza por una respuesta emocional endurecida hacia los elementos del entorno laboral. Los individuos que exhiben altos niveles de cinismo muestran insensibilidad, apatía y actitudes negativas hacia sus tareas, colegas y la organización en su conjunto. Esta actitud se desarrolla frecuentemente como una forma de autoprotección contra el agotamiento emocional excesivo, llevando a una disminución en el compromiso y el rendimiento laboral (Maslach, 2009).

La realización personal. Esta dimensión conocida también como ineficacia, se manifiesta a través de un sentimiento persistente de incompetencia y un bajo nivel de logro y productividad. Factores como la insuficiente disponibilidad de recursos, falta de apoyo social y limitadas oportunidades para el desarrollo profesional pueden exacerbar estos sentimientos. Esta dimensión también incluye dudas profundas sobre el valor y el propósito del trabajo realizado, así como sobre la pertinencia de continuar en la organización o incluso en la carrera profesional misma, lo cual puede resultar en una autoimagen negativamente alterada y un deterioro de la autoestima (Maslach, 2009).

2.2.2. Estrategias de afrontamiento

Por otro lado, se revisa el marco teórico de la otra variable estudiada, las de estrategias de afrontamiento. El concepto de afrontamiento ha sido ampliamente investigado desde mediados del siglo XX, con autores como Lazarus y Folkman (1984a) quienes desarrollaron un modelo transaccional que destaca la naturaleza dinámica y adaptativa del afrontamiento. Según ellos, el afrontamiento no es un proceso estático, sino que varía en función de la evaluación continua que el individuo realiza de la

situación estresante y de sus propios recursos para manejarla. Este enfoque subraya que las estrategias de afrontamiento son esenciales no solo para mitigar los efectos del estrés, sino también para facilitar la adaptación y el crecimiento personal en situaciones desafiantes.

En esa misma línea, Lazarus y Folkman (1984b) definen las estrategias de afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes para manejar las demandas específicas externas e internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. Esta definición destaca la naturaleza dinámica y adaptativa del afrontamiento, subrayando que las estrategias pueden variar en respuesta a la evaluación continua de la situación estresante.

Carver et al. (1989) describen el afrontamiento como un esfuerzo consciente, tanto cognitivo como conductual, para manejar, reducir o tolerar las demandas internas o externas que crean estrés. Estos autores enfatizan que el afrontamiento no sólo se refiere a la reducción del estrés, sino también a la capacidad de tolerar situaciones estresantes cuando no pueden ser modificadas directamente.

Posteriormente, y en esa misma línea definitoria, Carver (1997) precisa las estrategias de afrontamiento como una referencia a los métodos, técnicas y esfuerzos conscientes que los individuos utilizan para manejar el estrés y las situaciones adversas en su vida diaria. Estas estrategias pueden ser de naturaleza cognitiva, emocional o conductual, y tienen como objetivo reducir, minimizar o tolerar el estrés.

Skinner et al. (2003) amplían la definición de afrontamiento al considerarlo como procesos específicos que incluyen emociones, cognición, comportamientos, fisiología y procesos sociales que una persona emplea en respuesta a una situación estresante. Este enfoque reconoce que el afrontamiento puede ser multifacético y consiste en numerosos componentes de las experiencias de una persona. Las estrategias de afrontamiento también pueden definirse como un proceso multifacético y complejo que consiste en una amplia gama de acciones y reacciones. Conocer y comprender las estrategias es un primer paso importante para entender cómo las personas son capaces de lidiar con el estrés de su entorno.

Se han desarrollado varias teorías y modelos para explicar y conceptualizar el afrontamiento en el campo de la psicología. Tres de las teorías más importantes e influyentes en el estudio del afrontamiento se discutirán en esta sección. Estos modelos

explicarán cómo las personas son capaces de gestionar y lidiar con el estrés y las situaciones adversas. De las muchas teorías y modelos, la teoría de la transacción es, sin duda, la más influyente y se explicará a continuación.

La teoría de la transacción fue desarrollada por Lazarus y Folkman (1984a) y propone que el afrontamiento es la interacción entre la persona y el entorno. Según este modelo, las dos evaluaciones (primaria y secundaria) preceden a la selección de la estrategia de afrontamiento. La evaluación primaria se centra en la evaluación de la situación y determina si es una amenaza, un desafío o un daño, mientras que la evaluación secundaria se centra en evaluar la situación para determinar qué recursos están disponibles. Con base en estas evaluaciones, el individuo decide y emplea una estrategia de afrontamiento particular. Estas estrategias de afrontamiento pueden ser de naturaleza centrada en el problema o centrada en la emoción. Las estrategias centradas en el problema tienen como objetivo ajustar la situación, mientras que las estrategias centradas en la emoción buscan ajustar la respuesta emocional a la situación.

El modelo de afrontamiento multidimensional de Endler y Parker (1990) clasifica las estrategias de afrontamiento en tres grupos principales: enfocado en la tarea, centrado en la emoción y enfocado en la evitación. El afrontamiento centrado en la tarea se refiere al compromiso activo en trabajar para resolver o gestionar la fuente de estrés. El afrontamiento centrado en la emoción se refiere a los esfuerzos para reducir los síntomas físicos y psicológicos del estrés, no la fuente de estrés. Finalmente, el afrontamiento enfocado en la evitación se refiere a la distracción u otros comportamientos de desviación de objetivos destinados a desviar la atención de la fuente de estrés. Este modelo postula que, basándose en las características únicas de la persona y de la situación específica, las personas pueden desplegar una variedad de estrategias.

El modelo de afrontamiento y ajuste de Carver (1997). Basado en la teoría de la autorregulación, el desarrollo de estrategias de afrontamiento es una reacción adaptativa a la disparidad entre las metas personales y las exigencias situacionales. En este modelo, las personas están participando en estrategias de afrontamiento orientadas a la intención para hacer frente al estrés o para volverse psicológicamente flexibles ante las exigencias de la situación. El evitamiento es una estrategia de afrontamiento, así como el afrontamiento activo, el apoyo social, la reevaluación positiva

y otras. Además, este modelo sostiene que el tipo de personalidad individual influye en la medida en que el estrés puede enfrentarse.

El modelo de afrontamiento proactivo. El término describe las estrategias que Aspinwall y Taylor (1997) desarrollaron para definir la prevención o la reducción del impacto de un posible estrés. Describe las acciones preventivas que las personas toman para evitar verse involucradas en situaciones estresantes o para ponerse en una mejor posición para lidiar con la situación cuando sucede. Los autores describen cómo este tipo de afrontamiento es único frente a otros, ya que, a diferencia de otras formas de afrontamiento, este modelo no se emplea como respuesta a un evento estresante específico, sino que se emplea de manera preventiva para hacer frente a futuros desafíos.

En síntesis, todos los modelos mencionados anteriormente se combinan para ofrecer una forma integral de observar cómo el público en general elabora y emplea diferentes formas de lidiar con situaciones exigentes. Al considerar que existen diferentes maneras de implementar estrategias y que existen diferencias individuales en el uso de las estrategias, estos modelos ayudan a describir el campo del afrontamiento.

En el caso de las dimensiones de las estrategias de afrontamiento, se considera desde el punto de vista de Delgado-Requejo et al. (2023), quienes señalan que, en este caso, existen varias formas de clasificar este constructo. Una de estas clasificaciones se basa en la existencia de cuatro dimensiones: apoyo social, cognitivo, evitación y afrontamiento espiritual.

Esta dimensión describe la tendencia a apoyarse en otros para obtener apoyo cuando se enfrenta al estrés. Los docentes que confían principalmente en el apoyo social suelen recurrir a amigos, familiares, compañeros de trabajo y miembros de la comunidad para recibir consejos y apoyo emocional y comprensión. El afrontamiento por apoyo social construye comunidad y ofrece una forma de aligerar la carga de estrés y ayuda a los docentes a mejorar su perspectiva sobre los problemas que enfrentan y a descubrir soluciones colaborativas a los problemas en sus entornos laborales (Carver, 1997).

El afrontamiento cognitivo se refiere a una combinación de procesos mentales y conductuales utilizados para enfrentar y resolver problemas estresantes. El enfoque principal de este enfoque es la planificación junto con un reframe cognitivo para ver la situación de una manera más positiva. Esto se logra aún más al concentrarse en las

acciones necesarias para superar y gestionar situaciones difíciles. A través de un enfoque proactivo y centrado en el problema, el estrés puede gestionarse de forma racional y metódica, ya que implica la construcción deliberada de un marco basado en el análisis de un problema, la toma de decisiones y un curso de acción (Carver, 1997).

Esta dimensión del afrontamiento implica el uso de estrategias que bloquean o evitan enfrentar el estrés. Los comportamientos asociados con esto incluyen la evitación, el consumo de sustancias y la expresión abierta de emociones negativas sin un enfoque constructivo orientado a la solución. Aunque estas estrategias pueden ofrecer algún tipo de alivio, es probable que el estrés permanezca a largo plazo y pueda conducir a consecuencias negativas en los niveles de estrés y en el rendimiento emocional y profesional en el trabajo. La negación, evitar un problema posponiendo una tarea y la implementación de técnicas de distracción al involucrarse en otras actividades no relacionadas con el trabajo son ejemplos de la obstrucción de la evitación que inhibe la resolución del problema (Carver, 1997).

El afrontamiento espiritual es el uso de creencias religiosas o espirituales para manejar el estrés, y se define por la utterance de oraciones, meditación y búsqueda de consuelo en la fe o espiritualidad. El afrontamiento espiritual ofrece una fuerza interior y proporciona consuelo en situaciones difíciles y, para muchos, ayuda en la gestión del estrés y de las adversidades. Esta dimensión de la espiritualidad implica buscar consuelo en la comunidad de fe, la reflexión espiritual y la confianza en la presencia de Dios en la situación (Carver, 1997).

Estas dimensiones proporcionan una comprensión útil de las dimensiones adaptativas y desadaptativas de la espiritualidad y de las habilidades de afrontamiento relativas de los docentes que afectan su bienestar psicológico, fisiológico y profesional y su rendimiento en el entorno de aprendizaje.

2.3. Formulación de hipótesis

A partir de la revisión del marco teórico, se precisó como hipótesis general: Existe relación significativa entre el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento en los docentes de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga de Ayacucho, 2024.

Del mismo modo, se describieron como hipótesis específicas: Existe relación significativa entre la dimensión cansancio emocional y las estrategias de afrontamiento en los docentes de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga de Ayacucho, 2024; existe relación significativa entre la dimensión despersonalización y las estrategias de afrontamiento en los docentes de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga de Ayacucho, 2024; y, existe relación significativa entre la dimensión realización personal y las estrategias de afrontamiento en los docentes de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga de Ayacucho, 2024.

2.4. Variables de estudio

2.4.1. Identificación de variables

Variable 1: Síndrome de burnout.

Variable 2: Estrategias de afrontamiento.

2.4.2. Operacionalización de variables

Matriz de operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumentos	Escala de medición
Síndrome de burnout.	Es un estado de agotamiento físico, emocional y mental que resulta de un estrés prolongado y excesivo en el lugar de trabajo (Maslach y Jackson, 1997).	Se midió por medio del Inventario Maslach-Jackson de Burnout (MBI) de Maslach y Jackson (1997), que tiene 22 ítems y 3 dimensiones.	Cansancio emocional.	Sentimiento de agotamiento emocional.	1, 2 y 3.	Inventario Maslach-Jackson de Burnout (MBI) de Maslach y Jackson (1997).	Ordinal.
				Sensación de esfuerzo excesivo.	6 y 16.		
				Sentimientos de frustración y sobrecarga laboral.	8, 13 y 14.		
				Agotamiento extremo.	20.		
			Despersonalización.	Trato impersonal.	5 y 15.		
				Insensibilidad emocional.	10 y 11.		
				Culpa atribuida por estudiantes.	22.		
			Realización personal.	Empatía y efectividad en la resolución de problemas.	4, 7 y 21.		
				Influencia positiva y satisfacción en la	9, 12 y 19.		

				enseñanza.		
				Energía y estimulación por el contacto con alumnos.	17 y 18.	
Estrategias de afrontamiento.	Se refieren a los métodos, técnicas y esfuerzos conscientes que los individuos utilizan para manejar el estrés y las situaciones adversas en su vida diaria (Carver, 1997).	Se midió por medio del Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE-28) de Carver (1997), que tiene 17 ítems y 4 dimensiones.	Afrontamiento de apoyo social.	Búsqueda de ayuda y consejo.	1 y 17.	Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE-28) de Carver (1997).	Ordinal.
				Obtención de apoyo emocional.	4 y 10.		
			Afrontamiento cognitivo.	Enfocarse en soluciones y acciones.	2 y 5.		
				Planificación y estrategia.	3.		
				Reestructuración cognitiva.	7 y 11.		
			Bloqueo de afrontamiento.	Expresión emocional negativa.	6.		
				Uso de sustancias.	8 y 14.		
				Evasión y negación.	13, 15 y 16.		
			Afrontamiento espiritual.	Consuelo espiritual.	9.		
				Prácticas espirituales.	12.		

III. Metodología

3.1. Tipo de investigación

El presente estudio empleó un enfoque cuantitativo con el fin de establecer el nivel de asociación o correlación entre las variables de interés. Es un enfoque más adecuado cuando un autor desea medir el impacto de un fenómeno a un nivel más significativo. Hernández et al. (2014) señalan que el enfoque cuantitativo es el más preferido y ampliamente utilizado en la investigación educativa debido a la facilidad de análisis y a la oportunidad de interpretación que deriva de la identificación de correlaciones que informan la base para la asignación de fondos de investigación.

Asimismo, la investigación fue básica, debido a que la investigación era preliminar, su objetivo principal fue evitar proporcionar una solución inmediata en el entorno operativo. Sin embargo, la investigación básica forma la premisa para el desarrollo de teorías. Según Carrasco (2005), la investigación básica es la premisa de toda la ciencia porque ofrece la oportunidad para que la ciencia investigue nuevos campos y para el avance y refinamiento de teorías y de la comprensión de los fenómenos. El objetivo de esta investigación fue proporcionar una nueva perspectiva sobre el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento de los docentes dentro de la psicología clínica y educativa.

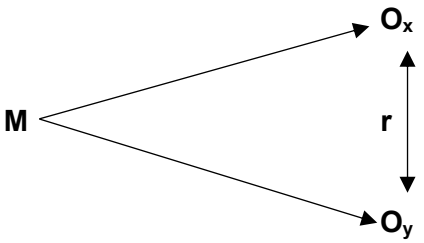
De la misma forma, la investigación estuvo categorizada como descriptivo-correlacional. Este enfoque permite a los investigadores desarrollar una descripción de las variables y de su relación. Este estudio se centra, a este nivel, en cómo interactúan (correlacionan) las variables entre sí y, en particular, en cómo una varía con la otra. Basándose en Arias (2016), este nivel describe cómo se correlacionan entre sí las variables sin intentar intencionadamente influir en la relación hasta el punto de establecer una causa. Este nivel de investigación es apropiado en el estudio de correlatos que pueden verse afectados de manera deliberada y/o estudiarse más a fondo.

3.2. Diseño de investigación

El diseño de investigación fue no experimental, transversal, donde las variables se analizaron en un único momento en el tiempo y no implica que el investigador manipule o cambie alguna de las variables. En este caso, el diseño permitió al investigador describir las variables tal como son parte de la experiencia cotidiana de los participantes, así como en su contexto asociado. Hernández-Sampieri y Mendoza

(2023) señalan que los estudios no experimentales transversales son aplicables cuando el enfoque está en capturar un momento de un fenómeno para analizarlo sin interactuar con el participante de la investigación. Este diseño es adecuado en dominios de investigación en los que es poco ético o difícil manipular o cambiar las variables. Dado que es transversal, este diseño captura la relación existente entre el burnout y las estrategias de afrontamiento en el presente, así como la relación preexistente en el campo de la educación.

Así, el siguiente esquema ilustra el diagrama de este tipo de diseño:



Dónde:

M **:** Muestra poblacional.

O_x **:** Síndrome de burnout.

O_y **:** Estrategias de afrontamiento.

r **:** Relación entre variables observadas.

3.3. Población de estudio

La población del estudio estuvo conformada por 70 docentes de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. Según Hernández et al. (2014), la población en un estudio se define como el conjunto total de sujetos que poseen las características que son de interés para la investigación. En este caso, la población incluyó a todos los docentes que, durante el ciclo 2024-I, estuvieron en ejercicio activo dentro de la mencionada facultad. Este grupo fue considerado por su relevancia en el análisis del síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento en el contexto educativo universitario.

Entre la población descrita, se seleccionó una muestra de 63 docentes que participan activamente en el estudio. Según Carrasco (2005), una muestra es una parte elegida de la población que contribuirá al estudio. En este caso particular, la muestra se seleccionó para obtener datos de investigación sobre el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento, así como las experiencias y percepciones de los docentes

de la Facultad de Educación, con el objetivo de obtener una generalización de la muestra. La selección de la muestra fue un indicador clave de la validez y la confiabilidad de los resultados de la investigación.

3.4. Muestra

Este estudio utilizó un método de muestreo por conveniencia y no probabilístico. Con base en su accesibilidad y disposición, se seleccionaron los participantes. Hernández et al. (2014) describen un método de muestreo no probabilístico como aquel que no proporciona a cada miembro de una población una probabilidad conocida y calculable de ser seleccionado. Es apropiado usar este método en casos donde no es posible seleccionar al azar. El muestreo por conveniencia de este estudio se llevó a cabo considerando los siguientes criterios de inclusión. Los candidatos participantes deben estar activamente enseñando durante el ciclo 2024-I en la universidad del investigador; deben impartir clases en los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura de la Facultad de Educación. Se establecieron los siguientes criterios de exclusión. No debe haber deseo por parte de los candidatos participantes de participar en la investigación. Los candidatos participantes no deben haber respondido a las herramientas de evaluación. Este criterio aseguró que los participantes seleccionados cumplieran con todos los requisitos necesarios para aportar información relevante y válida a este estudio.

3.5. Técnica e instrumentos de recolección de datos

A efectos del presente estudio, se utilizó la técnica de la encuesta para la recolección de datos, la cual es una herramienta ampliamente empleada en investigaciones sociales y educativas. La técnica de la encuesta, según Hernández et al. (2014), se define como un método sistemático para recopilar información de un grupo de individuos mediante cuestionarios, con el fin de describir, comparar o explicar conocimientos, actitudes o comportamientos. En este caso, la encuesta permitió obtener datos precisos y cuantificables sobre las experiencias de burnout y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los docentes de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de una universidad pública de Ayacucho.

Para medir el síndrome de burnout, utilizamos el Inventario de Burnout Maslach-Jackson (MBI), publicado por Maslach y Jackson (1997), modificado por Arquero y Donoso (2006), y adaptado al contexto peruano por Yslado-Méndez et al. (2021).

Siguiendo la línea de Hernández-Sampieri y Mendoza (2023), un instrumento de investigación es una herramienta o dispositivo utilizado para recopilar información sobre las variables de interés de forma que asegure la validez y fiabilidad de la información recogida. El MBI fue evaluado por su validez a través de Análisis Factorial Confirmatorio, y se confirmó una estructura de tres factores de los elementos Cansancio Emocional, Despersonalización y Realización Personal. Las mediciones de alfa de Cronbach, que evalúan la consistencia interna del instrumento, fueron 0.81 para Fatiga Emocional, 0.97 para Despersonalización y 0.72 para Realización Personal, lo que sugiere que la mayoría de las dimensiones medidas tienen una alta consistencia interna.

Para la evaluación de las estrategias de afrontamiento, se utilizó el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE-28) de Carver (1997), adaptado a la población peruana por Delgado-Requejo et al. (2023). Esta herramienta ayuda a determinar cómo las personas manejan el estrés. El COPE-28 fue sometido a Análisis Factorial Confirmatorio, y se definió una estructura de cuatro partes: (i) Afrontamiento a través del Apoyo Social, (ii) Afrontamiento Cognitivo, (iii) Supresión del Afrontamiento y (iv) Afrontamiento Espiritual. El proceso de validación dio lugar a la eliminación de 11 ítems del cuestionario original debido a cargas pobres, posicionando únicamente los ítems más importantes en la versión final. El alfa de Cronbach de las dimensiones del COPE-28 fue 0.81 para Afrontamiento a través del Apoyo Social, 0.82 para Afrontamiento Cognitivo, 0.74 para Supresión del Afrontamiento y 0.75 para Afrontamiento Espiritual, donde todas las dimensiones alcanzan un nivel adecuado de fiabilidad.

3.6. Procesamiento de datos

Para garantizar la validez de contenido de los instrumentos utilizados en el presente estudio, aplicamos el método de juicio de evaluadores expertos, una metodología recomendada en estudios psicométricos para establecer la pertinencia y transparencia de los ítems en relación con las variables del estudio (Escobar-Pérez y Cuervo-Martínez, 2008). Para este estudio, se seleccionaron tres evaluadores expertos por su experiencia académica y profesional en psicología y educación superior. Cada uno evaluó la claridad y relevancia de los ítems de los instrumentos y asignó una puntuación a cada ítem de acuerdo con la escala dada.

Después de evaluar a los jueces, se procesó luego los datos utilizando el coeficiente V de Aiken. Esta métrica indica el grado de acuerdo de los evaluadores para

la validación de contenido. Aiken (1985) define el coeficiente V como un número de 0 a 1, con valores superiores a 0.70 que indican validez de contenido aceptable.

En el estudio actual, el coeficiente final V para el Instrumento 1 fue 0.845, mientras que para el Instrumento 2 fue 0.848. Esto indica un alto grado de acuerdo entre los evaluadores y una validez de contenido aceptable. Estos hallazgos corroboran la calidad y precisión de las herramientas de medición del síndrome de burnout y de las estrategias de afrontamiento. Los instrumentos incluían elementos que reflejan las dimensiones incluidas en la teoría propuesta. Desde un punto de vista metodológico, el procedimiento aumenta el rigor del estudio, controla sesgos y establece la veracidad de los hallazgos.

Para verificar la fiabilidad de los instrumentos, se realizó una prueba piloto en una población de 22 docentes de otras universidades. Estos docentes no participaron en la población final del estudio. Como en otros estudios publicados, la prueba piloto es una parte crítica de la investigación cuantitativa, ya que ayuda a identificar posibles problemas con los instrumentos que fortalecen el estudio y controlan posibles fallos en el proceso de recopilación de datos (Hernández et al., 2014).

3.7. Procesamiento de datos

Para procesar los datos recopilados del ensayo piloto, se utilizó el coeficiente alfa de Cronbach, una métrica para la consistencia interna de los diferentes elementos de una herramienta de medición. George y Mallery (2003) señalan que un coeficiente alfa mayor que 0,90 indica una confiabilidad excepcional, mientras que un valor entre 0,80 y 0,89 indica alta confiabilidad.

Los resultados de este estudio indicaron un valor alfa de 0,985 para el Instrumento 1 y un valor alfa de 0,964 para el Instrumento 2. En cualquiera de los casos, estos valores indican un nivel excelente de confiabilidad. Por lo tanto, los ítems de los instrumentos mostraron altos niveles de consistencia interna, lo que significa que las preguntas alineadas para medir el constructo de interés fueron consistentes. Además, estos instrumentos mostraron un alto nivel de confiabilidad, lo que significa que las mediciones fueron precisas y, por tanto, podrían repetirse, lo que fortaleció la validez del estudio así como las interpretaciones de las relaciones de las variables síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento empleadas.

3.8. Presentación y análisis de datos

Diversas técnicas de procesamiento de datos fueron empleadas en el presente estudio para el análisis de los datos recopilados y para lograr los objetivos planteados. Las respectivas técnicas se utilizaron para la descripción y comprensión de las relaciones de los elementos de interés con el fin de facilitar resultados cuya interpretación no requiera sesgo significativo, llevándola a una interpretación errónea de los resultados obtenidos.

En primer lugar, se realizó un análisis descriptivo mediante la construcción de tablas de frecuencia y la obtención de conclusiones empleando porcentajes sobre los diferentes niveles de las variables de la encuesta. Como señalan Ato et al. (2013), el análisis descriptivo es el primer método para organizar y describir los datos de la encuesta, mostrando las características importantes de las variables de la encuesta. Las tablas de datos de la encuesta ayudaron a identificar y comprender los patrones y tendencias de los datos, así como las relaciones entre las variables de la encuesta y cómo respondieron los participantes de la encuesta.

Posteriormente, se aplicó una prueba de normalidad para determinar la distribución de los datos, con lo cual se tomó una decisión en cuanto al estadístico más óptimo a utilizarse en las pruebas de hipótesis. Según Hernández et al. (2014), la prueba de normalidad es un paso esencial en el análisis estadístico, ya que establece si los datos siguen una distribución normal o no, lo cual influye en la selección de las pruebas estadísticas posteriores. Como ya se dijo líneas arriba, en este estudio, la prueba de normalidad permitió identificar el estadístico más coherente con la distribución de datos hallado (estadístico no paramétrico Rho de Spearman ya que el valor de significancia respecto a la distribución de sus datos fue atípico, es decir, menores a 0.05).

Luego de ello, se llevó a cabo el análisis inferencial para determinar la significancia de la correlación entre las variables, así como la dirección de la correlación y el tamaño del efecto. Según Kerlinger y Lee (2002), el análisis inferencial es esencial en la investigación cuantitativa porque permite generalizar los resultados obtenidos en la muestra a la población más amplia, así como evaluar la fuerza y la dirección de las relaciones entre variables. Es por ello por lo que se utilizó una prueba de correlación adecuada a los resultados de la prueba de normalidad: la prueba no paramétrica Rho de Spearman, con el fin de identificar tanto la significancia, la dirección y la intensidad de la relación entre el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento en la población docente estudiada.

De esa manera, estas técnicas de procesamiento de datos garantizaron que el análisis sea exhaustivo y que las conclusiones derivadas del estudio se fundamenten en un rigor metodológico sólido.

En el desarrollo de la presente tesis, se consideraron cuidadosamente los aspectos éticos basados en las normas establecidas por el código de ética en la investigación científica de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga (2023), los cuales son fundamentales para garantizar la integridad del proceso de investigación y la protección de los derechos y el bienestar de los participantes involucrados.

En primer lugar, se respetó el principio de consentimiento informado. Así, de acuerdo con el documento normativo anterior, es esencial que los participantes comprendan completamente la naturaleza del estudio, incluyendo sus objetivos, procedimientos, riesgos y beneficios potenciales, antes de decidir si desean participar. En este estudio, se proporcionó a todos los docentes seleccionados una explicación detallada sobre la investigación, asegurando que entendieran claramente en qué consistía su participación. Además, se les garantizó que puedan retirarse del estudio en cualquier momento sin ninguna penalización debido a ello.

El principio de confidencialidad también fue estrictamente observado. El código de ética subraya la importancia de proteger la privacidad de los participantes y de asegurar que los datos recolectados se manejen de manera confidencial. Es así que en esta investigación se utilizó un sistema de codificación para anonimizar las respuestas de los participantes, garantizando que su identidad no sea revelada en ningún momento del proceso de análisis ni en la publicación de los resultados.

Asimismo, se siguió el principio de no maleficencia, que implica evitar causar daño a los participantes. Según las directrices de la universidad, se tomaron todas las precauciones necesarias para minimizar cualquier riesgo potencial para los participantes. En este estudio, se evaluaron cuidadosamente los instrumentos y procedimientos utilizados para asegurar que no generen estrés adicional ni incomodidad a los docentes. Además, se les proporcionó información sobre recursos de apoyo en caso de que la participación en el estudio provocara alguna inquietud emocional.

Por último, se consideró el principio de justicia, que, según el anterior documento universitario, exige que los beneficios de la investigación se distribuyan de manera equitativa y que no se excluya injustamente a ningún grupo de participantes. En este

sentido, se aseguró que la selección de los docentes para el estudio sea justa y basada en criterios claros y relevantes para los objetivos de la investigación.

IV. Resultados y discusión

Tabla 1

Relación entre el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento en los docentes de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga de Ayacucho, 2024.

Spearman		Estrategias de afrontamiento
Síndrome de burnout	rho	-0.864
	p	0.000
	n	63

En la tabla 1, los valores indican que existe relación significativa entre las variables síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento ($p = 0.000 < 0.05$), motivo por el que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna. En esa misma línea, el valor de coeficiente de correlación señala que los constructos se relacionan de manera inversa y en una magnitud fuerte ($rho = -0.864$).

Tabla 2

Relación entre la dimensión cansancio emocional y las estrategias de afrontamiento en los docentes de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga de Ayacucho, 2024.

Spearman		Estrategias de afrontamiento
Cansancio emocional	rho	-0.807
	p	0.000
	n	63

En la tabla 2, los valores indican que existe relación significativa entre la dimensión cansancio emocional y la variable estrategias de afrontamiento ($p = 0.000 < 0.05$), motivo por el que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna. En esa misma línea, el valor de coeficiente de correlación señala que los constructos se relacionan de manera inversa y en una magnitud fuerte ($rho = -0.807$).

Tabla 3

Relación entre la dimensión despersonalización y las estrategias de afrontamiento en los docentes de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga de Ayacucho, 2024.

Spearman		Estrategias de afrontamiento
Despersonalización	rho	-0.810
	p	0.000
	n	63

En la tabla 3, los valores indican que existe relación significativa entre la dimensión despersonalización y la variable estrategias de afrontamiento ($p = 0.000 < 0.05$), motivo por el que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna. En esa misma línea, el valor de coeficiente de correlación señala que los constructos se relacionan de manera inversa y en una magnitud fuerte ($rho = -0.810$).

Tabla 4

Relación entre la dimensión realización personal y las estrategias de afrontamiento en los docentes de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga de Ayacucho, 2024.

Spearman		Estrategias de afrontamiento
Realización personal	rho	0.844
	p	0.000
	n	63

En la tabla 4, los valores indican que existe relación significativa entre la dimensión realización personal y la variable estrategias de afrontamiento ($p = 0.000 < 0.05$), motivo por el que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna. En esa misma línea, el valor de coeficiente de correlación señala que los constructos se relacionan de manera directa y en una magnitud fuerte ($rho = 0.844$).

Tabla 5

Niveles de síndrome de burnout en los docentes de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga de Ayacucho, 2024.

Síndrome de burnout	f	%
Nivel alto	25	39.7
Nivel medio	17	27.0
Nivel bajo	21	33.3
Total	63	100.0

En la tabla 5, los valores presentados indican que el 39.7% de los docentes encuestados presentan niveles altos de síndrome de burnout, de la misma forma que el 33.3% manifiesta niveles bajos y el 27.0% niveles medios.

Tabla 6

Niveles de estrategias de afrontamiento en los docentes de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga de Ayacucho, 2024.

Estrategias de afrontamiento	f	%
Nivel alto	21	33.3
Nivel medio	17	27.0
Nivel bajo	25	39.7
Total	63	100.0

En la tabla 6, los valores presentados indican que el 39.7% de los docentes encuestados presentan niveles bajos de estrategias de afrontamiento, del mismo modo que el 33.3% manifiestan niveles altos y el 27.0% niveles medios.

Tabla 7

Niveles de síndrome de burnout y de estrategias de afrontamiento en los docentes de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga de Ayacucho, 2024.

Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento			**Niveles de estrategias de afrontamiento**			**Totales**
			Bajo	**Medio**	**Alto**	
Niveles de síndrome de burnout	Alto	f	23	2	0	25
		%	36.5	3.2	0.0	39.7
	Medio	f	2	11	4	17
		%	3.2	17.5	6.3	27.0
	Bajo	f	0	4	17	21
		%	0.0	6.3	27.0	33.3
Totales		f	25	17	21	63
		%	39.7	27.0	33.3	100.0

En la tabla 7, los valores presentados indican que el 36.5% de los tales presentan niveles altos de síndrome de burnout al mismo tiempo que niveles bajos de estrategias de afrontamiento. Asimismo, el 27.0% presentan tanto un nivel bajo de síndrome de burnout, así como un nivel alto de estrategias de afrontamiento. Esto permite representar descriptivamente una posible relación inversa entre las dos variables en cuestión.

A continuación, se presenta la discusión de resultados, el cual permite analizar e interpretar los hallazgos obtenidos a la luz del marco teórico y de las evidencias empíricas previas, con el propósito de comprender su significado y alcance dentro del contexto estudiado.

Como se esperaba, se encontró una relación entre el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento. Esta relación es inversa y de magnitud alta ($p = 0.000 < 0.05$, $rho = -0.864$). Por lo tanto, se apoyó la hipótesis de investigación alternativa. Esto significa que cuanto más eficaces sean las estrategias de afrontamiento que utilizan los docentes, más tiende a disminuir el síndrome de burnout. Resulta evidente que sin estas estrategias para hacer frente al estrés laboral y para mantener el bienestar emocional, el síndrome de burnout se convierte en una preocupación significativa.

Estos resultados tienen significado teórico y pueden explicarse mediante el modelo transaccional del estrés y el afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984a). En este modelo se propone que el estrés es resultado de la interacción entre un individuo y las demandas externas de la situación, y que el afrontamiento actúa como mediador de la respuesta emocional y física del individuo al estrés. Utilizar un afrontamiento centrado en el problema, por ejemplo, la planificación y/o la utilización de apoyo social, permite a las personas gestionar y mitigar el efecto que de otro modo tendría el burnout. En cambio, el uso de estrategias de afrontamiento de evitación del estrés que incluyen evitación emocional o incluso negación, solo exacerbarán la experiencia y la respuesta fisiológica al estrés.

El hallazgo de esta investigación se alinea con diversos antecedentes nacionales que reportan resultados similares. Por ejemplo, el estudio de Cabellos et al. (2020), que analizó la vulnerabilidad al burnout en docentes y trabajadores de la salud, encontró que la utilización de estrategias de manejo se asocia con menores niveles de agotamiento emocional y despersonalización. De manera más específica, Cabellos (2019) halló una relación significativa entre el uso frecuente de estrategias de afrontamiento y un bajo nivel de burnout en profesores de la Universidad Nacional de Cajamarca ($p < 0.05$), corroborando que la capacidad para gestionar el estrés a través de mecanismos adaptativos puede mitigar los efectos negativos del burnout. Las similitudes entre estos estudios y el presente trabajo pueden explicarse por el enfoque en contextos educativos universitarios, donde las demandas laborales y emocionales son altas, y el afrontamiento eficaz se convierte en una herramienta esencial para preservar el bienestar.

Por otro lado, este resultado difiere de los hallazgos reportados por Guzmán (2022), quien investigó la relación entre estrategias de afrontamiento y el síndrome de burnout en docentes de una institución educativa de Lima, encontrando una correlación positiva, pero débil (r = 0.055; p = 0.687), con lo cual sugiere que no existe una relación significativa entre estas variables. Asimismo, Quispe (2021) concluyó que no hay una relación significativa entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento en docentes de una institución educativa privada en Ayacucho (p > 0.05). Estas discrepancias pueden explicarse por diferencias en el diseño metodológico, los instrumentos empleados y las características contextuales de las muestras. En el caso de Guzmán (2022), la muestra provino de un contexto escolar en lugar de un entorno universitario, lo que podría influir en las percepciones de las demandas laborales y las estrategias utilizadas para enfrentarlas. Por su parte, Quispe (2021) utilizó el estrés como variable, que, aunque relacionada, no es equivalente al síndrome de burnout, lo que limita la comparabilidad directa con el presente estudio.

Además, la correlación inversa y de alta magnitud observada en este estudio (rho = -0.864) resalta la importancia crítica de intervenir en el desarrollo de estrategias de afrontamiento como una herramienta clave para la prevención y manejo del burnout. Según Maslach et al. (2001), el burnout no solo afecta la salud mental de los docentes, sino que también impacta en su desempeño profesional, lo que puede traducirse en una disminución de la calidad educativa. Por tanto, dotar a los docentes de habilidades de afrontamiento efectivas, como el manejo del tiempo, la búsqueda de apoyo social y el establecimiento de límites entre la vida laboral y personal, puede tener un impacto positivo tanto en su bienestar individual como en el entorno educativo en general.

Esto confirma la hipótesis 1, se estableció que existe una correlación demostrada entre la dimensión agotamiento emocional y la variable estrategias de afrontamiento (p = 0.000 < 0.05) que establece la correlación inversa y es de gran magnitud (rho = -0.807). Esto establece la hipótesis de investigación inversa. Se observó que a medida que los docentes incorporan estrategias de afrontamiento más efectivas, hay evidencia fuerte de una disminución del agotamiento emocional, lo cual está en concordancia con la teoría existente y estudios previos que respaldan que el agotamiento emocional y el estrés están relacionados y que el agotamiento emocional puede ser gestionado.

En este sentido, desde un punto de vista teórico, estos hallazgos pueden explicarse a partir del modelo transaccional de estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984a), que sugiere que el afrontamiento, como mediador de la respuesta al

estrés, ocurre entre demandas estresantes y la respuesta emocional de un individuo. En este caso, el agotamiento emocional, que es la sensación de sentirse emocionalmente abrumado y agotado por las exigencias del trabajo, puede disminuirse mediante el despliegue de estrategias de afrontamiento adaptativas, entre las que se incluyen la planificación, buscar apoyo social y la reestructuración cognitiva.

Los resultados del presente estudio están alineados con los hallazgos de estudios pasados, que identificaron la importancia de la adopción de estrategias de afrontamiento en el alivio del agotamiento emocional. Por ejemplo, Delgado-Requejo et al. (2023) informaron que el empleo de estrategias de afrontamiento relacionadas con estrategias centradas en el problema y el apoyo social dio lugar a una reducción del agotamiento emocional para los participantes, mientras que el uso de estrategias de afrontamiento de evitación aumentó el agotamiento emocional para los participantes.

La fuerte correlación negativa (rho = -0.807) presente en este estudio demuestra la importancia de implementar programas de intervención orientados a desarrollar estrategias de afrontamiento eficaces como medio para aliviar el agotamiento emocional en los docentes. Como señalan Maslach et al. (2001), el agotamiento emocional es el componente más importante del burnout, y su eliminación conduce a una mejora del estado subjetivo del individuo y genera un impacto positivo en el entorno de trabajo y en la calidad del material enseñado.

Mientras tanto, este estudio aporta una nueva contribución al campo científico al afirmar que el afrontamiento es un proceso dinámico e incremental y no estático (Lazarus y Folkman, 1984a). Esto fomenta la formación instruccional de los docentes en el uso de estrategias de afrontamiento flexibles y adaptativas, especialmente en entornos educativos con altas demandas emocionales y laborales.

También se confirmó, de acuerdo con la hipótesis 2, que la dimensión despersonalización muestra una relación significativa ($p = 0.000 < 0.05$) con la variable estrategias de afrontamiento, y que esta relación es negativa y fuerte (rho = -0.810). Por tanto, se confirmó la hipótesis de investigación. Esto significa que cuanto más usan los docentes estrategias de afrontamiento eficaces, menos probabilidades hay de que presenten la tendencia a la despersonalización, corroborando así el papel de estas estrategias en la reducción de la dimensión de despersonalización causada por el burnout.

Según Maslach et al. (2001), uno de los criterios del burnout es la despersonalización. Esto puede definirse como una actitud negativa o insensible hacia los estudiantes y colegas. Esta actitud ha sido reconocida como un mecanismo defensivo frente al estrés crónico y al agotamiento emocional. Sin embargo, esta actitud suele conducir a un deterioro de las relaciones interpersonales y de la calidad del trabajo realizado. Los datos recopilados respaldan la teoría de Lazarus y Folkman (1984a) en la que afirman que el afrontamiento es el principal factor mediador entre la demanda de estrés y la respuesta emocional. Parece que el uso de mecanismos de afrontamiento adaptativos de apoyo social y reestructuración cognitiva es eficaz para disminuir la despersonalización y la gestión de las demandas laborales.

Estos datos respaldan otras investigaciones. Por ejemplo, Delgado-Requejo et al. (2023) observaron que docentes que emplearon estrategias de afrontamiento centradas en la resolución de problemas y el apoyo emocional mostraron niveles significativamente más bajos de despersonalización.

Una correlación de -0.810, que es a la vez inversa y alta, indica que fortalecer las estrategias de afrontamiento es un buen indicador para utilizar para disminuir la despersonalización. Basándose en la literatura, el afrontamiento proactivo (es decir, la planificación, la gestión del tiempo) permitiría a los docentes percibir las demandas laborales como menos estresantes y, por tanto, menos negativas, y desarrollar una actitud más empática y positiva hacia sus colegas y estudiantes (Carver, 1997). Por el contrario, evitar la despersonalización mediante estrategias de negación o distracción podría empeorar la situación para los docentes y evitar que hagan frente cara a cara a las causas del estrés.

La teoría del burnout de Schaufeli et al. (1993) indica que la despersonalización no solo es una respuesta al estrés crónico, sino que también puede considerarse una falta de implicación emocional con el trabajo. El desapego puede reducirse mediante el desarrollo de resiliencia emocional y regulación afectiva. Por lo tanto, las habilidades de resiliencia emocional, así como la regulación afectiva, pueden promoverse con el desarrollo profesional adecuado y el apoyo institucional ofrecido por las universidades. A su vez, estas habilidades pueden ayudar a reducir y mitigar la despersonalización en la educación superior.

Como se predijo en la hipótesis tres, se encontró que la relación entre la dimensión logro personal y las estrategias de afrontamiento era significativa ($p = 0.000$

< 0.05) y de una naturaleza fuertemente positiva (rho = 0.844), apoyando así la hipótesis de investigación alternativa. Los resultados indican firmemente que el uso de estrategias de afrontamiento eficaces puede conducir a un alto nivel de logro personal de los docentes y respaldan la hipótesis de la importancia de estas estrategias para el bienestar emocional y profesional de los docentes en la profesión educativa.

La realización personal, que puede describirse como la satisfacción que se siente por el desempeño adecuado de tareas relacionadas con el trabajo, es una dimensión fundamental del bienestar laboral y del síndrome de burnout. En opinión de Maslach et al. (2001), estas dimensiones también tienen un impacto en la calidad de la enseñanza y en las relaciones que los docentes desarrollan con sus alumnos y colegas. Este estudio también ha encontrado que estas estrategias de afrontamiento adaptativas (reestructuración, planificación y apoyo social) mantienen y mejoran la percepción del logro personal.

Los resultados son consistentes con estudios previos que han destacado la relación entre las estrategias de afrontamiento y la realización personal. Por ejemplo, Delgado-Requejo et al. (2023) encontraron que los docentes que empleaban estrategias centradas en el problema, como la resolución de conflictos y la búsqueda de apoyo, reportaron niveles significativamente más altos de realización personal. De manera similar, el estudio de Miño (2016) identificó que el uso de estrategias de afrontamiento proactivas no solo disminuía el estrés, sino que también aumentaba la satisfacción laboral y el sentido de logro en los docentes universitarios.

La correlación directa y fuerte (rho = 0.844) observada en este estudio sugiere que el desarrollo de estrategias de afrontamiento efectivas puede actuar como un catalizador para mejorar la realización personal. Según Lazarus y Folkman (1984a), el afrontamiento adaptativo permite que los individuos perciban las demandas laborales como desafíos en lugar de amenazas, lo que fomenta una mayor autoconfianza y una percepción positiva de los logros alcanzados. Esto es particularmente relevante en el ámbito docente, donde las demandas emocionales y cognitivas son elevadas y requieren un manejo constante.

Además, el modelo de la autorrealización laboral propuesto por Schaufeli et al. (1993) sostiene que la realización personal está estrechamente vinculada al uso de recursos personales, como las estrategias de afrontamiento. Este modelo enfatiza que la capacidad para enfrentar eficazmente las dificultades laborales no solo previene el

agotamiento emocional y la despersonalización, sino que también promueve un sentido de competencia y satisfacción en el trabajo. Por lo tanto, los hallazgos de este estudio refuerzan la importancia de implementar programas de formación y apoyo que ayuden a los docentes a desarrollar habilidades de afrontamiento adaptativas.

V. Conclusiones

1. Confirmando la hipótesis general, se determinó que existe relación significativa entre las variables síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento ($p = 0.000 < 0.05$), y que dicha correlación es inversa y en una magnitud fuerte ($rho = -0.864$).
2. Confirmando la hipótesis específica 1, se estableció que existe relación significativa entre la dimensión cansancio emocional y la variable estrategias de afrontamiento ($p = 0.000 < 0.05$), y que dicha correlación es inversa y en una magnitud fuerte ($rho = -0.807$).
3. Confirmando la hipótesis específica 2, se estableció que existe relación significativa entre la dimensión despersonalización y la variable estrategias de afrontamiento ($p = 0.000 < 0.05$), y que dicha correlación es inversa y en una magnitud fuerte ($rho = -0.810$).
4. Confirmando la hipótesis específica 3, se estableció que existe relación significativa entre la dimensión realización personal y la variable estrategias de afrontamiento ($p = 0.000 < 0.05$), y que dicha correlación es directa y en una magnitud fuerte ($rho = 0.844$).

Recomendaciones

1. A las autoridades universitarias, diseñar e implementar programas específicos de la universidad sobre estrategias de afrontamiento para docentes y sesiones de manejo del estrés, asesoramiento psicológico y actividades de autocuidado. Además, formular políticas internas para lograr un mayor equilibrio para los docentes entre su carga de trabajo y su bienestar, que incluyan límites al número de tareas administrativas y académicas, así como una mayor flexibilidad de horarios para evitar la sobrecarga. Además, a los docentes se les deben facilitar talleres y capacitar en estrategias de afrontamiento adaptativas, como la reestructuración cognitiva, la resolución de problemas y el fortalecimiento del apoyo social.
2. A los docentes universitarios, fomentar estrategias de afrontamiento activas y centradas en el problema, como la planificación del tiempo y de las actividades, para disminuir los efectos del burnout. Además, se deben promover iniciativas de autorreflexión sobre el bienestar personal y/o grupal. Los docentes deben reflexionar sobre sus propios niveles de agotamiento emocional y estrés mediante autoevaluaciones a través de escalas de valoración y, en consecuencia, adoptar prácticas como actividad física, meditación, descanso y bienestar. Tales prácticas reducen los síntomas de despersonalización y aumentan la sensación de logro personal.
3. Al departamento de formación docente, incorporar módulos de formación y desarrollo profesional sobre estrés y estrategias de afrontamiento dentro de los programas de formación docente de su departamento. Potenciar las herramientas disponibles para los docentes y prepararlos para enfrentar los desafíos asociados al sistema educativo. Financia estudios de grados superiores con el objetivo de establecer progresivamente un marco que identifique y aborde los desafíos del burnout profesional en docentes universitarios. Esto contribuiría a la formulación de intervenciones de burnout contextualizadas, sistémicas y estructuradas.
4. A los futuros investigadores, ampliar la literatura actual sobre el burnout docente abordando otros aspectos relacionados, como la inteligencia emocional y la satisfacción laboral, todo dentro del contexto del apoyo institucional. Desarrollar investigaciones que establezcan los parámetros de las intervenciones de recursos de afrontamiento y burnout docente a nivel universitario.

Referencias bibliográficas

Abarca, C., Ramírez, L., & Caycho, T. (2020). Inteligencia emocional y burnout en docentes de educación inicial de Ayacucho. *Apuntes Universitarios*, *10*(2), 30-45. https://doi.org/10.17162/au.v10i2.438

Arias, F. (2016). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica* (7.ª ed.). Ediciones El Pasillo.

Arquero, J., & Donoso, J. (2006). Instrumento de medición del síndrome de quemarse en el trabajo (burnout) en profesores universitarios. *Contabilidad y Auditoría*, *23*(12), 1-14. https://ojs.econ.uba.ar/index.php/Contyaudit/article/view/110

Aspinwall, L., & Taylor, S. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, *121*(3), 417-436. https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.3.417

Ato, M., López-García, J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, *29*(3), 1038-1059. https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511

Bázan, S., Arocutipa, L., & Platero, G. (2023). Actitudes del personal docente universitario peruano hacia la actividad laboral en tiempos de postpandemia. *Revista Electrónica «Actualidades Investigativas en Educación»*, *23*(2), 1-25. https://www.redalyc.org/journal/447/44774872003/html/

Bosqued, M. (2008). *Quemados. El síndrome del burnout: ¿Qué es y cómo superarlo?* Ediciones Paidós Ibérica, S.A.

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]. https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/11518

Cabellos, S., Loli, R., Sandoval, M., & Velásquez, R. (2020). Niveles de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de educación superior. *Revista Cubana de Enfermería*, *36*(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-03192020000200019&lng=es&nrm=iso&tlng=es

Carlin, M., & Carcés, E. (2010). El síndrome de burnout: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo. *Anales de Psicología*, *26*(1), 169-180. https://revistas.um.es/analesps/article/view/92171

Carrasco, S. (2005). *Metodología de la investigación científica*. Editorial San Marcos.

Carver, C. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, *4*(1), 92-100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6

Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, *56*(2), 267-283. https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267

Delgado-Requejo, N., Castillo, J., & Cerda, L. (2023). Propiedades psicométricas de la Escala de Afrontamiento al Estrés Brief-COPE 28 en una población peruana. *Interacciones*, *9*, e333. https://doi.org/10.24016/2023.v9.333

Edwards, J., & Cooper, C. (1990). The Person-Environment Fit Approach to Stress: Recurring Problems and Some Suggested Solutions. *Journal of Organizational Behavior*, *11*(4), 293-307. https://www.jstor.org/stable/2488277

Endler, N., & Parker, J. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *58*(5), 844-854. https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844

Estrada, E., Gallegos, N., Paricahua, J., Paredes, Y., & Quispe, R. (2022). Síndrome de Burnout en docentes en tiempos de la pandemia de COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, *41*(5), 321-326. https://doi.org/10.5281/ZENODO.7135508

Freudenberger, H. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, *30*(1), 159-165. https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x

Gil-Monte, P. (2001). El síndrome de quemarse por el trabajo (síndrome de burnout): Aproximaciones teóricas para su explicación y recomendaciones para la intervención. *Revista PsicologiaCientifica.com*, *3*(5). https://www.researchgate.net/profile/Pedro-Gil-Monte/publication/242114408_El_sindrome_de_quemarse_por_el_trabajo_sindrome_de_burnout_aproximaciones_teoricas_para_su_explicacion_y_recomendaciones_para_la_intervencion/links/0deec534528db5d80e000000/El-sindrome-de-quemarse-por-el-trabajo-sindrome-de-burnout-aproximaciones-teoricas-para-su-explicacion-y-recomendaciones-para-la-intervencion.pdf

Guzmán, J. (2022). *Estrategias de afrontamiento al estrés y síndrome de burnout en docentes de una Institución Educativa de Chorrillos—Lima 2021* [Tesis de Pregrado, Universidad Peruana Los Andes]. http://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/3840

Hernández, C., & Mendoza, C. (2023). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (2.ª ed.). McGraw-Hill Interamericana Editores.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill/Interamericana Editores, S.A.

Herrera, L., & 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 Pregrado, Universidad Autónoma de Bucaramanga]. https://repository.unab.edu.co/handle/20.500.12749/11728

Juscamayta, D. (2021). *Factores relacionados al Síndrome de Burnout en docentes del nivel inicial de las Instituciones Educativas Pública y Privada del distrito de Ayacucho 2021* [Tesis de Maestría, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga]. http://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/5149

Karasek, R., & Theorell, T. (1992). *Healthy Work: Stress, Productivity, and the Reconstruction Of Working Life*. Basic Books.

Kerlinger, F., & Lee, H. (2002). *Investigación del comportamiento: Métodos de investigación en ciencias sociales* (4.ª ed.). McGraw-Hill. https://padron.entretemas.com.ve/INICC2018-2/lecturas/u2/kerlinger-investigacion.pdf

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984a). *El concepto de afrontamiento en estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984b). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.

Martínez, L. (2019). *Síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes universitarios* [Tesis de Maestría, Universidad Mayor de San Andrés]. http://repositorio.umsa.bo/xmlui/handle/123456789/18799

Maslach, C. (1976). Burned-Out. *Human Behavior*, *9*(5), 16-22. https://www.researchgate.net/publication/263847499_Burned-Out

Maslach, C. (2009). *Comprendiendo el burnout*. *11*(32), 37-43. https://www.vitoria-gasteiz.org/wb021/http/contenidosEstaticos/adjuntos/es/16/40/51640.pdf

Maslach, C., & Jackson, S. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, *2*(2), 99-113. https://doi.org/10.1002/job.4030020205

Maslach, C., & Jackson, S. (1997). *MBI: Inventario «Burnout» de Maslach: Síndrome del quemado por estrés laboral asistencial: Manual*. TEA Ediciones, S.A.

Maslach, C., Schaufeli, W., & Leiter, M. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, *52*, 397-422. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397

Olivares, V. (2017). Laudatio: Dra. Christina Maslach, Comprendiendo el Burnout. *Ciencia & trabajo*, *19*(58), 59-63. https://doi.org/10.4067/S0718-24492017000100059

Organización Internacional del Trabajo. (2022). *La OMS y la OIT piden nuevas medidas para abordar los problemas de salud mental en el trabajo*. https://www.ilo.org/es/resource/news/la-oms-y-la-oit-piden-nuevas-medidas-para-abordar-los-problemas-de-salud

Paz, S. (2019). *Estrés, burnout y estrategias de afrontamiento en el desempeño docente* [Tesis de Maestría, Universidad Andina Simón Bolívar]. http://repositorio.uasb.edu.ec/handle/10644/6984

Quispe, F. (2021). *Estrés y Modos de Afrontamiento del Estrés en Docentes de la Institución Educativa Privada Federico Froebel de Ayacucho, 2020* [Tesis de Pregrado, Universidad de Ayacucho Federico Froebel]. https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3054917

Schaufeli, W., Maslach, C., & Marek, T. (Eds.). (1993). *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research*. Taylor & Francis.

Skinner, E., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, *129*(2), 216-269. https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216

Stephenson, E., & DeLongis, A. (2020). Coping strategies. En K. Sweeny, M. Robbins y L. Cohen (Ed.), *The Wiley encyclopedia of health psychology* (pp. 55-60). John Wiley & Sons. https://doi.org/10.1002/9781119057840.ch50

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria. (2021). *III Informe bienal sobre la realidad universitaria en el Perú*. Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria. https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/3018068/III%20Informe%20Bienal.pdf

Tapia, A., Rojas, L., & Rosario, E. (2024). El Burnout y su relación con los docentes de universidades privadas (2018-2023): Una revisión sistemática de la literatura científica. *EduTicInnova - Revista de Educación Virtual*, *12*(1), 1-8. https://portalrevistas.aulavirtualusmp.pe/index.php/eduticinnova/article/view/2692

Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. (2023). *Código de ética en la investigación científica*. https://oficinas.unsch.edu.pe/vri/wp-content/uploads/2024/01/Codigo-de-Etica.pdf

Velásquez, A. (2023). *Salud mental: El 55.8% de docentes padeció problemas de estrés en el segundo año de la pandemia*. https://pulso.pucp.edu.pe/noticias/salud-mental-el-55-8-de-docentes-padecio-problemas-de-estres-en-el-segundo-ano-de-la-pandemia

Vyletel, B., Voichoski, E., Lipson, S., & Heinze, H. (2023). E*xploring faculty burnout through the 2022-23 HMS faculty/staff survey*. APA. https://www.apa.org/ed/precollege/psychology-teacher-network/introductory-psychology/faculty-burnout-survey

World Health Organization. (2019). *International Classification of Diseases (11th ed.)*. https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/es#129180281

Yslado-Méndez, R., Ramírez-Asís, E., & García-Figueroa, M. (2021). Propiedades psicométricas del cuestionario burnout para profesores universitarios en una muestra peruana. *Archivos de Medicina (Col)*, *21*(2), 425-435. https://doi.org/10.30554/archmed.21.2.3983.2021

Anexos

Anexo 1: Matriz de consistencia

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Metodología
Problema general ¿Cómo se relacionan el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento en los docentes de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga de Ayacucho, 2024? **Problemas específicos** ¿Cómo se relacionan la dimensión cansancio emocional y las estrategias de afrontamiento en los docentes de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de la	**Objetivo general** Determinar la relación entre el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento en los docentes de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga de Ayacucho, 2024. **Objetivos específicos** Establecer la relación entre la dimensión cansancio emocional y las estrategias de afrontamiento en los docentes de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de la	**Hipótesis general** Existe relación significativa entre el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento en los docentes de una universidad pública de Ayacucho, 2024. **Hipótesis específicas** Existe relación significativa entre la dimensión cansancio emocional y las estrategias de afrontamiento en los docentes de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga de Ayacucho, 2024. Existe relación significativa entre la	Síndrome de burnout.	Cansancio emocional. Despersonalización. Realización personal.	**Tipo de investigación** Cuantitativo y básico. **Nivel de investigación** Descriptivo correlacional. **Diseño de investigación** No experimental transversal. **Población** 70 docentes de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de
			Estrategias de afrontamiento.	Afrontamiento de apoyo social. Afrontamiento cognitivo. Bloqueo de afrontamiento. Afrontamiento espiritual.	

Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga de Ayacucho, 2024? ¿Cómo se relacionan la dimensión despersonalización y las estrategias de afrontamiento en los docentes de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga de Ayacucho, 2024? ¿Cómo se relacionan la dimensión realización personal y las estrategias de afrontamiento en los docentes de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga de Ayacucho, 2024?	Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga de Ayacucho, 2024. Establecer la relación entre la dimensión despersonalización y las estrategias de afrontamiento en los docentes de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga de Ayacucho, 2024. Establecer la relación entre la dimensión realización personal y las estrategias de afrontamiento en los docentes de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga de Ayacucho, 2024.	dimensión despersonalización y las estrategias de afrontamiento en los docentes de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga de Ayacucho, 2024. Existe relación significativa entre la dimensión realización personal y las estrategias de afrontamiento en los docentes de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga de Ayacucho, 2024.	Huamanga. **Muestra** 63 docentes. **Muestreo** No probabilístico por conveniencia. **Técnica** Encuesta. **Instrumentos** Inventario Maslach-Jackson de Burnout (MBI) de Maslach y Jackson (1997). Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE-28) de Carver (1997).

Anexo 2: Validación de instrumentos

VALIDADOR 1

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
Real, Pontificia y Nacional 1677

JUICIO DE EXPERTOS

ESCALA DE CALIFICACION PARA DETERMINAR VALIDEZ

Estimado Mg: CARLOS ALONSO LEON CORZO

Grado: MAESTRO Especialidad: DOCENCIA, CURRICULO E INVESTIGACIÓN

Cargo que ocupa: PSICOLOGO CLINICO

Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta se le solicitan dar su opinión sobre el instrumento de recolección de datos que se adjunta.

Claridad: El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.

Relevancia: el ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido

Marque con una X (aspa) en la columna de cada criterio según su opinión por cada ítem, considerando que:

1= Inaceptable 2 = Deficiente 3 = Regular 4 = Bueno
5= Excelente

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO 1

Ítem	Claridad					Relevancia					Observación
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Instrumento del Síndrome de Burnout											
1. Me siento emocionalmente agotado con mi actividad docente.				X					X		
2. Me siento fatigado cuando me levanto por la mañana y tengo que enfrentarme con otro día de trabajo.				X					X		
3. Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.				X					X		
4. Comprendo fácilmente cómo se sienten los estudiantes.				X					X		
5. Creo que trato a algunos estudiantes y compañeros como si fuesen objetos impersonales.				X					X		
6. Trabajar todos los días con estudiantes es un esfuerzo.				X					X		

1



UNIVERSIDAD
NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL
DE HUAMANGA
Real, Pontificia y Nacional
1677

7. Trato muy eficazmente los problemas de los estudiantes.				X					X		
8. Me siento quemado con la docencia.				X					X		
9. Creo que, con mi docencia, estoy influyendo positivamente en las vidas de los demás.				X					X		
10. Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo esta profesión.				X					X		
11. Me preocupa el hecho de que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.				X					X		
12. Me siento muy activo desempeñando mi actividad docente.				X					X		
13. Me siento muy frustrado con la docencia.				X					X		
14. Creo que estoy trabajando demasiado.				X					X		
15. No me preocupa realmente lo que le ocurre a los estudiantes a los que enseño.				X					X		
16. Trabajar directamente con estudiantes me produce estrés.				X					X		
17. Fácilmente puedo crear una atmósfera relajada con los alumnos a los que enseño.				X					X		
18. Me siento estimulado después de trabajar en contacto con los estudiantes.				X					X		
19. He conseguido muchas cosas útiles en mi actividad docente.				X					X		
20. Me siento acabado.				X					X		
21. En mi trabajo trato los problemas emocionales con mucha calma.				X					X		

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
Real, Pontificia y Nacional 1677

22. Creo que los estudiantes que enseño me culpan de alguno de sus problemas.				X					X		

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO 2

Ítems	Claridad					Relevancia					Observación
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Cuestionario de Estrategias de afrontamiento del estrés (COPE-28)											
1. Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer.				X					X		
2. Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.				X					X		
3. Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.				X					X		
4. Consigo apoyo emocional de otros.				X					X		
5. Tomo medidas para intentar que la situación mejore.				X					X		
6. Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables.				X					X		
7. Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.				X					X		
8. Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.				X					X		
9. Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.				X					X		
10. Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.				X					X		
11. Busco algo bueno en lo que está sucediendo.				X					X		
12. Rezo o medito.				X					X		
13. Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión.				X					X		
14. Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.				X					X		
15. Renuncio al intento de hacer frente al problema.				X					X		

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
Real, Pontificia y Nacional 1677

16. Me echo la culpa de lo que ha sucedido.				X					X		
17. Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.				X					X		

SUGERENCIAS:

Acorde a lo revisado considero que la claridad y relevancia de los ítems de cada instrumento son propicios para su aplicación investigativa.

Ψ Mg. Carlos A. León Corzo
PSICÓLOGO
C.Ps.P. N° 13580

Firma del Juez de Experto

VALIDADOR 2

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
Real, Pontificia y Nacional 1677

JUICIO DE EXPERTOS

ESCALA DE CALIFICACION PARA DETERMINAR VALIDEZ

Estimado Mg: Sisa Estefany Morales Ancco

Grado: Magíster Especialidad: Adicciones

Cargo que ocupa: Responsable del Área de la Unidad de Niños y Adolescentes

Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta se le solicitan dar su opinión sobre el instrumento de recolección de datos que se adjunta.

Claridad: El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.

Relevancia: el ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido

Marque con una X (aspa) en la columna de cada criterio según su opinión por cada ítem, considerando que:

1= Inaceptable 2 = Deficiente 3 = Regular 4 = Bueno
5= Excelente

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO 1

Ítem	Claridad					Relevancia					Observación
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Instrumento del Síndrome de Burnout											
1. Me siento emocionalmente agotado con mi actividad docente.				X					X		
2. Me siento fatigado cuando me levanto por la mañana y tengo que enfrentarme con otro día de trabajo.				X					X		
3. Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.					X					X	
4. Comprendo fácilmente cómo se sienten los estudiantes.					X					X	
5. Creo que trato a algunos estudiantes y compañeros como si fuesen objetos impersonales.				X					X		
6. Trabajar todos los días con estudiantes es un esfuerzo.			X					X			



UNIVERSIDAD
NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL
DE HUAMANGA
Real, Pontificia y Nacional
1677

7. Trato muy eficazmente los problemas de los estudiantes.				X					X		
8. Me siento quemado con la docencia.					X					X	
9. Creo que, con mi docencia, estoy influyendo positivamente en las vidas de los demás.				X					X		
10. Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo esta profesión.			X					X			
11. Me preocupa el hecho de que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.				X					X		
12. Me siento muy activo desempeñando mi actividad docente.					X					X	
13. Me siento muy frustrado con la docencia.				X					X		
14. Creo que estoy trabajando demasiado.					X					X	
15. No me preocupa realmente lo que le ocurre a los estudiantes a los que enseño.					X					X	
16. Trabajar directamente con estudiantes me produce estrés.				X					X		
17. Fácilmente puedo crear una atmósfera relajada con los alumnos a los que enseño.				X					X		
18. Me siento estimulado después de trabajar en contacto con los estudiantes.				X					X		
19. He conseguido muchas cosas útiles en mi actividad docente.				X					X		
20. Me siento acabado.					X					X	
21. En mi trabajo trato los problemas emocionales con mucha calma.				X					X		

22. Creo que los estudiantes que enseño me culpan de alguno de sus problemas.					X					X	

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO 2

Ítems	Claridad					Relevancia					Observación
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Cuestionario de Estrategias de afrontamiento del estrés (COPE-28)											
1. Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer.				X					X		
2. Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.					X					X	
3. Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.			X					X			
4. Consigo apoyo emocional de otros.				X					X		
5. Tomo medidas para intentar que la situación mejore.				X					X		
6. Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables.					X					X	
7. Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.			X					X			
8. Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.				X					X		
9. Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.					X					X	
10. Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.					X					X	
11. Busco algo bueno en lo que está sucediendo.					X					X	
12. Rezo o medito.					X					X	
13. Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión.				X						X	
14. Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.					X				X		
15. Renuncio al intento de hacer frente al problema.				X						X	

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
Real, Pontificia y Nacional 1677

16. Me echo la culpa de lo que ha sucedido.				X					X		
17. Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.			X						X		

SUGERENCIAS:

Acorde a lo revisado considero que la claridad y relevancia de los ítems de cada instrumento son propicios para su aplicación investigativa.

PSICÓLOGA

Firma del Juez de Experto

VALIDADOR 3

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
Real, Pontificia y Nacional 1677

JUICIO DE EXPERTOS

ESCALA DE CALIFICACION PARA DETERMINAR VALIDEZ

Estimado Mtro: Frank Isaac Berrocal Aréstegui.

Grado: Maestro. Especialidad: Docencia Universitaria.

Cargo que ocupa: Psicólogo en Izan Centro de Desarrollo Humano Integral S.A.

Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta se le solicitan dar su opinión sobre el instrumento de recolección de datos que se adjunta.

Claridad: El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.

Relevancia: el ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido

Marque con una X (aspa) en la columna de cada criterio según su opinión por cada ítem, considerando que:

1= Inaceptable 2 = Deficiente 3 = Regular 4 = Bueno
5= Excelente

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO 1

Ítem	Claridad					Relevancia					Observación
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Instrumento del Síndrome de Burnout											
1. Me siento emocionalmente agotado con mi actividad docente.					X					X	
2. Me siento fatigado cuando me levanto por la mañana y tengo que enfrentarme con otro día de trabajo.					X					X	
3. Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.					X					X	
4. Comprendo fácilmente cómo se sienten los estudiantes.					X				X		
5. Creo que trato a algunos estudiantes y compañeros como si fuesen objetos impersonales.				X						X	
6. Trabajar todos los días con estudiantes es un esfuerzo.					X					X	

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
Real, Pontificia y Nacional 1677

7. Trato muy eficazmente los problemas de los estudiantes.				X					X		
8. Me siento quemado con la docencia.					X					X	
9. Creo que, con mi docencia, estoy influyendo positivamente en las vidas de los demás.					X					X	
10. Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo esta profesión.					X					X	
11. Me preocupa el hecho de que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.					X					X	
12. Me siento muy activo desempeñando mi actividad docente.					X					X	
13. Me siento muy frustrado con la docencia.					X					X	
14. Creo que estoy trabajando demasiado.					X					X	
15. No me preocupa realmente lo que le ocurre a los estudiantes a los que enseño.					X					X	
16. Trabajar directamente con estudiantes me produce estrés.					X					X	
17. Fácilmente puedo crear una atmósfera relajada con los alumnos a los que enseño.					X					X	
18. Me siento estimulado después de trabajar en contacto con los estudiantes.					X				X		
19. He conseguido muchas cosas útiles en mi actividad docente.					X					X	
20. Me siento acabado.				X						X	
21. En mi trabajo trato los problemas emocionales con mucha calma.					X					X	

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
Real, Pontificia y Nacional 1677

22. Creo que los estudiantes que enseño me culpan de alguno de sus problemas.					X					X	

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO 2

Ítems	Claridad					Relevancia					Observación
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Cuestionario de Estrategias de afrontamiento del estrés (COPE-28)											
1. Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer.					X					X	
2. Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.					X					X	
3. Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.					X					X	
4. Consigo apoyo emocional de otros.					X					X	
5. Tomo medidas para intentar que la situación mejore.					X					X	
6. Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables.					X					X	
7. Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.					X					X	
8. Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.				X						X	
9. Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.					X					X	
10. Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.					X					X	
11. Busco algo bueno en lo que está sucediendo.					X					X	
12. Rezo o medito.					X					X	
13. Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión.					X					X	
14. Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.				X						X	
15. Renuncio al intento de hacer frente al problema.					X					X	

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
Real, Pontificia y Nacional 1677

16. Me echo la culpa de lo que ha sucedido.					X				X	
17. Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.					X				X	

SUGERENCIAS: Ninguna, lo que significa que los instrumentos son válidos para su aplicación.

Firma del Juez Experto

Anexo 3: Autorización de la institución donde se realizó la investigación

UNSCH FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN — DEPARTAMENTO ACADÉMICO DE LENGUAS Y LITERATURA

CARTA DE ACEPTACIÓN

Ayacucho, 4 de enero 2024

Mg. Nely Carrasco Huarcaya
Ciudad:

Estimada maestranda:

Mediante el presente me dirijo a usted, con la finalidad de comunicarle la aceptación para el acceso a la información y realizar la contratación de los datos estadísticos para su trabajo de tesis del Doctorado titulado: "SÍNDROME DE BURNOUT Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE DOCENTES DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, AYACUCHO 2023". Asimismo, pueda plasmar la entrevista a los docentes del Departamento Académico de Lenguas y Literatura (DALL), por el tiempo que requiera el trabajo.

Sin otro particular, aprovecho la ocasión para expresarle mis consideraciones más distinguidas de estima personal.

Atentamente,

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
Dr. NICOLÁS CUYA ARANGO
DIRECTOR

ANEXO: Adjunto directorio de los docentes del DALL
c.c: Arch. DALL
NCA/rfc

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO ACADÉMICO DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS

CARTA DE ACEPTACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Ayacucho, 09 de enero de 2024.

Mg. NELY CARRASCO HUARCAYA

Ciudad:

Estimada maestranda:

Me dirijo a usted, con la finalidad de comunicarle la aceptación y autorización por parte de esta dirección, para el acceso a información para contrastar datos estadísticos y otras informaciones para la realización de su trabajo de tesis de Doctorado: "SINDROME DE BURNOUT Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE DOCENTES DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, AYACUCHO 2023". Asimismo, pueda realizar entrevista y/o encuestas a los docentes del Departamento Académico de Educación y Ciencias Humanas

Sin otro particular, aprovecho la ocasión para expresarle mis consideraciones y estima personal

Julio Enrique Cárdenas Hermoza
DIRECTOR

Anexo 4: Procesamiento estadístico

Resultados de validez y confiabilidad

Tabla 8

Validez de contenido de los instrumentos por el juicio de expertos.

Nº	Validadores	Profesión	Grado	SB	EA
01.	Carlos Alonso León Corzo	Psicólogo	Magíster	0.750	0.750
02.	Sisa Estefany Morales Ancco	Psicóloga	Magíster	0.818	0.823
03.	Frank Isaac Berrocal Aréstegui	Psicólogo	Maestro	0.966	0.971
Totales				0.845	0.848

Tabla 9

Confiabilidad de los instrumentos a partir de la prueba piloto.

Nº	Instrumentos	n	α
01.	Inventario Maslach-Jackson de Burnout (MBI)	17	0.985
02.	Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE-28)	17	0.964

Prueba de normalidad

Tabla 10

Prueba de normalidad del síndrome de burnout y de las estrategias de afrontamiento en los docentes de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga de Ayacucho, 2024.

Prueba de Kolmogorov-Smirnov			
Variables/Dimensiones	**E**	**gl**	**p**
Síndrome de burnout	0.156	63	0.001
Cansancio emocional	0.160	63	0.000
Despersonalización	0.143	63	0.003
Realización personal	0.165	63	0.000
Estrategias de afrontamiento	0.183	63	0.000
Afrontamiento de apoyo social	0.195	63	0.000
Afrontamiento cognitivo	0.129	63	0.011
Bloqueo de afrontamiento	0.142	63	0.003
Afrontamiento espiritual	0.164	63	0.000

En la tabla 10, los valores de la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov presentados indican que tanto las variables síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento como sus respectivas dimensiones presentan indistintamente una distribución no normal de sus datos ($p < 0.05$), lo cual justifica el uso de la prueba no paramétrica de Rho de Spearman para los análisis de correlación y las pruebas de hipótesis.

Anexo 5: Instrumentos de recolección de datos

INVENTARIO MASLACH-JACKSON DE BURNOUT (MBI)

Elaborado por Maslach y Jackson (1997) y modificado por Yslado-Méndez et al. (2021).

Instrucciones: El siguiente cuestionario está diseñado para medir sus sentimientos y actitudes hacia su trabajo como docente. A continuación, encontrará una serie de afirmaciones relacionadas con cómo se ha sentido en su entorno laboral. Lea cada afirmación cuidadosamente y marque la opción que mejor describa la frecuencia con la que ha experimentado cada sentimiento o situación en los últimos meses usando la siguiente escala para indicar la frecuencia de sus experiencias:

Nunca	Alguna vez al año o menos	Una vez al mes o menos	Algunas veces al mes	Una vez a la semana	Varias veces a la semana	A diario
N	A/A	U/M	A/M	U/S	V/S	AD

N°	ÍTEMS	N	A/A	U/M	A/M	U/S	V/S	AD
01.	Me siento emocionalmente agotado con mi actividad docente.							
02.	Me siento fatigado cuando me levanto por la mañana y tengo que enfrentarme con otro día de trabajo.							
03.	Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.							
04.	Comprendo fácilmente cómo se sienten los estudiantes.							
05.	Creo que trato a algunos estudiantes y compañeros como si fuesen objetos impersonales.							
06.	Trabajar todos los días con estudiantes es un esfuerzo.							
07.	Trato muy eficazmente los problemas de los estudiantes.							
08.	Me siento quemado con la docencia.							
09.	Creo que, con mi docencia, estoy influyendo positivamente en las vidas de los demás.							
10.	Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo esta profesión.							
11.	Me preocupa el hecho de que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.							
12.	Me siento muy activo desempeñando mi actividad docente.							
13.	Me siento muy frustrado con la docencia.							

14.	Creo que estoy trabajando demasiado.							
15.	No me preocupa realmente lo que le ocurre a los estudiantes a los que enseño.							
16.	Trabajar directamente con estudiantes me produce estrés.							
17.	Fácilmente puedo crear una atmósfera relajada con los alumnos a los que enseño.							
18.	Me siento estimulado después de trabajar en contacto con los estudiantes.							
19.	He conseguido muchas cosas útiles en mi actividad docente.							
20.	Me siento acabado.							
21.	En mi trabajo trato los problemas emocionales con mucha calma.							
22.	Creo que los estudiantes que enseño me culpan de alguno de sus problemas.							

Fuente: Maslach y Jackson (1997) e Yslado-Méndez et al. (2021).

Baremos de la variable y sus dimensiones

Variable y dimensiones	Niveles		
	Bajo	**Medio**	**Alto**
Síndrome de burnout	22-66	67-110	111-154
Cansancio emocional	9-27	28-45	46-63
Despersonalización	5-15	16-25	26-35
Realización personal	8-24	25-40	41-56

CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (COPE-28)

Elaborado por Carver (1997) y adaptado por Delgado-Requejo et al. (2023).

Instrucciones: El siguiente cuestionario está diseñado para medir las estrategias que utiliza para manejar el estrés en su vida diaria y laboral. A continuación, encontrará una serie de afirmaciones relacionadas con cómo responde y maneja las situaciones estresantes. Lea cada afirmación cuidadosamente y marque la opción que mejor describa la frecuencia con la que emplea cada estrategia usando la siguiente escala para indicar la frecuencia de sus comportamientos:

Nunca hago esto	Raramente hago esto	A veces hago esto	Siempre hago esto
N	R	AV	S

N°	ÍTEMS	N	R	AV	S
01.	Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer.				
02.	Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.				
03.	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.				
04.	Consigo apoyo emocional de otros.				
05.	Tomo medidas para intentar que la situación mejore.				
06.	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables.				
07.	Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.				
08.	Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.				
09.	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.				
10.	Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.				
11.	Busco algo bueno en lo que está sucediendo.				
12.	Rezo o medito.				
13.	Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión.				
14.	Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.				
15.	Renuncio al intento de hacer frente al problema.				
16.	Me echo la culpa de lo que ha sucedido.				
17.	Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.				

Fuente: Carver (1997) y Delgado-Requejo et al. (2023).

Baremos de la variable y sus dimensiones

Variable y dimensiones	Niveles		
	Bajo	Medio	Alto
Estrategias de afrontamiento	17-34	35-51	52–68
Afrontamiento de apoyo social	4-8	9-12	13–16
Afrontamiento cognitivo	5-10	11-15	16–20
Bloqueo de afrontamiento	6-12	13-18	19–24
Afrontamiento espiritual	2-4	5–6	7–8

Anexo 6: Consentimiento informado

DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Apreciado docente, el presente estudio tiene como objetivo investigar la relación entre el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento en los docentes de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga de Ayacucho.

Si usted decide participar en este estudio, se le pedirá que complete dos cuestionarios que evalúan el nivel de burnout y las estrategias de afrontamiento que utiliza. La participación en esta investigación tomará aproximadamente 30 minutos de su tiempo. Los cuestionarios son de naturaleza confidencial y no se le solicitará información que pueda identificarlo personalmente.

No se anticipa ningún riesgo significativo asociado con su participación en este estudio. Sin embargo, responder a preguntas sobre el burnout y las estrategias de afrontamiento puede generar incomodidad emocional. Si en algún momento se siente incómodo, puede dejar de participar sin ninguna penalización. Los beneficios potenciales de este estudio incluyen una mejor comprensión de los factores que contribuyen al bienestar de los docentes y la posibilidad de que los resultados sean utilizados para desarrollar programas de apoyo más efectivos en la universidad.

Toda la información recopilada en este estudio será tratada de manera confidencial. Los datos serán almacenados de manera segura y solo el equipo de investigación tendrá acceso a ellos. Los resultados del estudio se presentarán de manera agregada, sin identificar a ningún participante individualmente.

Su participación en este estudio es completamente voluntaria. Usted tiene el derecho de retirarse del estudio en cualquier momento sin sufrir ninguna penalización o pérdida de beneficios a los que tenga derecho. Si decide retirarse, puede solicitar que los datos recopilados hasta ese momento sean destruidos.

Al firmar este documento, usted indica que ha leído y comprendido la información proporcionada, que ha tenido la oportunidad de hacer preguntas, y que ha recibido respuestas satisfactorias a sus preguntas. Usted entiende que su participación es voluntaria y que puede retirarse del estudio en cualquier momento sin penalización.

Si tiene alguna pregunta sobre este estudio, puede contactar a la investigadora principal en cualquier momento utilizando el siguiente e-mail: nelly.carrasco.15@unsch.edu.pe

_____

Firma del participante

Anexo 7: Base de datos

Prueba piloto

Nº	SÍNDROME DE BURNOUT																					
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22
1	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	2	2	3	4	3	2	3	2	3	4	2	3
2	4	2	3	2	3	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	2	3	2	3	4	2	3
3	4	4	4	3	4	5	3	4	6	4	4	6	3	5	5	4	3	6	5	3	6	4
4	3	2	3	1	2	2	1	2	1	3	3	3	3	1	2	1	1	1	3	2	2	2
5	2	3	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	4	2	4	2	3	4	3	3
6	1	1	0	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	6	5	3	3	4	3	4	5	5	5	5	5	3	3	5	5	6	5	5	5	6	4
8	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
9	1	1	1	2	0	1	1	0	3	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0
10	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
11	3	5	5	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	4	3	6	5	5	5	6	6	5
12	5	5	3	6	5	3	3	5	6	3	3	6	5	6	6	5	6	6	6	3	6	5
13	1	1	3	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0
14	2	3	4	3	3	2	3	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
15	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	3	1	1	2	0	0	0	0	0	1	1	3
16	6	5	3	3	4	3	4	5	5	5	5	5	3	3	5	5	6	5	5	5	4	4
17	4	5	5	3	5	3	5	5	4	5	3	5	5	6	6	5	4	5	5	3	5	5
18	4	5	5	5	5	3	5	4	5	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3
19	4	4	4	3	5	4	3	3	4	3	4	4	5	4	3	5	4	5	4	4	3	6

Nº	DATOS				ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO																
	S	E	SL	AT	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17
1	1	54	1	5	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1
2	1	59	1	4	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2
3	2	62	1	5	1	1	1	1	1	0	2	0	1	1	1	1	2	0	0	1	1
4	2	37	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2
5	2	32	2	1	1	1	1	2	3	2	1	2	2	1	1	3	2	2	2	2	1
6	2	21	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2
7	2	53	1	4	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0
8	1	52	1	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
9	2	40	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2
10	1	52	1	4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2
11	1	64	1	5	0	1	1	1	2	0	0	2	0	0	1	0	1	1	1	2	0
12	1	35	2	3	1	0	0	1	0	0	3	0	1	1	0	0	1	0	0	2	1
13	2	55	2	1	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	2	2	3	3	3	2
14	2	49	2	4	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1
15	1	40	1	4	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3
16	2	53	1	4	0	2	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0
17	1	40	1	3	1	1	1	1	2	0	1	0	2	0	1	2	1	0	0	0	1
18	2	42	2	2	1	1	0	0	0	0	0	2	0	0	1	1	0	1	1	2	1
19	2	45	1	4	1	0	0	0	0	1	0	2	1	1	1	0	1	2	1	1	2

Muestra

Nº	SÍNDROME DE BURNOUT																					
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22
1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	2	3	1	1	2	0	0	0	0	0	1	1	3
2	1	1	0	2	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	2	0	0	1	0
3	1	1	1	0	0	1	2	1	0	2	0	0	1	2	0	1	0	0	0	1	0	0
4	4	4	5	6	6	6	5	4	6	6	5	6	5	5	6	5	6	5	6	6	5	6
5	5	4	6	5	3	5	5	3	5	5	6	3	5	5	5	5	6	4	6	6	5	4
6	6	5	3	3	4	3	4	5	5	5	5	5	3	3	5	5	6	5	5	5	6	4
7	3	4	4	5	6	5	5	5	6	6	3	6	3	3	5	3	5	6	6	5	6	3
8	4	5	1	3	5	3	5	5	2	5	3	5	5	6	6	5	6	5	5	3	5	5
9	4	6	4	6	6	5	5	5	6	6	3	3	4	4	6	5	4	4	3	4	6	5
10	3	6	5	3	6	4	3	5	5	4	4	4	6	5	6	5	4	5	5	6	5	5
11	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
12	1	3	3	0	0	1	1	1	0	1	1	2	1	1	1	3	0	0	0	2	1	1
13	1	1	1	2	0	1	1	0	3	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0
14	3	5	5	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	4	3	6	6	6	6	6	6	6
15	6	6	6	5	5	5	5	6	5	5	5	5	4	6	5	4	5	5	5	4	5	6
16	1	1	0	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
17	5	5	3	6	5	3	3	5	6	3	3	6	5	6	6	5	6	6	6	3	6	5
18	1	1	3	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0
19	3	5	3	6	5	6	6	6	6	5	4	6	6	6	6	4	6	5	5	5	6	5
20	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
21	1	3	3	0	0	1	5	1	0	1	1	2	1	1	1	3	0	0	0	4	5	1
22	1	1	1	3	0	1	5	0	3	0	0	5	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0
23	3	5	5	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	4	3	6	5	5	5	6	6	5
24	6	6	6	1	1	5	1	6	1	5	5	1	4	6	5	4	1	1	1	4	1	0
25	1	1	0	5	1	1	5	2	5	1	1	5	1	1	1	1	5	5	5	1	5	1
26	5	5	3	6	5	3	3	5	6	3	3	6	5	6	6	5	6	6	6	3	6	5
27	1	1	3	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0
28	3	5	3	6	5	6	6	5	6	5	6	6	6	6	6	4	4	4	6	5	6	5
29	1	1	1	0	0	1	3	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
30	2	5	1	5	1	3	5	2	5	4	4	3	3	4	4	4	3	2	4	3	3	3

31	2	3	4	3	3	2	3	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
32	4	4	4	5	5	4	5	3	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	6
33	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	2	2	3	4	3	2	3	2	3	4	2	3
34	2	2	3	3	4	4	3	3	2	4	4	3	3	3	4	4	3	3	2	4	4	4
35	4	2	3	2	3	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	2	3	2	3	4	2	3
36	2	2	4	3	4	3	3	4	2	4	4	2	3	3	3	4	3	2	3	3	2	4
37	3	4	3	3	2	2	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	4	2
38	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	3	1	1	2	0	0	0	0	0	1	1	3
39	1	1	0	2	0	0	3	0	3	0	0	0	0	0	1	0	0	2	0	0	5	0
40	1	1	1	0	0	5	2	1	0	6	0	0	5	4	0	5	0	0	0	1	0	0
41	3	3	1	0	0	0	2	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0
42	5	4	6	5	3	5	5	3	5	5	6	3	5	5	6	6	5	4	6	6	5	4
43	6	5	3	3	4	3	4	5	5	5	5	5	3	3	5	5	6	5	5	5	4	4
44	3	4	4	5	6	5	5	5	6	6	3	6	3	3	5	6	5	6	6	5	6	3
45	4	5	5	3	5	3	5	5	4	5	3	5	5	6	6	5	4	5	5	3	5	5
46	2	3	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	4	2	4	2	3	4	3	3
47	1	1	1	0	0	1	3	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
48	4	5	5	5	5	3	5	4	5	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3
49	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	0	1	3	1	1	3	3	1	2	1	1
50	4	4	4	3	5	4	3	3	4	3	4	4	5	4	3	5	4	5	4	4	3	6
51	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	2	2	3	4	3	2	3	2	3	2	2	3
52	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	2	3	3	3	4	2	3	3	2	4	2	2
53	4	4	3	6	3	3	3	4	3	4	3	4	5	4	3	4	3	6	5	4	6	5
54	4	4	4	3	4	5	3	4	6	4	4	6	3	5	5	4	3	6	5	3	6	4
55	3	2	3	1	2	2	1	2	1	3	3	3	3	1	2	1	1	1	3	2	2	2
56	4	4	5	6	6	6	5	4	6	6	5	6	5	5	6	5	6	5	6	6	5	6
57	6	5	3	3	4	3	4	5	5	5	5	5	3	3	5	5	6	5	5	5	6	4
58	1	1	1	2	0	1	1	0	3	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0
59	5	5	3	6	5	3	3	5	6	3	3	6	5	6	6	5	6	6	6	3	6	5
60	1	1	3	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0
61	3	5	3	6	5	6	6	5	6	5	6	6	6	6	6	4	4	4	6	5	6	5
62	2	3	4	3	3	2	3	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
63	1	1	1	0	0	1	3	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0

Nº	DATOS				ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO																
	S	E	SL	AT	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17
1	1	40	1	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	0	2	3	3	3	2
2	1	42	1	5	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3
3	2	50	2	1	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3
4	2	36	2	3	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	2	0	1
5	2	45	1	4	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1
6	2	53	1	4	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0
7	2	29	2	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	2	1	1	0	0	0
8	1	40	1	3	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1
9	2	32	2	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1
10	1	58	2	5	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1
11	1	52	1	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
12	1	43	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3
13	2	40	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2
14	1	64	1	5	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	2	0	1	1	1	1	0
15	2	29	1	3	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1
16	2	21	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2
17	1	35	2	3	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	2	1
18	2	55	2	1	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2
19	1	38	2	3	1	0	1	0	0	0	1	2	0	1	1	1	0	0	0	2	1
20	1	52	1	4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2
21	1	43	2	2	1	1	2	1	3	2	1	2	2	1	1	2	2	2	3	2	1
22	2	40	2	2	2	2	2	2	2	0	0	3	1	2	3	2	2	3	3	3	2
23	1	64	1	5	0	1	1	1	2	0	0	2	0	0	1	0	1	1	1	2	0
24	2	29	1	3	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1
25	2	21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	1	2	1	3	2	2	1
26	1	35	2	3	1	0	0	1	0	0	3	0	1	1	0	0	1	0	0	2	1
27	2	55	2	1	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	2	2	3	3	3	2
28	1	38	2	3	1	2	1	3	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1
29	2	61	1	4	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3
30	2	42	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3	0	2	1	1	2	3	3	2	1
31	2	49	2	4	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1
32	2	45	1	4	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2
33	1	54	1	5	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1

34	1	47	1	3	1	1	1	1	2	2	2	2	0	1	1	1	2	2	1	1	1
35	1	59	1	4	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2
36	2	62	1	5	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2
37	2	37	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2
38	1	40	1	4	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3
39	1	42	1	5	1	1	1	1	1	0	1	3	0	0	1	1	0	3	3	2	0
40	2	50	2	1	1	1	3	1	3	0	1	3	1	1	1	3	3	3	2	3	1
41	2	36	2	3	3	3	3	1	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3
42	2	45	1	4	1	1	0	0	1	2	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1
43	2	53	1	4	0	2	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0
44	2	29	2	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	2	1	3	2	2	2
45	1	40	1	3	1	1	1	1	2	0	1	0	2	0	1	2	1	0	0	0	1
46	2	32	2	1	1	1	1	2	3	2	1	2	2	1	1	3	2	2	2	2	1
47	2	61	1	4	2	3	1	3	2	1	2	3	3	1	2	3	1	3	3	3	2
48	2	42	2	2	1	1	0	0	0	0	0	2	0	0	1	1	0	1	1	2	1
49	2	49	2	4	3	1	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3
50	2	45	1	4	1	0	0	0	0	1	0	2	1	1	1	0	1	2	1	1	2
51	1	54	1	5	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3
52	1	47	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2
53	1	59	1	4	0	1	1	0	2	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0
54	2	62	1	5	1	1	1	1	1	0	2	0	1	1	1	1	2	0	0	1	1
55	2	37	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2
56	2	36	2	3	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	2	0	1
57	2	53	1	4	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0
58	2	40	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2
59	1	35	2	3	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	2	1
60	2	55	2	1	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	2	2	3	3	3	2
61	1	38	2	3	1	2	1	3	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1
62	2	49	2	4	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1
63	2	61	1	4	2	3	1	3	2	1	2	3	3	1	2	3	1	3	3	3	2

Anexo 8: Artículo científico

Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de una universidad pública de Ayacucho

Burnout syndrome and coping strategies among teachers at a public university in Ayacucho

Nelly Carrasco Huarcaya

Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga

nelly.carrasco.15@unsch.edu.pe

Resumen

Objetivo: Determinar la relación entre el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento en los docentes de una universidad pública de Ayacucho, 2024. **Metodología:** Enfoque cuantitativo, tipo básico, nivel descriptivo-correlacional y diseño no experimental transversal. La muestra fue de 63 docentes de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. Los instrumentos fueron el Inventario Maslach-Jackson de Burnout (MBI) y el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE-28). **Resultados:** Se evidenció relación significativa e inversa entre el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento ($p = 0.000 < 0.05$; rho = -0.864) y entre las dimensiones cansancio emocional y despersonalización y las estrategias de afrontamiento ($p = 0.000 < 0.05$; rho = -0.807 y $p = 0.000 < 0.05$; rho = -0.810), así como una relación significativa y directa entre la dimensión realización personal y las estrategias de afrontamiento ($p = 0.000 < 0.05$; rho = 0.844). **Conclusiones:** Se encontró una relación significativa y fuerte entre el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento, siendo inversa.

Palabras clave: Docentes, estrategias de afrontamiento y síndrome de burnout.

Abstract

Objective: To determine the relationship between burnout syndrome and coping strategies among teachers at a public university in Ayacucho, 2024. **Methodology:** Quantitative approach, basic type, descriptive–correlational level, and non-experimental

cross-sectional design. The sample consisted of 63 teachers from the Academic Departments of Education and Human Sciences and of Languages and Literature of the Faculty of Education at the National University of San Cristóbal de Huamanga. The instruments used were the Maslach–Jackson Burnout Inventory (MBI) and the Coping Orientation to Problems Experienced Questionnaire (COPE-28). **Results:** A significant and inverse relationship was found between burnout syndrome and coping strategies ($p = 0.000 < 0.05$; rho = -0.864), as well as between the emotional exhaustion and depersonalization dimensions and coping strategies ($p = 0.000 < 0.05$; rho = -0.807 and $p = 0.000 < 0.05$; rho = -0.810, respectively). Likewise, a significant and direct relationship was found between the personal accomplishment dimension and coping strategies ($p = 0.000 < 0.05$; rho = 0.844). **Conclusions:** A significant and strong relationship was identified between burnout syndrome and coping strategies, with an inverse direction.

Keywords: Teachers, coping strategies and burnout síndrome.

I. Introducción

En los últimos años, el síndrome de burnout ha emergido como una problemática creciente y preocupante en el ámbito educativo, afectando de manera significativa a los docentes de instituciones de educación superior. A nivel internacional, la World Health Organization (WHO, 2019), reconoce al burnout como un factor que influye negativamente en la salud mental de los trabajadores, mientras que la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2022) lo identifica como una de las principales causas de ausentismo laboral y baja productividad en el sector educativo.

Esta situación es palpable en diferentes contextos. En Estados Unidos, se estima que el 64% de docentes en la educación superior han reportado sentirse agotados por el trabajo realizado en la universidad, con afectación notoria en su salud mental o emocional (63%) (Vyletel et al., 2023). En el Perú, un estudio realizado por la Encuesta Nacional a Docentes (ENDO) reveló que el 55.8% de los docentes presentan problemas de estrés en grados alarmantes (Velásquez, 2023). Otro estudio reportó que el 41.7% de docentes al interior del país presentaron niveles altos de síndrome de burnout, de estos, el agotamiento emocional es el componente más prevalente, afectando de manera considerable al 52.6% de los docentes encuestados (Estrada et al., 2022).

En un contexto más cercano, la situación de las condiciones laborales en docentes de la UNSCH de Ayacucho presenta particularidades que justifican un estudio específico: limitaciones presupuestarias, infraestructura en modernización y crecientes demandas de calidad académica. En este contexto, los docentes afrontan múltiples estresores, entre las que se percibe la sobrecarga académica, presión por una mayor productividad científica, tareas administrativas y atención constante a estudiantes, representando un entorno laboral de alta exigencia emocional y cognitiva.

Frente a eventos que representan burnout, las estrategias de afrontamiento surgen como un factor crucial que actúa como modulador para comprender y manejar el burnout en docentes universitarios, ya que representan un esfuerzo consciente, tanto cognitivo como conductual, para manejar aquellas demandas que perciben como amenazantes o estresantes, cuya finalidad es ajustar, disminuir o transformar la situación generadora de tensión, así como la respuesta emocional que esta produce (Stephenson & DeLongis, 2020).

Al explicar la relación entre burnout y estrategias de afrontamiento en este contexto particular de docentes de la UNSCH permanece insuficientemente explorada. Mientras que la evidencia internacional evidencia asociaciones significativas entre estrategias adaptativas de afrontamiento y menores niveles de burnout, los estudios nacionales presentan resultados heterogéneos que sugieren la influencia de factores contextuales específicos.

Las consecuencias del problema no abordado operan en múltiples niveles. A nivel individual, el burnout deteriora la salud mental y física de los docentes, reduciendo su satisfacción laboral y comprometiendo su desarrollo profesional; a nivel institucional, genera ausentismo, rotación de personal, deterioro del clima laboral y reducción de la productividad académica; a nivel educativo, impacta negativamente en la calidad de los procesos de enseñanza-aprendizaje, afectando la formación de futuros profesionales y, en última instancia, el desarrollo social y económico regional (Tapia et al., 2024).

Desde una perspectiva en particular, Bázan et al. (2023) exponen que los docentes universitarios en Perú enfrentan altos niveles de estrés y burnout, visibles en alteraciones emocionales, ansiedad y dificultades para concentrarse. Estas condiciones derivan de la sobrecarga laboral, que limita el tiempo para la vida personal, genera insatisfacción y dificulta la desconexión al finalizar la jornada, afectando negativamente

en el bienestar y el desempeño profesional, evidenciando la carencia de estrategias adecuadas de afrontamiento.

Ante el panorama descrito, surge la necesidad de responder al problema general: ¿Cómo se relacionan el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento en los docentes de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga de Ayacucho, 2024?

Esta investigación trasciende en su justificación, puesto que desde una perspectiva teórica, permite fundamentar la vinculación entre comprensión de la relación entre burnout y afrontamiento; desde el ámbito metodológico, el uso de instrumentos (MBI y COPE-28) válidos y confiables al contexto de la población realizada aseguran el rigor y validez de los resultados; en el área práctica, los resultados obtenidos brindan evidencia estadística que permite sugerir el diseño de programas para prevenir o reducir el estrés, a partir de estrategias que permitan afrontar este tipo de incidencias en docentes, para un mejor impacto positivo en el clima laboral, la satisfacción profesional y el aprendizaje universitario; por último, cuenta con relevancia social, ya que responde a una necesidad latente y actual en la población docente, y de modo particular en la población estudiada, debido a las limitaciones con las que se cuenta.

En la revisión de los antecedentes, a nivel internacional, la investigación correlacional de Martínez (2019) tuvo como finalidad cuestionar qué estrategias de afrontamiento son efectivas para manejar el Burnout en 61 docentes de una universidad de Bolivia. Los resultados revelaron que la prevalencia de Burnout fue del 29.5%, con diferencias en la eficacia de las estrategias de afrontamiento según el nivel de severidad del síndrome.

A nivel del Perú, Cabellos (2019) llevó a cabo un estudio correlacional para examinar la relación entre el síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento en 310 profesores de la Universidad Nacional de Cajamarca. Para ello, se empleó el Maslach Burnout Inventory (MBI) y una versión modificada de la Escala de Estrategias de Afrontamiento (EEA). Los resultados revelaron la existencia de relación significativa entre el uso frecuente de estrategias de afrontamiento y un bajo nivel de Burnout ($p < 0.05$), confirmando su hipótesis.

En Ayacucho, el estudio de Juscamayta (2021), realizada con el objetivo de identificar los factores asociados al Síndrome de Burnout en 24 profesores de educación inicial en escuelas públicas y privadas de Ayacucho, cuyo instrumento fue el Maslach Burnout Inventory (MBI), reveló que un 66.7% de los participantes mostraron un alto nivel de Burnout, destacando niveles moderados y altos de agotamiento emocional en un 50% y 25% de los casos, respectivamente.

Estos estudios evidencian que el burnout es un fenómeno recurrente en la población docente y las estrategias de afrontamiento son un mecanismo con el cual se vincula, puesto que aquellas que se aplican de manera adecuada pueden atenuar la intensidad del síndrome, mientras que su ausencia o uso ineficaz tiende a incrementar la vulnerabilidad frente al desgaste profesional.

En esa medida, el síndrome de burnout se conceptualiza por Maslach y Jackson (1981) como un síndrome caracterizado por el agotamiento emocional, el cinismo, también conocido como despersonalización, y una insatisfacción personal notoria. El agotamiento emocional se considera un elemento esencial del síndrome, visible cuando los individuos agotan sus recursos emocionales y se sienten incapaces de continuar brindando apoyo psicológico efectivo a sus clientes. Estos teóricos plantean que este constructo asume un carácter tridimensional, es decir, se entiende bajo tres factores: agotamiento emocional, despersonalización o cinismo y falta de realización personal o ineficacia.

Según el Modelo demanda-control de Karasek y Theorell (1992), el burnout en el espacio laboral puede ser comprendido mediante dos dimensiones principales: las demandas del trabajo, referido a las cargas físicas y psicológicas que enfrenta el trabajador, además de la presión temporal y la intensidad del trabajo; y el control que el individuo ejerce sobre estas demandas, el cual alude a la capacidad que tiene el trabajador para influir en decisiones importantes que afectan su trabajo, incluyendo el uso de habilidades y la autonomía al tomar decisiones. Cuando las demandas son altas y el control es bajo, se produce un desequilibrio que conduce al estrés crónico y eventualmente al burnout.

Por otro lado, las estrategias de afrontamiento se refieren a los métodos, técnicas y esfuerzos conscientes que los individuos utilizan para manejar el estrés y las situaciones adversas en su vida diaria (Carver, 1997). Basado en la revisión de Delgado-Requejo et al. (2023), las dimensiones de esta variable son el afrontamiento de apoyo

social, el afrontamiento cognitivo, el bloqueo de afrontamiento y el afrontamiento espiritual.

Según el modelo de afrontamiento y ajuste de Carver (1997), basado en la teoría de la autorregulación, las estrategias de afrontamiento se consideran como respuestas adaptativas a los desajustes entre las metas personales y las demandas de la situación. En este modelo, el afrontamiento se ve como un esfuerzo consciente para reducir el estrés o para ajustarse a las circunstancias cambiantes. Este teórico identificó diversas estrategias de afrontamiento, incluyendo el afrontamiento activo, el apoyo social, la reinterpretación positiva y la evitación. Además, su modelo destaca la importancia de las diferencias individuales en el uso de estrategias, sugiriendo que las personas tienen tendencias disposicionales que influyen en cómo enfrentan el estrés.

En ese sentido, el presente estudio se planteó como principal objetivo determinar la relación entre el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento en los docentes de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga de Ayacucho, 2024. Como parte de los objetivos específicos, se buscó establecer las relaciones entre cada dimensión del burnout (agotamiento emocional, despersonalización y realización personal) y las estrategias de afrontamiento.

Frente a ello, se planteó como hipótesis que existe una relación significativa entre el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento en los docentes de la universidad referida. De manera específica, se propone que cada una de las dimensiones del burnout (cansancio emocional, despersonalización y realización personal) se relaciona significativamente con las estrategias de afrontamiento utilizadas por los.

II. Metodología

Esta investigación empleó un enfoque cuantitativo, el cual se caracteriza por recolectar y analizar datos de forma numérica con el propósito de describir fenómenos, identificar patrones y establecer relaciones entre variables (Hernández-Sampieri et al., 2014). En cuanto al tipo de investigación, fue básica, orientada a generar conocimientos teóricos sin una aplicación inmediata en el contexto práctico (Carrasco, 2005). Corresponde al nivel descriptivo correlacional, enfocado a entender cómo se relacionan

las variables sin intervenir directamente en el proceso ni establecer relaciones de causalidad (Arias, 2016). En cuanto a su diseño, fue no experimental transversal, el cual se caracteriza por recopilar información en un solo momento temporal sin manipular deliberadamente las variables (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2023).

La población estuvo conformada por 70 docentes pertenecientes a los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. A partir de dicha población, se obtuvo una muestra de 63 docentes, seleccionada mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Este método se aplicó debido a la accesibilidad y disponibilidad de los participantes, garantizando que todos cumplían los criterios de inclusión: ejercer la docencia durante el periodo 2024-I y pertenecer a alguno de los departamentos académicos mencionados.

La técnica de recolección de datos utilizada fue la encuesta, que permitió obtener información cuantificable sobre las experiencias de burnout y las estrategias de afrontamiento. Los instrumentos aplicados fueron:

El Maslach Burnout Inventory (MBI) de Maslach y Jackson (1997), adaptado al contexto peruano por Yslado-Méndez et al. (2021). Evalúa tres dimensiones del síndrome de burnout: cansancio emocional, despersonalización y realización personal.

El Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE-28) de Carver (1997), adaptado a la población peruana por Delgado-Requejo et al. (2023). Identifica cuatro tipos de estrategias de afrontamiento: apoyo social, afrontamiento cognitivo, bloqueo de afrontamiento y afrontamiento espiritual.

A efectos del presente estudio, ambos instrumentos demostraron validez de contenido mediante la evaluación de jueces expertos y el cálculo del coeficiente V de Aiken, con valores superiores a 0.84, lo que garantiza la adecuación y relevancia de los ítems. Asimismo, se realizó una prueba piloto con 22 docentes de otras instituciones, cuyos resultados mostraron altos niveles de confiabilidad interna, con coeficientes alfa de Cronbach de 0.985 para el MBI y 0.964 para el COPE-28.

III. Resultados y discusión

Resultados

Tabla 11

Relación entre el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento.

Spearman		Estrategias de afrontamiento
Síndrome de burnout	rho	-0.864
	p	0.000
	n	63

Los valores indican que existe relación significativa entre las variables síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento ($p = 0.000 < 0.05$), motivo por el que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna. En esa misma línea, el valor de coeficiente de correlación señala que los constructos se relacionan de manera inversa y en una magnitud fuerte (rho = -0.864).

Tabla 12

Relación entre las dimensiones del síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento.

Dimensiones del burnout	rho	p	n
Cansancio emocional	-0.807	0.000	63
Despersonalización	-0.810	0.000	63
Realización personal	0.844	0.000	63

Los resultados evidenciaron una relación significativa e inversa entre las dimensiones cansancio emocional y despersonalización y las estrategias de afrontamiento ($p = 0.000 < 0.05$; rho = -0.807 y $p = 0.000 < 0.05$; rho = -0.810), así como una relación significativa y directa entre la dimensión realización personal y las estrategias de afrontamiento ($p = 0.000 < 0.05$; rho = 0.844).

Discusión

Dado el objetivo de esta investigación, que consistió en determinar la relación entre el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento en docentes de los Departamentos Académicos de Educación y Ciencias Humanas y Lenguas y Literatura de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. Los resultados obtenidos confirmaron la hipótesis general al establecer que existe relación significativa ($p = 0.000 < 0.05$), inversa y de magnitud fuerte (rho = -0.864) entre

ambas variables, lo que indica que el empleo de estrategias de afrontamiento efectivas reduce notablemente los niveles de burnout en los participantes analizados.

Estos hallazgos se alinean con antecedentes nacionales que reportan resultados similares. Cabellos (2019) encontró una relación significativa entre el uso frecuente de estrategias de afrontamiento y bajos niveles de burnout en docentes de la Universidad Nacional de Cajamarca ($p < 0.05$). Sin embargo, los resultados difieren de los hallazgos de Guzmán (2022), quien reportó una correlación débil y no significativa ($r = 0.055$; $p = 0.687$) en docentes de educación básica en Lima, y de Quispe (2021), quien evidenció que no existe relación significativa entre estrés y estrategias de afrontamiento en docentes de Ayacucho ($p > 0.05$). Estas discrepancias pueden atribuirse a diferencias metodológicas, contextuales y los instrumentos utilizados.

Como sustento teórico de estos resultados, los hallazgos se fundamentan en el modelo transaccional del estrés y el afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984), que postula que el afrontamiento actúa como mecanismo mediador entre las demandas estresantes y las respuestas emocionales del individuo. Según este modelo, las estrategias centradas en el problema, como la planificación y búsqueda de apoyo social, permiten manejar efectivamente las fuentes de estrés, reduciendo el impacto del burnout. Asimismo, Maslach et al. (2001) enfatizan que el burnout afecta tanto la salud mental como el desempeño profesional docente, destacando la importancia crítica de desarrollar habilidades de afrontamiento adaptativas como herramienta preventiva para preservar el bienestar individual y mejorar la calidad educativa institucional.

Con respecto al objetivo específico, el cual determinar la relación entre las dimensiones del síndrome de burnout (cansancio emocional, despersonalización y realización personal) y las estrategias de afrontamiento en los docentes de la universidad mencionada. Los resultados confirmaron la hipótesis específica al establecer relaciones significativas ($p = 0.000 < 0.05$). De manera específica, se encontraron correlaciones inversas y fuertes con el cansancio emocional ($rho = -0.807$) y la despersonalización ($rho = -0.810$), lo que significa que las estrategias de afrontamiento efectivas reducen notablemente las manifestaciones negativas del burnout. Por el contrario, se identificó una correlación directa y fuerte con la realización personal ($rho = 0.844$), demostrando que el uso de estrategias adaptativas incrementa la percepción de logro y satisfacción profesional.

Estos hallazgos son consistentes a las investigaciones de Cabellos (2019), quien encontró una relación significativa entre el uso frecuente de estrategias de afrontamiento y un bajo nivel de burnout ($p < 0.05$), lo cual respalda la dirección inversa observada en las dimensiones de cansancio emocional y despersonalización. Asimismo, Cabellos et al. (2020) concluyeron que la utilización de estrategias de manejo se asocia con menores niveles de agotamiento emocional y despersonalización. En el contexto local, Juscamayta (2021) identificó que el 50% y 25% de docentes ayacuchanos presentaban niveles moderados y altos de agotamiento emocional respectivamente, y que el 66.7% reportó alto grado de afectación en realización personal, lo que evidencia la relevancia de estas dimensiones en el contexto regional.

Desde el sustento teórico, estos resultados se fundamentan en el modelo transaccional, que también permite comprender cómo cada dimensión del burnout se vincula con formas particulares de afrontamiento. En el caso del cansancio emocional, Lazarus y Folkman (1984) señalan que las demandas prolongadas generan sobrecarga psicológica cuando los recursos personales se perciben como insuficientes; por ello, estrategias como la reestructuración cognitiva o la organización del tiempo resultan claves para disminuir la carga emocional. Respecto a la despersonalización, Maslach et al. (2001) la describen como una respuesta defensiva ante el estrés crónico que deteriora el vínculo interpersonal; en este sentido, las estrategias centradas en la emoción (como la regulación emocional y el afrontamiento positivo) pueden favorecer una interacción más auténtica y reducir actitudes de distanciamiento. Finalmente, la realización personal, en base al modelo de Schaufeli et al. (1993), se vincula al uso eficaz de recursos personales y conductuales, lo que protege contra el desgaste y promueve mayor satisfacción y sentido de competencia profesional.

Conclusiones

Los resultados evidenciaron que todas las hipótesis planteadas fueron confirmadas. Se encontró una relación significativa, fuerte e inversa entre el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento. De igual modo, cada una de las dimensiones del burnout mostró asociaciones significativas: el cansancio emocional y la despersonalización se relacionaron de forma inversa y fuerte con las estrategias de afrontamiento, mientras que la realización personal presentó una relación directa y también fuerte con dichas estrategias. Esto indica que un mayor afrontamiento adaptativo se vincula con menor agotamiento y despersonalización, así como con mayor percepción de logro personal.

Referencias bibliográficas

Cabellos, S., Loli, R., Sandoval, M., & Velásquez, R. (2020). Niveles de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de educación superior. *Revista Cubana de Enfermería, 36*(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-03192020000200019&lng=es&nrm=iso&tlng=es

Guzmán, J. (2022). *Estrategias de afrontamiento al estrés y síndrome de burnout en docentes de una Institución Educativa de Chorrillos—Lima 2021* [Tesis de Pregrado, Universidad Peruana Los Andes]. http://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/3840

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984a). *El concepto de afrontamiento en estrés y procesos cognitivos.* Martínez Roca.

Maslach, C., Schaufeli, W., & Leiter, M. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology, 52*, 397-422. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397

Quispe, F. (2021). *Estrés y Modos de Afrontamiento del Estrés en Docentes de la Institución Educativa Privada Federico Froebel de Ayacucho, 2020* [Tesis de Pregrado, Universidad de Ayacucho Federico Froebel]. https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3054917

Schaufeli, W. B., Maslach, C., & Marek, T. (Eds.). (1993). *Professional burnout: Recent developments in theory and research*. Taylor & Francis.

Arias, F. (2016). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica* (7.a ed.). Ediciones El Pasillo.

Bázan, S., Arocutipa, L., & Platero, G. (2023). Actitudes del personal docente universitario peruano hacia la actividad laboral en tiempos de postpandemia. *Revista Electrónica «Actualidades Investigativas en Educación», 23*(2), 1-25. https://www.redalyc.org/journal/447/44774872003/html/

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]. https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/11518

Carrasco, S. (2005). *Metodología de la investigación científica*. Editorial San Marcos.

Carver, C. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine, 4*(1), 92-100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6

Carver, C. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine, 4*(1), 92-100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6

Delgado-Requejo, N., Castillo, J., & Cerda, L. (2023). Propiedades psicométricas de la Escala de Afrontamiento al Estrés Brief-COPE 28 en una población peruana. *Interacciones, 9*, e333. https://doi.org/10.24016/2023.v9.333

Estrada, E., Gallegos, N., Paricahua, J., Paredes, Y., & Quispe, R. (2022). Síndrome de Burnout en docentes en tiempos de la pandemia de COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 41*(5), 321-326. https://doi.org/10.5281/ZENODO.7135508

Hernández, C., & Mendoza, C. (2023). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (2.a ed.). McGraw-Hill Interamericana Editores.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6.a ed.). McGraw-Hill/Interamericana Editores, S.A.

Juscamayta, D. (2021). *Factores relacionados al Síndrome de Burnout en docentes del nivel inicial de las Instituciones Educativas Pública y Privada del distrito de Ayacucho 2021* [Tesis de Maestría, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga]. http://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/5149

Karasek, R., & Theorell, T. (1992). *Healthy Work: Stress, Productivity, and the Reconstruction Of Working Life.* Basic Books.

Martínez, L. (2019). *Síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes universitarios* [Tesis de Maestría, Universidad Mayor de San Andrés]. http://repositorio.umsa.bo/xmlui/handle/123456789/18799

Maslach, C., & Jackson, S. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior, 2*(2), 99-113. https://doi.org/10.1002/job.4030020205

Maslach, C., & Jackson, S. (1997). *MBI: Inventario «Burnout» de Maslach: Síndrome del quemado por estrés laboral asistencial: Manual.* TEA Ediciones, S.A.

Organización Internacional del Trabajo. (2022). *La OMS y la OIT piden nuevas medidas para abordar los problemas de salud mental en el trabajo*. https://www.ilo.org/es/resource/news/la-oms-y-la-oit-piden-nuevas-medidas-para-abordar-los-problemas-de-salud

Stephenson, E., & DeLongis, A. (2020). Coping strategies. En K. Sweeny, M. Robbins y L. Cohen (Ed.), T*he Wiley encyclopedia of health psychology* (pp. 55-60). John Wiley & Sons. https://doi.org/10.1002/9781119057840.ch50

Tapia, A., Rojas, L., & Rosario, E. (2024). El Burnout y su relación con los docentes de universidades privadas (2018-2023): Una revisión sistemática de la literatura científica. *EduTicInnova - Revista de Educación Virtual, 12*(1), 1-8. https://portalrevistas.aulavirtualusmp.pe/index.php/eduticinnova/article/view/2692

Velásquez, A. (2023). *Salud mental: El 55.8% de docentes padeció problemas de estrés en el segundo año de la pandemia*. https://pulso.pucp.edu.pe/noticias/salud-mental-el-55-8-de-docentes-padecio-problemas-de-estres-en-el-segundo-ano-de-la-pandemia

Vyletel, B., Voichoski, E., Lipson, S., & Heinze, H. (2023). *Exploring faculty burnout through the 2022-23 HMS faculty/staff survey*. APA. https://www.apa.org/ed/precollege/psychology-teacher-network/introductory-psychology/faculty-burnout-survey

World Health Organization. (2019). *International Classification of Diseases* (11th ed.). https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/es#129180281

Yslado-Méndez, R., Ramírez-Asís, E., & García-Figueroa, M. (2021). Propiedades psicométricas del cuestionario burnout para profesores universitarios en una

muestra peruana. *Archivos de Medicina (Col), 21*(2), 425-435. https://doi.org/10.30554/archmed.21.2.3983.2021

ESCUELA DE
POSGRADO
UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD N°0129-2026-UNSCH-EPG/KBA

El que suscribe; responsable verificador de originalidad de trabajo de tesis de Posgrado en segunda instancia para la **Escuela de Posgrado – UNSCH**; en cumplimiento a la Resolución Directoral Nº002-2026-UNSCH-EPG/D, Reglamento de Originalidad de trabajos de Investigación de la UNSCH, otorga lo siguiente:

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

AUTOR	Bach. NELLY CARRASCO HUARCAYA
DENOMINACIÓN DEL PROGRAMA DE ESTUDIOS	MAESTRÍA EN SALUD PÚBLICA
GRADO ACADÉMICO QUE OTORGA	MAESTRO
DENOMINACIÓN DEL GRADO ACADÉMICO	MAESTRO(A) EN SALUD PÚBLICA
TÍTULO DE TESIS	Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de una universidad pública de Ayacucho, 2024
EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD	16% de similitud
N° DE TRABAJO	3027402860
FECHA	08 de setiembre de 2026

Por tanto, según los artículos 12, 13 y 17 del Reglamento de Originalidad de Trabajos de Investigación, es procedente otorgar la constancia de originalidad con depósito.

Se expide la presente constancia a solicitud de la interesada para los fines que crea conveniente.

08 de setiembre de 2026.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
ESCUELA DE POSGRADO
Mg. Kelvis BERROCAL ARGUMEDO
Director de Investigación

CC.
Archivo
KBA/

Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de una universidad pública de Ayacucho, 2024

por Nelly CARRASCO HUARCAYA

Fecha de entrega: 08-sept-2026 11:58p. m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega: 3027402860
Nombre del archivo: Nelly_CARRASCO_HUARCAYA_T.docx (233.22K)
Total de palabras: 17047
Total de caracteres: 98746

Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de una universidad pública de Ayacucho, 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD

16%	17%	12%	10%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	agenda.pucp.edu.pe Fuente de Internet	2%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
3	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	1%
4	repositorio.unsch.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.continental.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	lucioalbertos.galeon.com Fuente de Internet	1%
9	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	1%
10	repositorio.upt.edu.pe Fuente de Internet	1%
11	repositorio.unsaac.edu.pe Fuente de Internet	<1%
12	dspace.unl.edu.ec Fuente de Internet	<1%
13	repositorio.ug.edu.ec Fuente de Internet	<1%
14	revista.ismm.edu.cu Fuente de Internet	<1%
	Submitted to Universidad Ricardo Palma	

15	Trabajo del estudiante	<1 %
16	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1 %
17	dspaceapi.uai.edu.ar Fuente de Internet	<1 %
18	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
19	comunicacion-cientifica.com Fuente de Internet	<1 %
20	repositorio.uti.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
21	Gonzalez Ramos, Aidaliz. "Experiencia del docente virtual de instituciones de educación superior en Puerto Rico con los factores estresantes y el síndrome de burnout.", Inter-American University of Puerto Rico (Puerto Rico) Publicación	<1 %
22	latam.redilat.org Fuente de Internet	<1 %
23	Submitted to Universidad Peruana Cayetano Heredia Trabajo del estudiante	<1 %
24	core.ac.uk Fuente de Internet	<1 %
25	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
26	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
27	Submitted to Universidad Autónoma de Bucaramanga,UNAB Trabajo del estudiante	<1 %
28	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
29	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
30	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %
31	Sofía Haro – Orozco, Diego Mayorga - Pérez. "Análisis del síndrome de burnout en el personal operativo del centro de salud tipo c ESPOCH – Lizarzaburu de la	<1 %

ciudad de Riobamba", Tesla Revista Científica, 2024
Publicación

32	roderic.uv.es Fuente de Internet	<1 %
33	revistas.unsch.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas	Activo	Excluir coincidencias	< 30 words
Excluir bibliografía	Activo		

ESCUELA DE
POSGRADO
UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OPTAR
EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO(A) EN SALUD PÚBLICA
RESOLUCIÓN DIRECTORAL N°00100-2026-UNSCH-EPG/D.

Siendo las 08:00 a.m. del 17 de abril de 2026 se reunieron en el auditórium de la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, el Jurado Examinador y Calificador de Tesis, presidido por el **Dr. JOHNNY ALDO TINCO JAYO** Director (e) de la Escuela de Posgrado, el **Dr. MANGLIO AGUIRRE ANDRADE** Director de la Unidad de Posgrado de la Facultad de Ciencias de la Salud, e integrado por los siguientes miembros: **Dra. MARIA CONSUELO QUISPE LOAYZA** y la **Dra. JULIA CRISTINA SALCEDO CANCHO**; para la sustentación oral y pública de la tesis titulada: **SÍNDROME DE BURNOUT Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DOCENTES DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE AYACUCHO, 2024**, presentado por la **Bach. NELLY CARRASCO HUARCAYA.** Teniendo como asesora a la **Dra. OLGA HURTADO AMBROCIO.**

Acto seguido se procedió a la exposición de la tesis, con el fin de optar el Grado Académico de **MAESTRO(A) EN SALUD PÚBLICA.** Formuladas las preguntas, éstas fueron absueltas por la graduanda.

A continuación, el Jurado Examinador y Calificador de Tesis procedió a la votación, la que dio como resultado el siguiente calificativo: DIECISIETE (17).

CALIFICACION (x)	
Aprobado(a) por Unanimidad.	X
Aprobado(a) por Mayoría.	
Desaprobado(a) por Unanimidad.	
Desaprobado(a) por Mayoría.	

Marcar con un aspa (x).

Luego, el presidente del Jurado recomienda que la Escuela de Posgrado proponga que se le otorgue a la **Bach. NELLY CARRASCO HUARCAYA,** el Grado Académico de **MAESTRO(A) EN SALUD PÚBLICA.** Siendo las 9.15 am hrs. se levanta la sesión.

Se extiende el acta en la ciudad de Ayacucho, a las 9.20 a.m. hrs. del 17 de abril de 2026.

Dr. JOHNNY ALDO TINCO JAYO
Director de la Escuela de Posgrado.

Dr. MANGLIO AGUIRRE ANDRADE
Director de la UPG-FCSA.

Dra. MARIA CONSUELO QUISPE LOAYZA
Miembro.

Dra. JULIA CRISTINA SALCEDO CANCHO
Miembro.

Dr. ENRIQUE JAVIER AGUILAR FELICES
Secretario Docente.

Observaciones:

.....

.....

.....