

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



Una Institución Adventista

TESIS

**Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de educación inicial
del Distrito de Juliaca, 2015.**

Tesis para optar el título profesional de Psicóloga

Autores:

Bach. Evelyn Mireya Cotrado Macedo

Bach. Ubaldina Janet Infantes Mamani

Asesor:

Psic. Miguel Ángel Mendocilla Chávez

Villa Chullunquiani, Marzo del 2016

DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por permitirme llegar a este momento tan importante de mi vida profesional. A mis queridos padres Delfin Cotrado y Rose Macedo, por su apoyo incondicional y su infinita comprensión. A mi hermano Frank y mi prima Tatiana, por su motivación. Finalmente a todos los que me apoyaron para que este trabajo sea una realidad.

(Evelyn Mireya)

DEDICATORIA

A Dios, principio de la Sabiduría. A mis padres Juan F. Infantes Mayta y Juana Mamani Apaza a mis hermanas(os), a mi esposo Juan de la Cruz Larico Mamani por su apoyo constante, su comprensión y finalmente a los docentes de la especialidad de Psicología que con verdadera vocación forman a las nuevas generaciones, que Dios los bendiga.

(Ubaldina Janet)

AGRADECIMIENTO

A Dios, fuente de infinito amor y sabiduría.

A la Universidad Peruana Unión, Alma Máter que nos cobijó en sus aulas para el logro de nuestros objetivos profesionales.

A los docentes de la Escuela Profesional de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud, por la formación académica impartida a lo largo de nuestra vida universitaria.

Al Psic. Miguel Ángel, Mendocilla Chávez, asesor de este trabajo de investigación, por la orientación, seguimiento y apoyo incondicional.

A nuestros padres, por la paciencia y motivación del día a día, por acompañarnos en nuestras caídas, corregir nuestros errores y celebrar nuestros triunfos.

A los docentes de educación inicial del Distrito de Juliaca, por acceder a nuestro pedido de ser parte de esta investigación.

A todas aquellas personas que han formado parte de nuestra vida académica, a las que nos encantaría agradecerles su especial amistad, consejos, apoyo, motivación y compañía en los momentos más difíciles.

A ellos nuestra gratitud.

INDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
INDICE	iv
RESUMEN	x
ABSTRACT.....	xi
INTRODUCCIÓN	xii
CAPITULO I.....	1
El problema	1
1. Descripción de la situación problemática	1
2. Formulación del problema	4
2.1. Problema general	4
2.2. Problema específico.....	4
3. Objetivos de la investigación.....	4
3.1. Objetivo general.....	4
3.2. Objetivos específicos	5
4. Justificación	5
CAPITULO II	7
Marco teórico	7

1. Marco bíblico filosófico.....	7
2. Antecedentes de la investigación.....	10
3. Bases teóricas.....	23
3.1. Estrés.....	23
3.1.1. Definición	23
3.1.2. Causas del estrés	24
3.1.3. Factores	25
3.2. Síndrome de burnout.....	26
3.2.1. Definición	26
3.2.2. Dimensiones.....	27
3.2.3. Modelos teóricos.....	28
3.2.4. Causas del burnout.....	29
3.2.5. Consecuencias y síntomas del burnout	34
3.2.6. El burnout en la profesión docente	36
3.2.7. Burnout y salud.....	37
3.3. Estrategias de afrontamiento.....	37
3.3.1. Definición	39
3.3.2. Tipos	40
4. Marco conceptual.....	42

CAPÍTULO III	43
Metodología de la investigación	43
1. Tipo de investigación.....	43
2. Formulación de hipótesis.....	44
2.1. Hipótesis general.....	44
2.2. Hipótesis específica.....	44
3. Identificación de variables.....	45
3.1. Operacionalización de variables.....	47
4. Descripción del lugar de la ejecución.....	48
5. Población y muestra.....	48
5.1 Población.....	48
5.2 Determinación de la muestra.....	48
6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	49
7. Procesamiento de datos.....	52
8. Análisis estadístico.....	52
CAPÍTULO IV	53
Resultados y discusión	53
1. Resultados.....	53
1.1. En relación a la hipótesis general.....	53

1.2. En relación a la primera hipótesis específica.....	57
1.3. En relación a la segunda hipótesis específica	59
1.4. En relación a la tercera hipótesis específica	62
2. Discusión	65
CAPITULO V	69
Conclusiones y recomendaciones.....	69
1. Conclusiones	69
2. Recomendaciones	70
Referencias.....	71
ANEXOS	80
CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	81
INVENTARIO DE BURNOUT DE MASLACH	82
INVENTARIO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO – COPE.....	84
CONFIABILIDAD Y VALIDEZ DE LOS INSTRUMENTOS	86

LISTA DE TABLAS

Tabla 1 <i>Operacionalizacion de las variables Sindrome de burnout y estrategias de afrontamiento</i>	47
Tabla 2 <i>Muestra de docentes de los diferentes centros de educacion inicial del distrito de Juliaca – 2015</i>	49
Tabla 3 <i>Tabla de contingencia entre Sindrome de burnout y estrategias de afrontamiento que presentan los docentes de educacion inicial del distrito de Juliaca – 2015</i>	55
Tabla 4 <i>Prueba de Chi Cuadrado entre Sindrome de burnout y estrategias de afrontamiento que presentan los docentes de educacion inicial</i>	56
Tabla 5 <i>Tabla de contingencia entre Sindrome de burnout y estrategias de afrontamiento en su dimension orientado al problema que presentan los docentes de educacion inicial del distrito de Juliaca – 2015</i>	58
Tabla 6 <i>Prueba de Chi Cuadrado entre Sindrome de burnout y estrategias de afrontamiento en su dimension orientado al problema que presentan los docentes de educacion inicial</i>	59
Tabla 7 <i>Tabla de contingencia entre Sindrome de burnout y estrategias de afrontamiento en su dimension orientado a la emoción que presentan los docentes de educacion inicial del distrito de Juliaca – 2015</i>	61
Tabla 8 <i>Prueba de Chi Cuadrado entre Sindrome de burnout y estrategias de afrontamiento en su dimension orientado a la emoción que presentan los docentes de educacion inicial</i>	62

Tabla 9 *Tabla de contingencia entre Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en su dimensión orientado a otros estilos que presentan los docentes de educación inicial del distrito de Juliaca – 2015*64

Tabla 10 *Prueba de Chi Cuadrado entre Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en su dimensión orientado a otros estilos que presentan los docentes de educación inicial*.....65

Abreviaturas

Organización Mundial de la Salud	OMS
Agotamiento emocional	AE
Despersonalización	D
Realización personal	RP
Síndrome de adaptación general	SAG

RESUMEN

El presente trabajo de investigación se realizó con el objetivo de determinar la relación entre Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de educación inicial del Distrito de Juliaca – 2015, pertenece al diseño no experimental de tipo correlacional, la muestra estuvo conformada por 177 docentes de educación inicial, se usó el método probabilístico aleatorio simple, el paquete estadístico SPSS 22.0 y el Excel. Los instrumentos utilizados para la recolección de los datos fueron el cuestionario Inventario de burnout de Maslach (MBI), que consta de 22 ítems, dividido en tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal; el Inventario de estimación de afrontamiento (COPE), que consta de 52 ítems, tiene tres dimensiones: orientados al problema, orientados a la emoción y otros estilos. Los resultados indican que el 24.3% de los docentes presentan un Síndrome de burnout en un nivel medio y estrategia de afrontamiento en un nivel medio; el 20.3% presentan Síndrome de burnout en un nivel alto y una estrategia de afrontamiento en un nivel medio; asimismo se aprecia que el 8.5% de los docentes presentan Síndrome de burnout en un nivel alto y estrategias de afrontamiento en un nivel bajo. Finalmente se puede decir que si existe relación entre el Síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento en los docentes de educación inicial.

Palabras Clave: Síndrome de burnout, estrategias de afrontamiento y docentes.

ABSTRACT

This research was conducted to determine the relationship between burnout syndrome and coping strategies in pre-school teachers in the District of Juliaca - 2015, belongs to the non-experimental design correlational, the sample consisted of 177 teachers early education, simple random probability method, the statistical package SPSS 22.0 and Excel was used. The instrument used for collecting data was the questionnaire of Maslach Burnout Inventory (MBI), consisting of 22 items, divided into three dimensions: emotional exhaustion, depersonalization and personal accomplishment; Inventory estimates coping (COPE), consisting of 52 items, has three dimensions: problem oriented, emotion-oriented and other styles. The results indicate that 24.3% of teachers have a burnout in a moderate and coping strategy in a moderate level; 20.3% have burnout at a high level and a coping strategy at a moderate level; also it shows that 8.5% of teachers have burnout at a high level and coping strategies at a low level. Finally we can say that if there is a relationship between burnout and coping strategies in initial teacher education.

Keywords: burnout syndrome, coping strategies and teachers.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación se realizó a raíz de una preocupación por la salud mental de los docentes de educación inicial del distrito de Juliaca y como una pequeña contribución a la ampliación del conocimiento relacionado con el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento. El Afrontamiento es la capacidad de las personas para manejar situaciones difíciles, aquellas demandas internas y ambientales, es entendido como un esfuerzo cognitivo y conductual orientado a manejar, reducir, minimizar, tolerar las demandas externas e internas que aparecen y generan estrés. Ya que actúa como un regulador de la perturbación emocional, si es efectivo no se presentará el malestar; caso contrario, podría verse afectada la salud de forma negativa.

En el campo del docente, la formación permanente del profesorado constituye una prioridad para la administración educativa, que la entiende como un requisito previo para la mejora de la calidad de enseñanza. Esta es una razón por la que se hace el presente estudio, cuya estructura se organiza de la siguiente manera:

En el Capítulo I está el planteamiento del problema de investigación y formulación del problema, seguidos por los objetivos y la justificación de la investigación.

En el Capítulo II, se esboza el marco teórico, haciendo el recuento de los principales estudios empíricos relacionados con la investigación, así como los elementos teóricos-conceptuales que enmarcan y guían el desarrollo de la investigación.

En el Capítulo III se diseña la metodología de la investigación, determinando el tipo, diseño de la investigación, delimitación de la población y muestra; planteamiento de las

hipótesis y la operacionalización de las variables, así como la descripción e interpretación de las técnicas e instrumentos de recolección de datos.

En el Capítulo IV se presentan los resultados y discusiones de la investigación.

En el Capítulo V se presentan las conclusiones y recomendaciones que se esgrimen de la investigación.

Finalmente se consideran las referencias bibliográficas y los anexos de esta investigación.

CAPITULO I

El problema

1. Descripción de la situación problemática

Los docentes son una población propensa a reportar niveles de estrés, debido a que tienen que cambiar y ajustarse a nuevas exigencias pedagógicas, sociales y administrativas que a veces se realiza bajo condiciones desfavorables o poco estables. Por otro lado, ellos también se enfrentan a una serie de dificultades económicas y sociales, lo cual podría ser la causa del conocido Síndrome de burnout (Cuenca, 2006).

A nivel de Latinoamérica Cordeiro (2001) citado por Yslado, Nuñez, & Roger (2010) realizo un estudio acerca de la prevalencia del Síndrome de burnout en los docentes de primaria de la zona educativa de la bahía de Cádiz, mediante el Inventario de burnout de Maslach e inventario de depresión de Beck, y encontró una alta prevalencia de burnout (40%) y un porcentaje considerable de depresión (22%).

El termino Burnout es relativamente nuevo y traducción más común es el estar “quemado” por el trabajo, refiriéndose a estar cansado, exhausto, desgastado,

desmotivado o sin fuerzas. Es un tipo de estrés laboral según lo refiere la OMS (Olaya, 2015).

En el Perú en los años 1990 y 2000, los docentes eran vistos como profesionales con poco prestigio y reconocimiento social, con una preparación limitada para enfrentar los nuevos desafíos de la política educativa, con salarios por debajo de lo esperado si se toma en cuenta la importancia de su función y su profesión. Dicha imagen pública no ha cambiado desde entonces; se le sigue percibiendo como un profesional de menor estatus, poco preparado y pobre (Cuenca, 2006).

El síndrome de burnout es una variable que estaría influyendo negativamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje y al mejoramiento de la calidad educativa, ya que los estudiantes presentan bajo nivel de rendimiento en las competencias de las áreas de matemática y comunicación, así lo demostró la prueba PISA 2009 (Ministerio de educación, 2012), donde se demuestra que aun continuamos en los últimos lugares, lo que permitirá conocer si esta es una causa que limita el óptimo desempeño laboral.

Salas (2010) realizó un estudio sobre el síndrome de burnout en docentes de la UGEL en el que se encontró que los participantes con bajo nivel de bienestar laboral presentan un burnout más alto, lo cual dificulta el buen desempeño de los mismos.

La labor del docente de educación inicial es trascendental, para que los niños se integren en la sociedad. Y las exigencias laborales que tiene en el área educativa como preparar sus clases, evaluar la capacidad de sus estudiantes, reunirse con los padres de familia para realizar diversas actividades programadas por el Ministerio de educación; el deber de estar capacitándose y actualizándose muchas veces limita su tiempo y tranquilidad, todo esto puede generar cansancio emocional, despersonalización y baja

realización personal lo cual afectara en gran medida su función laboral (Soto & Valdivia, 2012).

El trabajo del docente de nivel inicial es un factor clave en la educación por ser este (en su gran mayoría del sexo femenino) quien inicia el proceso educativo de los infantes (de tres a cinco años de edad); a la vez, es la primera figura externa con la que los niños entran en contacto con la educación formal; su actuar tiene importancia en la aceptación o negación del menor para acudir posteriormente a la escuela, así que su tarea está encaminada a plantear situaciones didácticas, que sean motivantes e interesantes con el fin de involucrar a los alumnos en las diversas actividades para que ellos puedan avanzar en su desarrollo integral (SEP, 2004).

Por otra parte, los docentes de educación inicial están sometidos constantemente a determinadas exigencias para cumplir el plan y programas curriculares que corresponden a este nivel; muchas veces se ven frente a la escasez de herramientas y recursos necesarios que lo ameritan, sin contar que en ocasiones tienen que lidiar con la interacción conflictiva con directivos y padres de familia; lo que hace que esta profesión sea considerada como una de las más estresantes (Gold & Roth, 1993).

En la región de Puno no se hallaron estudios publicados relacionados con las variables de la problemática de esta investigación.

Finalmente se conoce que a nivel psicológico el estrés produce una serie de reacciones afectivas que afectan al humor, y que a largo plazo llevan al surgimiento del Síndrome de burnout, es por ello que las estrategias de afrontamiento se convierten en un punto clave, para el éxito y el fracaso, en el control de la situación vivida como estresante que experimenta el individuo. Por lo señalado y dado el rol que cumple el docente en

nuestra sociedad, es que se considera de gran importancia la realización de la presente investigación Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de educación inicial del Distrito de Juliaca, pertenecientes a la UGEL San Román, 2015.

2. Formulación del problema

2.1. Problema general

- ¿Existe relación entre síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en los docentes de educación inicial del Distrito de Juliaca – 2015?

2.2. Problema específico

- ¿Existe relación entre síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en su dimensión orientada al problema en docentes de educación inicial del Distrito de Juliaca – 2015?
- ¿Existe relación entre síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en su dimensión orientada a la emoción en docentes de educación inicial del Distrito de Juliaca – 2015?
- ¿Existe relación entre síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en su dimensión orientada a otros estilos en docentes de educación inicial del Distrito de Juliaca – 2015?

3. Objetivos de la investigación

3.1. Objetivo general

- Determinar la relación entre síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de educación inicial del Distrito de Juliaca – 2015.

3.2. Objetivos específicos

- Determinar la relación entre síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en su dimensión orientada al problema en docentes de educación inicial del Distrito de Juliaca – 2015.
- Determinar la relación entre síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en su dimensión orientada a la emoción en docentes de educación inicial del Distrito de Juliaca – 2015.
- Determinar la relación entre síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en su dimensión orientada a otros estilos en docentes de educación inicial del Distrito de Juliaca – 2015.

4. Justificación

La presente investigación representa un aporte teórico que servirá más adelante para posteriores investigaciones, igualmente orientara a las autoridades pertinentes en el diseño de estrategias, encaminadas a mejorar el bienestar psicológico de los docentes de educación inicial, ya que está comprobado que el sector educación está expuesto al estrés laboral, debido a que el proceso de trabajo docente es considerado como complejo, donde permanentemente tiene que atender a niños con características individuales propias de la edad; a padres de familia con una carga emocional negativa, con falta de compromiso en la educación de sus hijos y a esto se le suma la falta de estímulos económicos y organizacionales.

Soto & Valdivi (2012) mencionan que se ha demostrado que la baja productividad, el absentismo o las bajas por invalidez son problemas asociados al estrés laboral que deben afrontar las organizaciones.

Esta investigación encuentra su relevancia debido a la escasa publicación de estudios relacionados con Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de educación inicial, asimismo los resultados coadyuvaran en la toma de decisiones para realizar programas de intervención, para mejorar y fortalecer las estrategias de afrontamiento en los docentes, además dicho conocimiento da, alcances a los profesionales clínicos en el campo de la prevención de la salud mental.

CAPITULO II

Marco teórico

1. Marco bíblico filosófico

El docente debe tener presente que la verdadera educación es el desarrollo armonioso de las facultades físicas, mentales y espirituales, donde el estudiante se prepara para servir en este mundo, y además para un gozo superior proporcionado por un servicio más amplio en el mundo venidero, de esa manera se contrarresta la ambición egoísta, el afán de poder, la indiferencia hacia los derechos y las necesidades de la humanidad, que constituyen la maldición del mundo (White, 2012).

Los niños que el docente tiene a su cargo difieren grandemente unos a otros en carácter, hábitos y educación; pocos son los niños que han sido correctamente educados en el hogar, algunos han sido mimados de la casa, otros han sido censurados y desanimados, lo que ha desarrollado en ellos la obstinación y la rebeldía. Esos caracteres deformados deben ser remodelados y en la mayoría de los casos el docente debe hacer ese trabajo, y para poder hacerlo con éxito, necesita poseer amor y la perspicacia que lo capacite para describir la causa de las faltas y los errores que se manifiestan en sus estudiantes, también debe poseer el tacto,

la habilidad, la paciencia y la firmeza que le permitan prestar a cada uno la ayuda necesaria; a los vacilantes y amantes de la comodidad, el ánimo y el auxilio que sean un estímulo para su esfuerzo; a los desalentados, el compañerismo y el aprecio que creen confianza y estimulen el esfuerzo. Aunque el docente ha de ser firme y decidido, no debe ser exigente ni despótico, ya que ser rudo y censor, mantenerse por encima de los estudiantes y tratarlos indiferentemente, equivale a cerrar los caminos por medio de los cuales podría influir sobre ellos para bien (White, 2009).

Asimismo según White (2012) desde los primeros años de la vida, el niño necesita aprecio, simpatía y estímulo, sin embargo no es prudente prestarle una consideración especial ni repetir enfrente sus agudezas y ocurrencias, de esa manera se evita que se desarrolló en ellos el amor a la alabanza. Y el docente que tiene el verdadero ideal de carácter y las posibilidades de éxito, no puede fomentar ni estimular el engreimiento.

Por ello el mundo necesita hombres cuya capacidad sea dirigida por principios firmes, ya que la edificación del carácter es la obra más importante que jamás haya sido confiada a los seres humanos, se sabe que la primera escuela para la enseñanza del idioma es el hogar, pero como esta tarea es descuidada le toca al docente ayudar a sus estudiantes a adquirir buenos hábitos de expresión, cortesía y amabilidad.

Según White (2012) hoy se requiere docentes que sean perspicaces para descubrir y aprovechar toda oportunidad de hacer bien, capaces de dominar y aptos para enseñar; que inspiren pensamientos, despierten energía e impartan valor y vida, que tengan la sabiduría, el tacto necesario para manejar las mentes, si está dispuesto a trabajar afanosamente y perseverantemente, comprenderá las necesidades de sus estudiantes y mediante su espíritu

comprensivo y progresista, despertara en ellos el deseo de seguirlo mientras trata de guiarlos por el camino ascendente.

El cuerpo está íntimamente ligado con la mente y lo que pase con uno afecta al otro. Por ello se necesita una mente clara y paciente, capaz de soportar todo lo que pueda surgir y rehusar todo lo que debilite las fuerzas físicas, mentales y morales por lo que observando el lado bueno de las cosas, se encontrara energía suficiente para ser felices y alegres. Si sonreímos, recibimos sonrisas en cambio; si pronunciamos palabras agradables y animadoras, nos serán retribuidas y son mucho los que sacrifican la salud y la felicidad en aras de su imaginación enfermiza. De esta manera el valor, la esperanza, la fe, la simpatía y el amor fomentan la salud y alargan la vida (White, 1905).

Respecto a las estrategias anti estrés Jesús; a través de sus palabras y ejemplo, ofreció consejos prácticos sobre cómo podemos manejar nuestro estrés diario. Él fue capaz de afrontar las pesadas demandas que experimento cada día al sanar, predicar y alimentar a las multitudes, ser tentado y perseguido por diversos grupos de personas. Reforzó su relación con su Padre celestial por medio de la oración y la meditación para recibir la fuerza y la sabiduría de lo alto y así afrontar los desafíos que la vida nos ofrece.

En definitiva Jesús fue una persona sabia y tan inteligente que uso cada angustia, cada perdida, cada contrariedad como una oportunidad para enriquecer su comprensión humana. Dio testimonio de lo que es el amor, ya que acogió a leprosos, prostitutas, pecadores y lisiados, gente que era marginada por su pueblo, supo entenderlos porque sentía lo que ellos sentían al ser rechazados, se puso en sus zapatos y los amo profundamente porque comprendió que nadie era más que nadie. De la misma manera se debe ser empáticos con los estudiantes,

padres de familia, con nuestros semejantes y para ello debemos saber afrontarlos de manera correcta.

2. Antecedentes de la investigación

Debido a la importancia de la presente investigación se ha indagado minuciosamente los trabajos de investigación sobre el tema, encontrándose tesis y/o estudios que de una manera u otra están relacionados con nuestro tema de investigación.

Según Carvajal, Bobadilla, Rebolleda, & Siberia (2009) realizaron una investigación sobre: La presencia del síndrome de quemarse por el trabajo en docentes de enseñanza básica del sistema de educación municipal de la ciudad de Los Ángeles – Chile, cuyo objetivo fue identificar los niveles del Síndrome de quemarse por el trabajo existente, en una muestra de 121 docentes de enseñanza básica de la ciudad de Los Ángeles, evaluando las diferencias presentes en las dimensiones de dicho síndrome y en función de algunas variables tales como sexo, edad, experiencia laboral, entre otros. El método que utilizaron fue de índole exploratorio y descriptivo, de enfoque mixto, emplearon el Cuestionario para la evaluación del Síndrome de quemarse por el trabajo (CESQT). Los resultados obtenidos afirmaron que la presencia del SQT entre los docentes angelinos es baja, afectando a un 2,5% de la población. Sin embargo, al observar las distintas dimensiones que se evalúan, estas arrojan un alto grado de desgaste psíquico (33.8%) y de manifestación de actitudes cínicas como indolencia o despersonalización (7.4%), especialmente en el grupo de los hombres (15.4%). Los docentes de entre 41 y 50 años de edad presentan los mayores niveles de desgaste psíquico (46.2%), lo que coincide con la variable años de experiencia, en la que los docentes de 16 a 30 años de docencia alcanzan un 42.9%, en igual dimensión. En indolencia, los puntajes más altos se registran en el grupo etario de 20 a 30 años (13.3%). En culpa, los docentes de 51 años y más

son los que obtienen mayores puntuaciones (17.1%), en correlación con los años de experiencia, donde los docentes con más de 31 años de profesión registran elevados niveles (15.8%). Para las variables como estado civil, tipo de contrato y ciclo de enseñanza básica en el cual se desempeñan los docentes, los resultados no son concluyentes. En general, se concluye que los docentes angelinos están sometidos a altos grados de estrés laboral.

M. Gonzales & I. Gonzales (2007) realizaron un estudio con el objetivo de describir y comparar los niveles del Síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento de docentes que trabajan en condiciones ambientales y económicas diferentes de Talca. Además, consideraron algunas variables sociodemográficas que según su investigación podría influir en la aparición del burnout y en las estrategias de afrontamiento, como sexo, edad y estado civil, entre otras. Su diseño es correlacional y transversal, los instrumentos que utilizaron fueron el MBI y el COPE, la muestra es de carácter no probabilística, estuvo conformada por 171 profesores pertenecientes al sector municipal (93) y particulares subvencionado (78). Para los análisis estadísticos, se utilizó el programa SPSS versión 11.5 y la correlación de Spearman Brown. Los resultados indican que gran parte de la muestra presenta síntomas de burnout, abarcando un 98 % de ésta. Asimismo el nivel de burnout y las estrategias de afrontamiento no difieren entre ambos tipos de establecimientos. Dentro de las variables sociodemográficas, el sexo fue la única variable que mostró una directa relación tanto con las dimensiones del síndrome de burnout como con alguna estrategia de afrontamiento.

Según Austria, Cruz, Herrera & Salas (2010) realizaron un estudio sobre las relaciones estructurales entre estrategias de afrontamiento y síndrome de Burnout en el personal de salud, cuyo objetivo fue validar relaciones estructurales y funcionales hipotetizadas entre estrategias de afrontamiento y factores asociados al síndrome de burnout en muestras independientes de

trabajadores de la salud, de diferentes hospitales y contextos de atención hospitalaria. Se aplicó el Maslach Burnout Inventory y la escala de Afrontamiento ante riesgos extremos adaptados para población mexicana; se analizaron las respuestas de 354 trabajadores de la salud de un hospital de tercer nivel y 300 de un hospital de referencia.

Los grupos se conformaron con personal de enfermería, paramédicos, servicios auxiliares y diagnóstico, médicos y médicos residentes. Los resultados confirmaron la estructura factorial de los instrumentos en las dos muestras; mostraron que el uso de estrategias activas de afrontamiento (control, búsqueda de información, soporte social, entre otras) tiene efectos protectores sobre los factores asociados al síndrome (cansancio emocional, despersonalización y realización personal en el trabajo), independientemente de la muestra, del contexto y del tipo de atención hospitalaria. Teniendo como conclusión el aporte de una evidencia sólida de que los constructos medidos se mantienen relativamente constantes a través de las poblaciones, por lo que podemos asumir que las variaciones en la intensidad del síndrome se deben a las características del ambiente y del contexto de atención hospitalaria, más que a fuentes de error sistemático o problemas de medición y adaptación de los instrumentos.

Jiménes (2012) realizó una investigación sobre Habilidades de afrontamiento y Síndrome de burnout en Médicos de guardia de emergencia, con el objetivo de resolver si existe alguna relación entre el tipo de estrategia de afrontamiento utilizada, con el nivel de burnout, si este último se presentara. El método empleado fue descriptivo de corte transversal, la muestra obtenida por muestreo no probabilístico fue compuesta por un total de diez sujetos, 5 hombres y 5 mujeres, todos fueron médicos que realizaban guardias de emergencia, en el hospital Luis Lagomaggiore – Chile, la mitad de la muestra fueron médicos residentes, y la

otra mitad médicos de planta. Los instrumentos que se utilizaron fueron el Inventario Burnout de Maslach y el Inventario de Respuestas de Afrontamiento, de Moos. Las conclusiones de este estudio fueron que de acuerdo al grado de exigencia de una situación laboral, como de las estrategias que las personas instrumenten en esos momentos, existe la posibilidad de desarrollar el Síndrome de burnout. La ocurrencia de este síndrome en alguna de estas tareas es más predisponente en aquellas personas cuyo trabajo implica brindar servicios y en consecuencia, relacionarse con otros en una determinada institución. Es importante destacar y recordar, que las conclusiones que se derivan de este trabajo no pueden ser generalizadas a toda la población de estudio, sino que sólo son válidas para describir características del grupo evaluado, ya que el método utilizado de tipo intencional no probabilístico.

Muñoz & Correa (2012) realizaron una investigación en Colombia, sobre Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de primaria y secundaria, con el objetivo de identificar la prevalencia del Síndrome de burnout y su posible relación con las llamadas estrategias de afrontamiento. Para tal fin recurrieron a una muestra de 120 de docentes que laboraban en los niveles de primaria y secundaria en diversas instituciones educativas de carácter privado y público. Utilizaron un diseño descriptivo correlacional no experimental de tipo transversal. Los instrumentos que emplearon fueron el Inventario de burnout de Maslach y la Escala de estrategias de afrontamiento modificada. Los resultados de presencia del síndrome indicaron una prevalencia alta en el 16%, media en el 43% y baja en el 41% de la población. Las estrategias de afrontamiento que se relacionaron positivamente con el síndrome fueron: búsqueda de apoyo social y búsqueda de apoyo profesional. Las que se relacionaron negativamente: búsqueda de alternativa, evitación comportamental, conformismo, expresión emocional abierta y búsqueda de apoyo social.

Oramas (2013) desarrolló un estudio en Cuba, denominado: Estrés Laboral y Síndrome de burnout en docentes cubanos de enseñanza primaria, con el objetivo de detectar la presencia del estrés laboral y el síndrome de burnout, en una muestra de 621 docentes de enseñanza primaria en cuatro provincias, utilizaron el Inventario de estrés para maestros, la Escala sintomática de estrés y el Inventario de burnout de Maslach. El método de estudio fue descriptivo, con un diseño transversal. Los resultados revelaron la presencia de estrés laboral en 88.24% de los sujetos estudiados y del burnout en 67.5%. El volumen de trabajo devino el estresor con más frecuencia identificado. El agotamiento emocional fue la dimensión del burnout más afectada, con predominio de valores no deseables en el 64.4%. Se constató una relación directa entre la edad y el estrés laboral, e inversa con el burnout, también diferencias entre provincias y entre escuelas. El burnout en los docentes masculinos se manifestó diferente según los años de experiencia en la docencia. Se identificó una relación directa entre el estrés laboral percibido, el agotamiento emocional y los síntomas de estrés. La presencia del estrés laboral y el burnout en elevada magnitud en los docentes del estudio reveló el posible efecto disfuncional que ejercen las condiciones exteriores de trabajo en su salud y bienestar.

En una investigación realizada por Acuña & Bruschi (2013) con el objetivo de analizar las relaciones entre el Síndrome de burnout, el Bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento, en docentes de nivel inicial. La metodología empleada fue correlacional de corte transversal, la muestra estuvo conformada por 36 sujetos pertenecientes a Instituciones educativas de nivel inicial de la Ciudad de Mar del Plata, Argentina. Como instrumentos se emplearon la adaptación española del Inventario de Burnout de Maslach, la adaptación española de la escala de bienestar de Ryff y el Inventario Breve de Modos de Afrontamiento al Estrés de Carver. Dentro de los resultados se halló un alto nivel de logro personal y por ello

a medida que hay mayor antigüedad en la profesión a su vez hay menos conflictos en las relaciones institucionales. Los docentes que presentan un alto grado de logro personal utilizan afrontamiento activo, planificación, búsqueda de apoyo instrumental, búsqueda de apoyo social, reinterpretación positiva y refrenar el afrontamiento (estrategias activas). Asimismo que la sobreadaptación (al emplear estrategias de afrontamiento), en un primer momento podría llegar a mantener un estado de bienestar psicológico aceptable; pero, con el paso del tiempo se vuelve negativo, arrastrando al sujeto paulatinamente a situaciones de desgaste laboral.

Echeverría (2013) desarrolló un estudio en Quetzaltenango – Guatemala, bajo el título de: Síndrome de burnout en maestros de Educación primaria, cuyo objetivo era identificar si los maestros de educación primaria padecen el síndrome de burnout. La metodología que empleó fue descriptiva, se tomó una muestra de 170 maestros que pertenecen a distintas clases sociales, con diferentes edades y con más de diez años trabajando para Ministerio de Educación, que imparten clases en el nivel primario, en las escuelas del área urbana de Quetzaltenango, profesando diferentes religiones. Los resultados obtenidos fueron que la mayoría de maestros de educación primaria del área urbana del municipio de Quetzaltenango, que llevan más de diez años de servicio docente presentan algunos signos y síntomas del síndrome de burnout; además, existe un porcentaje importante de docentes de la muestra tomada en la investigación que ya padecen específicamente el síndrome de burnout, muchos de ellos en la actualidad se sienten frustrados, quemados y estancados en el rol que desempeñan con las personas que lo rodean y con ellos mismos; también se concluyó que los maestros de educación primaria muestran prevalencia baja en las escalas de agotamiento emocional y despersonalización, esto vienen a ser un factor de alerta para los que se

encuentran dentro de estas escalas, ya que con facilidad pueden llegar a caer en otros síntomas que complementarían cuadros de burnout, la realización personal en los docentes es baja, lo cual indica que la mayoría no se sienten satisfechos con el trabajo que realizan, sintiéndose estancados, sin metas, sin expectativas personales y laborales.

Bulnes (2003) realizó un estudio sobre Recursos y estrategias de afrontamiento al estrés en docentes de centros escolares estatales de Lima metropolitana, teniendo como objetivo analizar los recursos personales y las estrategias de afrontamiento al estrés en docentes de colegios estatales de Lima Metropolitana. El diseño utilizado fue el descriptivo comparativo y correlacional. Los instrumentos aplicados fueron el Inventario de Recursos de Afrontamiento de Hammer y Marting, y el Cuestionario de Modos de afrontamiento al estrés elaborado por Carver y adaptado por Casuso en 1996. Los resultados demostraron que existe un mayor predominio de los recursos cognitivos en todos los docentes evaluados. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, los docentes de Inicial y Primaria prefieren utilizar como la planificación, reinterpretación positiva y crecimiento y acudir a la religión; mientras que los de Secundaria prefieren utilizar las estrategias de afrontamiento activo, planificación, reinterpretación positiva y crecimiento. Las comparaciones permitieron observar que entre los docentes de Inicial y Primaria no existe diferencia estadísticamente significativa en los recursos de afrontamiento ni en cuanto a las estrategias de afrontamiento al estrés, pero sí se observaron diferencias entre los docentes de Inicial y Secundaria, y entre los docentes de Primaria y Secundaria. Asimismo se observó correlación entre la variable recursos personales y la variable estrategias de afrontamiento al estrés.

Ticona, Paucar & Llerena (2010) realizaron una investigación sobre Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Enfermería – UNSA Arequipa

2006, teniendo como objetivo determinar la relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento, para tal efecto realizaron un estudio de tipo transaccional con diseño correlacional, la muestra de estudio fue de 234 estudiantes de primero a cuarto año, seleccionada mediante un muestreo probabilístico estratificado. Hicieron uso de la prueba estadística de correlación del estadístico F para la comprobación de la hipótesis. Para la recolección de información utilizaron como técnica el cuestionario y como instrumentos: la Escala de Estrés de Holmes y Rahe y el Cuestionario de estimación de Afrontamiento de COPE. Los resultados fueron que la mayor parte de la población estudiada fue de sexo femenino, con rango de edad de 19 a 20 años, el año de estudio que apuntó mayor número de estudiantes y mayor nivel de estrés fue el primer año, seguido de segundo, tercero y cuarto año; además la gran mayoría de estudiantes registra matrícula regular; el nivel de estrés se encontró severo (29.91%). 3) y las estrategias más utilizadas orientadas al problema fueron: “planificación” y “afrontamiento activo”; orientadas a la emoción: “reinterpretación positiva y crecimiento” y “negación” y orientadas a la percepción: “desentendimiento mental” y “enfocar y liberar emociones”. Finalmente, concluyeron que existe relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento.

Realizaron una investigación Ponce, Bulnes, Aliaga, Atalaya & Huertas (2005) sobre el Síndrome del quemado por estrés laboral asistencial en grupos de docentes universitarios, con el objetivo de conocer la posible presencia del Síndrome del quemado por estrés laboral asistencial en grupos de docentes de una Universidad Nacional, pertenecientes a diversas áreas de especialidad, y describir posibles diferencias significativas en el síndrome del "quemado" por estrés laboral asistencial, según áreas de especialidad y en relación a las variables sexo, estado civil, práctica de deporte, problemas de salud y condición docente. Emplearon como

metodología el estudio descriptivo, comparativo y correlacional, de carácter analítico; tomando como muestra 274 docentes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, pertenecientes a cinco áreas de especialidad: Ciencias de la Salud; Básica; Ingenierías; Letras-Educación-Derecho y Administración-Economía-Contabilidad, respectivamente y que ha sido seleccionada a través de un muestreo no-probabilístico de tipo intencional o intencionado. El instrumento utilizado fue el MBI-Inventario "Burnout" de Cristina Maslach y Susan Jackson. Los resultados en el Inventario de "Burnout" de Maslach y Jackson, no se aproximan a la distribución normal, por lo que se ha trabajado la investigación con estadísticos no paramétricos sobre la base de rangos. La conclusión fue que los docentes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos presentan evidencias del Síndrome del quemado por estrés laboral asistencial. El análisis cualitativo permitió apreciar diferencias en la presencia del burnout según áreas de especialidad. No existen diferencias en las etapas del burnout en relación a las variables Sexo, Estado Civil y Práctica de Deporte. Existen diferencias significativas en las etapas del burnout en relación a las variables Problemas de salud y Condición docente. A mayor tiempo de servicios y a mayor tiempo en la profesión, se detecta: menor cansancio emocional, menor despersonalización y mayor realización personal, y viceversa. Los docentes que tienen problemas de salud infieren mayor cansancio emocional y mayor despersonalización.

Tello (2010) realizó una investigación sobre Nivel de Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en enfermeros de los servicios críticos del Hospital Nacional Daniel Alcides Carrión, 2009, con el objetivo de determinar el nivel de Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en enfermeros en los servicios críticos del Hospital Nacional Daniel Alcides Carrión y como uno de sus objetivos específicos de identificar las estrategias de afrontamiento enfocados al problema, a la emoción y adicionales que con mayor frecuencia aplican las(os)

enfermeras(os). La metodología aplicada fue descriptivo de corte transversal, en una población conformada por 48 profesionales de Enfermería que cumplen rol asistencial en los servicios de Emergencia Adultos, Unidad de Cuidados Intensivos de Adultos (UCI) y Unidad de Cuidados Intermedios de Adultos (UCIN) del Hospital Nacional Daniel Alcides Carrión. Los instrumentos estaban dados por el Inventario de Maslach Burnout Inventory (MBI) y el Inventario de Estimación de Afrontamiento (COPE). Las conclusiones fueron que las(os) enfermeras(os) de los servicios críticos de adultos del HNDAC, el 100%, utilizan frecuentemente estrategias de afrontamiento ante la presencia de una situación estresante en el ambiente laboral, ello permitiría de alguna manera evitar que existan niveles altos de Síndrome de burnout; asimismo respecto a las estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema, el 60.4% de los profesionales utiliza “A menudo” este tipo de estrategias, ello evidencia que dichos profesionales direccionan sus esfuerzos hacia la solución directa del problema o situación estresante que se pueda presentar en el ambiente laboral. En relación a las estrategias de afrontamiento enfocadas en la emoción, el 68.7% de los profesionales las utiliza “A menudo”, ello evidencia que los profesionales tienden a prestar más atención a las reacciones emocionales que se puedan presentar como producto de la interacción del estresor con la persona. Referente a las estrategias de afrontamiento adicionales, el 62.5% de los profesionales las utiliza “A veces”, lo cual evidencia que no suelen usar frecuentemente estas estrategias, ello resulta favorable ya que estarían enfocándose en resolver determinada situación estresante y no en actividades distractoras.

En un estudio desarrollado por Salas (2010) sobre el Bienestar psicológico y Síndrome de burnout en docentes de la UGEL N° 7, con la finalidad de estudiar la relación entre ambas variables, para lo cual realizó un estudio de diseño descriptivo correlacional, tomando como

muestra un total de 179 docentes, de la Unidad de Servicios Educativos Local (UGEL) No. 7, correspondiente a los distritos de Barranco, Chorrillos, Miraflores, San Borja, San Luis, Santiago de Surco y Surquillo, de ambos sexos, de los niveles inicial, primaria y secundaria. Los datos se obtuvieron utilizando la Escala de bienestar psicológico y el Inventario Burnout de Maslach (MBI). Se hallaron correlaciones negativas estadísticamente significativas entre el Bienestar Psicológico y el Síndrome de quemado laboral (Burnout) en los docentes, también se encontraron correlaciones negativas entre el bienestar subjetivo, bienestar material, bienestar laboral y relaciones de pareja con el Síndrome de burnout. En relación al Bienestar psicológico de los docentes se concluyó que las categorías presentan proporciones diferenciadas, pudiéndose notar que predomina el nivel medio. Sin embargo en el Síndrome de burnout prevalecen los niveles bajos y altos. Se compararon diferentes áreas del Bienestar psicológico con el Síndrome de burnout, encontrándose que existen diferencias estadísticamente significativas entre el Bienestar laboral y el Síndrome de quemado laboral, notándose que los participantes con bajo nivel de bienestar laboral presentan un burnout más alto. Por otra parte se evidenció que los participantes con bajo nivel de relaciones de pareja presentan burnout más alto. Así mismo se halló que existen diferencias estadísticamente significativas en el Bienestar psicológico; encontrándose en todos los casos que las puntuaciones de aquellos que tienen pareja, superan a los que no la tienen.

Acosta (2011) realizó una investigación acerca del nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento que utilizan los adultos mayores de la Asociación los Auquis de Ollantay, Pamplona Alta, San Juan de Miraflores. La metodología fue descriptiva transversal. La técnica utilizada fue la entrevista, encuesta y los instrumentos el PSQ y el perfil de afrontamiento. Los resultados fueron, que del 100% (50) de adultos mayores, 44% (22) presentan un nivel medio

de estrés, 36% (18) un nivel alto y 20% (10) un nivel bajo. En estrategias de afrontamiento, 84% (42) tienen presentes la dimensión cognitiva, 66% (33) la afectiva y 64% (32) la conductual. En dimensiones del nivel de estrés se presentan preocupaciones, el 48% (24) un nivel medio, 28% (14) un nivel alto y 24% (12) un nivel bajo. Tensión 46% (92) un nivel medio, 4% (2) un nivel alto y 4% (2) un nivel bajo. Alegría 88% (44) un nivel medio, 4% (8) un nivel bajo y 4% (2) un nivel alto. En dimensiones de estrategias de afrontamiento tienen presentes: en lo cognitivo, 92% (46) preocupación, 86% (43) buscar apoyo social y autocrítica 82% (41), en lo afectivo: 98% (49) apoyo social, 66% (33) escape/evitación y 58% (29) aislamiento. En lo conductual, 90% (45) planificación, 70% (35) renunciar, 58% (29) concentrarse en resolver el problema. Se llegó a la conclusión de que los adultos mayores de la Asociación “Los Auquis de Ollantay” de Pamplona Alta, San Juan de Miraflores presentan un nivel medio de estrés con tendencia al alto y las Estrategias de afrontamiento utilizadas: las cognitivas, afectivas y conductuales.

En una investigación realizada en Lima; Quiros (2013) sobre Burnout y Afrontamiento en un grupo de agentes de tráfico del aeropuerto, con el objetivo de determinar los niveles de burnout y la relación que existe entre sus componentes (cansancio emocional, despersonalización y realización personal), los estilos y estrategias de afrontamiento empleados por un grupo de 60 agentes de tráfico de varias aerolíneas de un aeropuerto de este país, cuyas edades fluctúan entre 26 y 59 años. Se utilizó la prueba Maslach Burnout Inventory (MBI) y el Cuestionario de Estimación del Afrontamiento (COPE). Se encontró que el 35% de la muestra había desarrollado el síndrome de burnout, y que los grupos de tendencia y de riesgo a padecerlo representaban el 25% y el 26% respectivamente. Esto resultó alarmante por las consecuencias físicas y psicológicas que este síndrome conlleva. Por otro

lado, se encontró que el estilo centrado en el problema correlaciona de manera positiva con la realización personal; y que los estilos evitativos se relacionan con todas las dimensiones del burnout. Asimismo, la realización personal es la dimensión que más asociaciones presentan.

Díaz (2014) hizo un estudio sobre la influencia del Síndrome de burnout en el desempeño docente de los profesores de la facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao – 2013, cuyo objetivo fue determinar la influencia del síndrome de Burnout en el desempeño docente de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, la metodología fue correlacional de corte transversal, la muestra estuvo constituida por 50 profesores y por 250 estudiantes quienes realizaron la evaluación del desempeño. La técnica que se utilizó fue la encuesta, el instrumento empleado fue el Test de medición del Síndrome de burnout (Maslach Burnout Inventory – Educater Surney MBI- ES). Llegando a la conclusión de que el 64% de los docentes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao presentaron evidencias del Síndrome de burnout en el nivel medio y el 18% de docentes presentaron el Síndrome de burnout en el nivel alto; y en desempeño docente el 40% de estudiantes opinaron que los docentes tienen un desempeño regular y el 36% opinó que tienen un desempeño deficiente. Se pudo evidenciar en esta investigación que la presencia del síndrome de Burnout influye significativamente en el desempeño de los docentes, toda vez que presentan un nivel medio con tendencia a alto del síndrome, y un desempeño regular con tendencia a deficiente del mismo.

3. Bases teóricas

3.1. Estrés

El médico Hans Selye observó que todos los enfermos a los cuales estudiaba, presentaban síntomas comunes: pérdida de energía y apetito, bajo peso, síntomas de ansiedad a ello denominó SAG. Además definió el estrés como una respuesta inespecífica del organismo ante una diversidad de exigencias, ya que se trata de un proceso adaptativo y de emergencia, siendo imprescindible para la supervivencia de la persona. En conclusión el estrés es una relación entre la persona y el ambiente, en la que el sujeto percibe en qué medida las demandas ambientales constituyen un peligro para su bienestar, si exceden o igualan sus recursos para enfrentarse a ellas (Hernández, Olmedo & Ibañez, 2004).

Como se ha visto el estrés ha sido conceptualizado de varias maneras y se considera como la más adecuada, aun conjunto de estímulos que existen en ciertas condiciones ambientales que producen sentimientos de tensión, sobrepresión que afecta al organismo en el plano biológico, psicológico y social. (Dughi, Macher, Mendoza & Nuñez, 1995)

3.1.1. Definición

El estrés es un proceso que se da cuando las condiciones ambientales superan la capacidad adaptativa de un organismo, lo cual puede dar lugar a cambios biológicos y psicológicos cuando se somete a fuertes demandas, a su vez es la preparación para el ataque o la huida y es el comienzo de una serie de enfermedades.

Dentro de la Psicología el estrés es una de las conductas emocionales más abundantemente estudiadas. Para algunos autores es considerado un estado psicopatológico, hay quienes lo conciben como un impulso o activación, otros lo consideran como un rasgo de

personalidad. En suma el estrés es una reacción que se produce ante determinados estímulos, que pueden o no ser aversivos y que por lo general actúan de una forma adaptativa (Coronado & Cazarez, 2008)

3.1.2. Causas del estrés

Cualquier evento o acontecimiento que amenaza la integridad física de la persona causa estrés. El agente estresante puede ser un acontecimiento vital “la pérdida de un ser querido, separación, entre otros” o el acontecimiento puede ser traumático “desastres naturales, torturas, violencia”. Dependiendo de cómo se aprecien los diversos factores estresantes, se producen distintos impactos en las personas (Dughi et al., 1995).

Según Bensabat (1987 citado por Manso, Martínez, Osua, Retegi & Suárez, 2014) las causas del estrés, “son inconscientes, subestimados, y solo son descubiertos después de un análisis profundo”. Tal “es el caso de la frustración, los sentimientos de insatisfacción, la desmotivación, las obsesiones e incluso las fobias”.

Asimismo Buendia & Ramos (2001) mencionan cuatro causas:

- **Fisiológicas:** En el individuo los cambios importantes en su vida como las enfermedades o lesiones producen estrés. Ya que se caracterizan por ser situaciones estresantes de gran intensidad y poca duración. Lo cual requiere una adaptación intensa.
- **Psicológicas:** Ocasionado por los “cambios dados en la infancia, la adolescencia, madurez y vejez” o aquellas “condiciones frustrantes de trabajo o estudio: exigencia o competitividad, normas incongruentes, insatisfacción vocacional”.
- **Sociales:** Hoy la persona se enfrenta a muchos cambios sociales que debe afrontar como son los cambios de la tecnología que cada día van en aumento.

- Ambientales: Producen estrés también los “lugares de trabajo con poca seguridad, microorganismos patógenos, catástrofes.”

3.1.3. Factores

Según Selye, el estrés es un proceso que se revela en tres fases. En la primera fase todo el organismo entra en alarma. Luego a esto le sigue “la movilización del aguante físico, emocional y mental para resistir el estrés” finalmente llega “la etapa de agotamiento general” (Manso et al., 2014).

Según Melgosa (1995) el SAG nos indica las fases que atraviesa una persona cuando se enfrenta a una situación de estrés:

- a) Fase de alarma: Es la primera reacción del organismo cuando es expuesto repentinamente a diversos estímulos a los que no está adaptado. Donde el organismo realiza una combinación de síntomas fisiológicos y psicológicos para luego ponerse en alerta, de esa manera se ven ampliadas la atención y la memoria para una mejor adaptación.
- b) Fase de resistencia: En esta etapa se produce una adaptación del organismo al estresor junto con la constante mejora y la desaparición de los síntomas, donde la amenaza desaparece. Caso contrario, “empezara a tomar conciencia de que está perdiendo mucha energía y su rendimiento disminuye, por lo que tratara de salir adelante pero sin encontrar la manera”.
- c) Fase de agotamiento: Esta etapa se produce si las consecuencias desfavorables se mantienen durante un periodo de tiempo superior a lo que el organismo puede soportar, por lo que pierde la adaptación adquirida en la fase anterior y por tanto su resistencia, y se produce el agotamiento. Si el estresor es severo y prolongado se produce la enfermedad de adaptación que tiende a ser crónico.

3.2. Síndrome de burnout

Según Fernández (2002) fue Freudenberger quien detalló el burnout como un agotamiento físico y psicológico que muestran los trabajadores.

Sin embargo fue la psicóloga Christina Maslach (1977) la que dio a conocer ante la Asociación Americana de Psicólogos el término “Burnout”, como un síndrome de desgaste profesional por personas que trabajan en contacto directo con usuarios, tales como son el personal sanitario y los docentes (Martínez, 2010 citado por López, 2012).

Desde una perspectiva psicosocial Maslach y Jackson (1981), lo consideran una respuesta inadecuada ante el estrés que se manifiesta en tres aspectos: agotamiento físico y psicológico, una actitud fría y despersonalizada en el trato con los demás, y un sentimiento de inadecuación ante las tareas que debe realizar. Ellos elaboran el Maslach Burnout Inventory (1981), compuesto de tres dimensiones como realización personal en el trabajo, agotamiento emocional y despersonalización. En síntesis en la actualidad la definición del Síndrome del quemado por el trabajo (SQT) es: “Un síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización personal en el trabajo que puede desarrollarse en aquellas personas cuyo objetivo de trabajo son las personas en cualquier tipo de actividad” (Gil-Monte, 2002).

3.2.1. Definición

El Síndrome de burnout es consecuencia de una tensión emocional crónica “asociado al inadecuado afrontamiento de las demandas psicológicas del trabajo, que daña la calidad de la vida de la persona que lo padece y disminuye la calidad de su trabajo”. Donde el acontecimiento sobrepasa la capacidad de adaptación (Burke & Greenglas, 1993).

3.2.2. Dimensiones

Las personas que presentan síntomas de Burnout padecen de agotamiento físico, psicológico. Se tornan con actitud fría y despersonalizada frente a los demás, y un sentimiento de inadecuación para las tareas que han de realizar.

Según Fernández (2002) este síndrome presenta tres dimensiones:

- a) Cansancio emocional (CE), consiste en la pérdida continua de energía, agotamiento físico y emocional producido por la actividad laboral. Donde se tiene la impresión de estar agotado y habitualmente la persona esta irritada o deprimida.
- b) Despersonalización (DP), se manifiesta con sentimientos y actitudes negativas hacia las personal con las cuales se relaciona en su trabajo, evidencia indiferencia e insensibilidad, es vista por los demás como un profesional deshumanizado por su endurecimiento afectivo.
- c) Realización personal (RP), está caracterizado por sentimientos de incompetencia y fracaso, se sienten infelices con ellos mismos, tiene baja autoestima, valora negativamente su trabajo. Por lo que representa la dimensión de autoevaluación. Se evidencia sentimiento de inadecuación a las tareas profesionales, se siente emocionalmente incapaz de seguir encontrando satisfacción en su trabajo, a ello reacciona distanciándose de las fuentes de malestar y desarrollando actitudes negativas y deshumanizadas para con los que conoce, finalmente, ante dicho fracaso adaptativo al trabajo, experimenta sentimientos de baja realización personal y profesional.

Buendia & Ramos (2001) entienden el burnout como un proceso que supone la interacción de variables emocionales (cansancio emocional, despersonalización), cognitivas (falta de realización en el trabajo) y sociales (despersonalización). Estas

variables aparecen de manera secuencial y articulada entre si dentro de un proceso más amplio de estrés laboral.

3.2.3. Modelos teóricos

La necesidad de explicar cómo se desencadena el síndrome ha dado lugar a la aparición de diversos modelos. Estos modelos agrupan una serie de variables como antecedentes y consecuentes. Teorías que provienen principalmente de la psicología social (teoría socio-cognitiva del yo) y de la psicología de las organizaciones (teorías sobre el estrés laboral). También se considera los modelos elaborados desde la teoría del intercambio social y desde la teoría organizacional (Aluja, 1997).

Se pueden distinguir tres tipos de modelos Schaufeli & Daamen (1994). El primero se refiere a los modelos que destacan la importancia de las variables personales en la etiología del síndrome. El segundo tipo aglutina los modelos que se centran en los procesos de interacción social y sus consecuencias. Por último se encuentra el tercer tipo que comprende los modelos que resaltan la importancia de las variables organizacionales.

Buendia & Ramos (2001) resaltan que una perspectiva no parece dar una explicación completa y satisfactoria sobre la etiología del síndrome, la cual pasa por integrar variables recogidas en las tres perspectivas (individual, social y organizacional).

Gil-Monte & Peiró (1997) elaboraron un modelo sobre la etiología, proceso y consecuencias del síndrome de burnout, desde un enfoque transaccional en el que se recogen variables organizacionales, individuales y estrategias de afrontamiento. Según estos autores el síndrome se inicia con el desarrollo de bajos sentimientos de realización personal en el trabajo y paralelamente altos sentimientos de agotamiento emocional. Las actitudes de

despersonalización que siguen a estos sentimientos se consideran una estrategia de afrontamiento desarrollada por los profesionales, que a pesar de no ser eficaz en el trabajo, evita implicaciones personales que pueden agravar la sensación de agotamiento. Esta perspectiva integra el papel de las cogniciones y emociones como variables mediadoras en la relación entre estrés laboral percibido y las respuestas actitudinales y conductuales. Es decir, los resultados dependerán en gran medida de la interpretación que haga la persona de la situación estresante y de los recursos que dispone para afrontarla.

El modelo teórico de Maslach es el más aceptado, ya que considera el síndrome de burnout como un “síndrome tridimensional caracterizado por cansancio emocional, despersonalización y una reducida realización personal” (Rodríguez, 2012).

3.2.4. Causas del burnout

a) Causas individuales: Se generan a nivel de los siguientes aspectos: personalidad, las expectativas personales, la vivencia personal del estrés y la problemática del rol.

- Personalidad: La persona que tiene sentimientos acentuados de altruismo e idealismo puede abrir la puerta al proceso de burnout (Maslach, 1981 citado por Arís 2005).

Asimismo se considera que cualquier profesional que se entrega a su trabajo con altos niveles de idealismo o entusiasmo, y que desarrolla un trabajo de atención a los demás, puede desarrollar el burnout, llevando a la persona a un reto personal y sentirse culpable en las fallas tanto propias como ajena, lo cual va a generar bajos sentimientos de realización personal en el trabajo (Gil-Monte & Peiro, 1997 citado por Arís, 2005).

Muchas investigaciones concluyen que los profesionales vulnerables al burnout son

sujetos empáticos, sensibles, con dedicación profesional, idealistas, entusiastas, bondadosos, pero demuestran debilidad de identificarse en exceso con los demás.

Generalmente los profesionales que optan por un servicio como el del docente comparten una característica en común: son personas especialmente sensibles a las necesidades de los demás y es en este sentimiento de base altruista pero excesivamente idealista donde se origina el burnout (Arís, 2005 citado por Soto & Valdivia, 2012).

- Expectativas personales: Estas son otras de las causas que llevan al burnout Manassero (1994) citado por Aris (2005), las más frecuentes en el campo de la enseñanza son las siguientes:
 - Excesiva confianza de la capacidad profesional.
 - Creencias del desarrollo de servicios extraordinarios dirigido a los estudiantes para obtener el mejor beneficio para ellos y para el docente.
 - Esperar que todos los estudiantes tengan una respuesta positiva ante la intervención personal.
 - Desesperación por obtener los resultados del trabajo de manera inmediata o a corto plazo.
 - Esperar a que los estudiantes se comporten según sus expectativas, donde le permitan ejercer autoridad.
 - Creer que su trabajo es apreciado y valorado por sus colegas, superiores, estudiantes y padres de familia.
 - Esperar un ambiente estimulante y recompensado que en la realidad es muchas veces frustrante.

- Esperar una capacitación permanente y actualizada pero que en la realidad es otro elemento de desencanto.

El desencadenante de la pérdida del entusiasmo por la profesión es un factor subjetivo por las expectativas frustradas o que no corresponden con la realidad (Arís, 2005 citado por Soto & Valdivia, 2012).

- La vivencia del estrés: El estrés es un estímulo necesario para desarrollar la capacidad adaptativa del ser a su medio. Si es adecuada a las capacidades y atributo del sujeto en cuestión será un estrés psicológico, pero si se da por encima de un nivel, “umbral del estrés”, puede generarse reacciones desadaptativas y por tanto será considerado como patológico. Si se considera los estados de estrés emocional como una respuesta individual a situaciones y percepciones reales o anticipadas se pone de manifiesto la relación entre los estímulos estresores y la autoevaluación individual, considerando esto la mayoría de los docentes están de acuerdo con la afirmación “estar trabajando bajo presión” o “sentirse presionados”, lo cual pone de manifiesto los efectos de ese estrés (Travers & Cooper, 1996; Steve, 1995 citado por Arís, 2005).
- Problemática del rol: En una organización, el desempeño de las personas está altamente ligado a la tensión y la ansiedad, los cuales son indicadores psicológicos (Peiro, 1991 citado por Aris, 2005). Usualmente dentro de la organización escolar el profesor asume determinado rol el cual le genera un grado de tensión y ansiedad, y esto puede ser a las características del ambiente organizacional, al mismo rol, a las dificultades de las relaciones personales con el contexto laboral, a la presencia de conflictos y a las características subjetivas o personales de los miembros de la

organización. En general las situaciones que generan estrés se ponen de manifiesto cuando se asocian al conflicto, a la ambigüedad del rol y a la satisfacción personal (Peiró, 1991; Travers & Cooper, 1997 citado por Arís, 2005).

Los conflictos del rol en el individuo se pueden generar cuando hay exigencias contradictorias planteadas por personas dentro de la organización o cuando existe un conflicto entre las exigencias del trabajo y sus creencias personales (Peiró, 1991; Steven, 1995; Travers & Cooper, 1997 citados por Arís, 2005). Se identifican cuatro tipos de conflicto de roles: personal, intraemisor, interemisor y sobrecarga de funciones (Arís, 2005 citado por Soto & Valdivia, 2012).

b) Causa de contexto laboral: Según Gil-Monte (2005) señala que el entorno laboral y las condiciones de trabajo son factores que intervienen en la etiología del burnout las cuáles son:

- Baja implicación del modelo organizacional: Cuando se inicia un trabajo se tiene una idea del tipo y estilo de organización en la que va a laborar, de allí surge la comparación de lo que pensó con la realidad, de esta comparación se genera el juicio y actitud asociada hacia su trabajo; en consecuencia se establece un grado de satisfacción o insatisfacción, lo cual podría afectar la calidad y cantidad del trabajo que desempeña (Arís, 2005 citado por Soto & Valdivia, 2012).
- Sobrecarga laboral: Según Arís (2005) refiere que otro aspecto de la profesión docente que se encuentra relacionado con el exceso de trabajo y consecuentemente con la aparición del estrés es el problema de tener dentro de una misma clase estudiantes con una amplia gama de capacidades diferentes y necesidades educativas diferenciadas. Lo cual demanda una mayor planificación de las clases, evaluación

más detallada, así como atención personalizada. Asimismo esa sobrecarga laboral se relaciona con las presiones derivadas con el tiempo, no solo en término de cantidad de trabajo que deben realizar los docentes cada día sino también de la cantidad de tareas que deben llevarse a sus casas, interfiriendo en sus vidas privadas (Soto & Valdivia, 2012).

- **Burocracia:** El esquema de burocracia profesionalizada es otro aspecto al que el docente está sometido dentro de una organización de trabajo (Gil-Monte & Peiró, 1997; Fernández, 1994 citado por Arís, 2005) y está requiere una serie de condiciones en el ambiente y en el clima organizacional para que sean funcionales. En lo que se refiere al poder y jerarquización se requiere en estas organizaciones una distribución democrática del poder de tal forma que el docente ejerza el control sobre su trabajo y las decisiones que afectan, los principales problemas que se generan son. Problemas de coordinación entre los miembros de la propia entidad, incompetencia por parte de algunos profesionales, problemas de libertad de acción, posibles respuestas disfuncionales a los problemas organizacionales (Peiró, 1991; Steve, 1995 citado por Arís 2005), es por ello que la ausencia de una organización, en una estructura burocrática y el propio docente pueden generar tensiones, las cuales han sido identificadas como causa directa del burnout.
- **Ambiente laboral:** La infraestructura, los espacios materiales de enseñanza y el equipamiento conforman el ambiente laboral dentro del cual el docente desarrolla la tarea institucional, entender las cualidades y las características de esos espacios nos proporcionaran mayor información sobre la vida de la escuela (Peiró, 1991; Fernández, 1994 citado por Arís 2005). Estas variables del ambiente laboral son un

conjunto de condiciones que pueden afectar la calidad de la enseñanza y del aprendizaje, ya que pueden generar sensaciones de comodidad o incomodidad, seguridad o peligro, potencialidad o carencia y con ellas compromete la posibilidad o dificultad de las personas para sentirse en alguna dimensión predispuestos frente a las demandas del trabajo (Aris, 2005).

Según Jenkins y Calhoun, 1991, citado por Farfán, 2009 refiere que existen variables que aumentan el burnout en docentes del sector público como la falta de preparación y formación, la incompetencia para resolver problemas, aulas masificadas o expectativas irreales (Soto & Valdivia, 2012).

3.2.5. Consecuencias y síntomas del burnout

Según Chemiss & Maslach (1982) citado por Mancilla (2009) menciona que en consecuencia del síndrome de burnout en la persona se presenta una serie de síntomas agrupados de diferente forma, las más destacadas son:

- Síntomas físicos: A partir del análisis de diferentes fuentes bibliográficas se evidencia “malestar general, cefalea, fatiga, problemas de sueño, ulcera y otros desordenes gastrointestinales, hipertensión, cardiopatías, pérdida de peso, asma, alergias, dolores musculares (espalda y cuello), cansancio hasta agotamiento y en la mujer perdida del ciclo menstrual”.
- Síntomas emocionales: Distanciamiento afectivo como forma de autoprotección, disforia, aburrimiento, incapacidad para concentrarse, desorientación, frustración, recelo, impaciencia, irritabilidad, ansiedad, vivencia de baja realización personal y baja autoestima, sentimientos depresivos de culpabilidad, de soledad, de impotencia y de

alienación. Cuando predomina el agotamiento emocional lleva a deseos de abandonar el trabajo y a ideas suicidas.

- Síntomas conductuales: Absentismo laboral, consumo de drogas legales e ilegales, cambios bruscos de humor, incapacidad para vivir en forma relajada, falta de concentración, frivolidad para contactarse con los demás, conductas hiperactivas y agresivas, impulsividad, atención selectiva, apatía, suspicacia, hostilidad, aumento de la conducta violenta y alto riesgo de comportamiento suicidas y juegos de azar peligrosos (Soto & Valdivia, 2012).

Según Maslach & Jackson (1986) citado por Sahili (2010) describen a este síndrome con tres aspectos, que patentizan en el agotamiento, la despersonalización y el bajo rendimiento laboral. El docente describe varios síntomas, uno de ellos se refiere a la percepción de mayores exigencias afectivas en sus tratos con los demás: de ahí que una dimensión de este síndrome apunte al agotamiento emocional; además, el docente describe tener una disminución de la empatía, e incremento de la culpa y negativismo en sus relaciones, como si de repente fuera otro: por eso la despersonalización. Finalmente, el último aspecto de este síndrome se refiere a una valoración negativa sobre lo realizado en el trabajo, en donde prevalecen los sentimientos de incapacidad para motivarse a la resolución de las tareas laborales con un mínimo de entusiasmo, razón por la cual la última dimensión apunta al descenso de la capacidad de rendimiento (El Sahili, 2010 citado por Soto & Valdivia, 2012).

Como consecuencia de todos estos síntomas se experimenta en el individuo actitudes negativas hacia la vida en general, disminuyendo la calidad de vida personal, aumentando

los problemas familiares y en toda la red laboral y extra laboral del trabajador (Mancilla, 2009 citado por Soto & Valdivia, 2012).

3.2.6. El burnout en la profesión docente

Una de las ocupaciones asistenciales que se ha relacionado con el estrés es la profesión docente. Dicho estudio se inició con Kyriacou & Sutcliffe (1978) citado por Aluja (2012), que observo que el Síndrome de Burnout en los docentes aparece como consecuencia de respuestas de tipo negativo como cólera o depresión.

La literatura sugiere que existe una relación entre estrés en el trabajo y la salud física y mental de los docentes, lo cual puede influir en sus actitudes hacia los compañeros, su comportamiento en el aula y su deseo de permanecer en la profesión (DeFranck & Stroup, 1989 citado por Aluja, 2012). Para estudiar el estrés docente conviene abordar tanto las fuentes como las manifestaciones del estrés.

- Fuentes de estrés: Las fuentes de estrés en los docentes varía en función de las diferentes investigaciones, pues dependen de varios factores, tales como el país, tipo de enseñanza, condiciones de trabajo, etc. Mencionaremos algunas de las diferentes fuentes de estrés docente informada por diferentes autores. Según Esteve (1987) citado por Aluja (2012), sugiere tres posibles fuentes de estrés de carácter sociológico, psicológico y fisiológico. Asimismo Seva (1985) citado por Aluja (2012) propone un listado de fuentes de estrés relativas a la interrelación con el trabajo, centro, padres y estudiantes.
- Manifestaciones de estrés: En el caso de las manifestaciones de estrés nos encontramos que según los diferentes estudios y autores las consecuencias no siempre coinciden. Las consecuencias a los estresores laborales, no obstante son de tipo físico y psicológico. Para

Kyriacou y Sucliffe (1978), los síntomas del estrés más comúnmente experimentados por los docentes son sentimientos de estar agotado y frustración.

En un estudio de Cichon & Koff (1980), un 56% de los docentes informaron de trastornos físicos y un 26% de trastornos emocionales. Otros autores como Amiel, Misrahi, Labarte, & Heraud-Bonnaure (1984) informaron que el 35% de los docentes habían tenido trastornos depresivos o/y ansiosos como consecuencia de los conflictos en la escuela o familiares. Para Polano (1985) las manifestaciones del estrés en los docentes pueden agruparse como sigue: emocionales, comportamentales y psicofísicas.

3.2.7. Burnout y salud

Debido a que se desarrolla evolutivamente, en una primera etapa tiene lugar un desbalance entre las demandas y los recursos, se produce un estrés psicosocial. En una segunda etapa se produce un estado de tensión psicofísica. En la tercera etapa aparecen una serie de trastornos en la conducta. En general el síndrome es insidioso, se tiende a negar su presencia pues se vive como un fracaso profesional y personal. El cansancio emocional es un componente del desgaste y se han referido trastornos psicósomáticos en personas con alto grado de desgaste (Fernández, 2000 citado por Fernández, 2009).

3.3. Estrategias de afrontamiento

Frente a cada situación de estrés existe una forma diferente de afrontarla; por ello es que ante una circunstancia similar de estrés en un grupo de personas, algunas de ellas se ponen en alerta y vigilantes, otras intentan negar la situación, distraerse u olvidar, o por el contrario actúan de forma directa y activa cambiando la situación o resignándose a ella. Lazarus (2000)

sostiene que la forma de afrontamiento que una persona emplea, depende de las demandas de la situación estresante y que la persona por su parte tiene que adaptarse a la nueva situación.

Según Lazarus & Folkman (1984) el afrontamiento es “un conjunto de respuestas emocionales, cognitivas y conductuales que se definen como modos de afrontamiento que median la experiencia de estrés y que tienen como finalidad reducir la respuesta fisiológica y emocional del mismo”.

“Son los esfuerzos, tanto cognitivos como conductuales, que hace el individuo para hacer frente al estrés” (Lazarus & Folkman, 1984).

Brannon & Feist (2001) señalan tres aspectos a considerar, primero, se trata de un proceso que cambia dependiendo del resultado positivo o negativo cuando un individuo se enfrenta a situaciones estresantes; segundo, no solo es una respuesta automática o fisiológica, también intervienen las experiencias vividas; y tercero, requiere de un esfuerzo para manejar dicha situación y de ese modo restablecer la homeostasis o adaptarse a la misma.

Según Bonifacio (2011) las estrategias de afrontamiento son llamadas también ajustes básicos y mecanismos homeostáticos, pues son, “mecanismos psicológicos que reducen las consecuencias de un acontecimiento estresante, de modo que el individuo puede seguir funcionando normalmente”. Los modelos de comportamiento que componen la psiquis en el ser humano, son un compuesto de fuerzas. “Estas fuerzas son las características genéticas, las características instintivas que residen en el inconsciente y los factores de desarrollo, que incluyen: adiestramiento, circunstancias ambientales del individuo, y experiencia y formación”.

Para Fernández (2009) la conceptualización de afrontamiento, resulta importante considerar tres conceptos claves: a) no necesita ser una conducta llevada a cabo completamente, sino que el hecho de intentarlo es considerado también como un modo de afrontamiento; b) este intento no necesita ser expresado en conductas observables ya que las cogniciones también se toman en cuenta; y c) la valoración cognitiva de la situación como desafiante o amenazantes es un prerrequisito para iniciar los intentos de afrontamiento.

Si se usan estrategias de afrontamiento efectivas, las emociones se ajustan y la situación estresante se resuelve, por ello el uso de estrategias de afrontamiento efectivas facilita el retorno a un estado de equilibrio, el cual minimiza los efectos negativos del estrés. Estas estrategias de afrontamiento adaptativas consiguen reducir el estrés y mejorar la respuesta, disminuyendo la reacción emocional negativa, independientemente de que solucionen el problema. Sin embargo las estrategias de afrontamiento no adecuadas, aumentan los efectos negativos del estrés, las cuales son desadaptativas, como el distanciamiento, que daña el bienestar y aumenta el afecto negativo.

3.3.1. Definición

Afrontamiento es un proceso dinámico, que se define como “los esfuerzos del individuo a nivel cognitivo y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para controlar las demandas específicas internas y/o extremas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos de la persona”(Folkman y Lazarus, 1985 citado por Hernández, Olmedo & Ibañez, 2004).

El proceso de afrontamiento es definido también como “un conjunto de actividades adaptativas y por ende cambiantes, las que implican un esfuerzo” (Gil-Monte & Peiro, 2000;

Manassero, 1995 citado por Arís, 2005). El afrontamiento puede ser entendido como aquellos esfuerzos que se dan para manejar únicamente algo que ocurre fuera de la rutina, por lo que se deben distinguir de las conductas adaptativas automáticas que aparecen en cualquier situación habitual (Soto & Valdivi, 2012).

Por lo tanto, las estrategias de afrontamiento constituyen esfuerzos conductuales y cognitivos, que realiza un individuo para dominar, reducir o tolerar las exigencias al momento de gestionar una situación de estrés. Pueden ir encaminadas a la resolución del problema o centrarse en las respuestas emocionales del individuo (Hernandez, 2007).

3.3.2. Tipos

Según Ascencio (2015) existen tres tipos de estrategias de afrontamiento:

- a) Estrategias de afrontamiento centrado en el problema: la persona se centra en hacer frente a la situación, buscando soluciones al problema que ha provocado la disonancia cognitiva. Hay una búsqueda deliberada de solución, de recomposición del equilibrio, roto por la presencia de la situación estresante. Este tipo de estrategias son:
 - Afrontamiento activo, es decir, actuar con el fin de solucionar el problema.
 - Planificación de actividades, es decir cómo elaborar una estrategia.
 - Supresión de actividades competitivas, es decir, dejar de hacer otras actividades con el fin de concentrarse en el problema.
 - Retracción del afrontamiento, es decir, como esperar el momento adecuado para actuar.
 - Búsqueda de soporte social, es decir, buscar el consejo de los demás, alguna opinión o información relevante, etc.

b) Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción: la persona busca regulación de las consecuencias emocionales activadas por la presencia de la situación estresante. Si no funcionan o son insuficientes el primer tipo de estrategia, se pretende aminorar el impacto sobre el individuo. Las estrategias son:

- Búsqueda de soporte emocional, es decir, buscar apoyo moral.
- Reinterpretación positiva de la experiencia, es decir, ver el lado positivo o bueno del problema.
- Aceptación, es decir, como aceptar y asumir el problema.
- Retorno a la religión.
- Negación, es decir, negar que exista el problema.

c) Otras estrategias de afrontamiento centradas en la evitación

- También conocidos como afrontamiento enfocado en la percepción.
- Análisis de las emociones, es decir, liberar las emociones de manera abierta.
- Conductas inadecuadas, es decir, como dejar de actuar a fin de solucionar el problema.
- Distracción, es decir, tratar de distraerse para no pensar en el problema.

4. Marco conceptual

- Síndrome de burnout:

Bosqued (2008) indica que el síndrome de burnout es tridimensional caracterizado por el agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, que puede ocurrir en todo tipo de personas sin distinción de profesión, ocupación, entre otros.

Dentro de este síndrome “las actitudes y las conductas de los profesionales cambian de forma negativa en respuesta al estrés laboral, ya que se encuentran inmersos en el desánimo, que van acompañados de expectativas defraudadas y de ideales destrozados”, todo ello desemboca en actitudes negativas hacia las personas con las que se relacionan.

- Estrategias de afrontamiento:

Folkman & Lazarus (1985) citado por Hernández, Olmedo & Ibañez (2004) afrontamiento es un proceso dinámico, que se define como “los esfuerzos del individuo a nivel cognitivo y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para controlar las demandas específicas internas y/o externas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos de la persona”.

- Docentes:

Vásquez (2005) establece que el docente es “un vaso comunicante, un mediador entre lo propio y lo extraño que dura toda la vida, entre lo privado y lo público, es visto como agente y asistente del acto educativo” (que es tanto ayuda como cuidado, presencia y cooperación), el docente contribuye a la formación de quienes son sus aprendices, a la vez está dotado de conocimientos y la habilidad necesaria para enseñar y compartir todo aquello que adquiere durante el proceso de la vida.

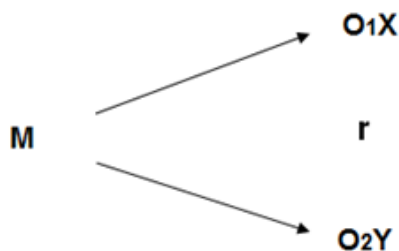
CAPÍTULO III

Metodología de la investigación

1. Tipo de investigación.

El presente estudio de investigación corresponde al diseño no experimental debido a que no se manipularon las variables; asimismo corresponde al tipo de investigación correlacional ya que se pretende asociar Síndrome de burnout y Estrategias de afrontamiento. Viene a ser de corte trasversal porque implica la obtención de datos en un tiempo y espacio determinado. Finalmente, debido a que las variables son susceptibles de cuantificación, este estudio pertenece a un enfoque cuantitativo (Hernández, Fernández, & Baptista, 2010).

Charaja (2002) plantea el siguiente bosquejo para los trabajos descriptivos correlacional.



Dónde:

M = Muestra de docentes de educación inicial del Distrito de Juliaca.

X = Síndrome de burnout

Y = Estrategias de afrontamiento

r = Correlación entre dos variables de estudio

O1 = Evaluación del síndrome de burnout

O2 = Evaluación de las estrategias de afrontamiento

2. Formulación de hipótesis

2.1. Hipótesis general.

Existe relación entre Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de educación inicial del Distrito de Juliaca – 2015.

2.2. Hipótesis específica.

- a) Existe relación entre Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en su dimensión orientada al problema en docentes de educación inicial del Distrito de Juliaca – 2015.
- b) Existe relación entre síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en su dimensión orientada a la emoción en docentes de educación inicial del Distrito de Juliaca – 2015.

- c) Existe relación entre síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en su dimensión orientada a otros estilos en docentes de educación inicial del Distrito de Juliaca – 2015.

3. Identificación de variables

Primera variable de estudio: Síndrome de burnout

Segunda variable de estudio: Estrategias de afrontamiento

3.1. Operacionalización de variables

Tabla 1

Operacionalización de las variables Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento.

Variab les	Definición Operaciona l	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala
Primera variable Síndrome de Burnout	Puntajes obtenidos del Inventario de Burnot de Maslach (BMI) para docentes.	Agotamiento emocional	Vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo.	1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20.	0 = Nunca 1 = Pocas veces al año 2 = Una vez al mes 3 = Pocas veces al mes. 4 = Una vez a la semana. 5 = Varias veces a la semana. 6 = Todos los días.
		Despersonalizaci ón	Grado en que uno reconoce actitudes de frialdad y distanciamiento.	5, 10, 11, 15, 22	
		Realización personal	Sentimientos de autoeficacia y realización personal en el trabajo.	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.	
Segunda variable Estrategias de Afrontamiento	Puntajes obtenidos del Inventario de Estimación de Afrontamien to (COPE).	Orientado al problema	Afrontamiento activo, planeamiento, supresión de actividades competentes, postergación del afrente y búsqueda de soporte social instrumental.	1,2,3,4,5,14,15,16,17,1 8,27,28,29,30,31,40,41, 42,43,44.	1 = Nunca 2 = A veces 3 = A menudo 4 = Siempre
		Orientado a la emoción	Búsqueda de soporte social emocional, reinterpretación positiva, aceptación, acudir a la religión y negación.	6,7,8,9,11,19,20,21,22, 24,32,33,34,35,37,45,4 6,47,48,50.	
		Orientado a otros estilos	Liberación de emociones, desentendimiento conductual y desentendimiento mental.	10,12,13,23,25,26,36,3 8,39,49,51,52.	

4. Descripción del lugar de la ejecución

La presente investigación se realizó con docentes de ambos sexo, contratados y nombrados que laboran en los centros de educación inicial estatal y privado, del Distrito de Juliaca, Provincia de San Román de la Región Puno-Perú.

5. Población y muestra

5.1 Población.

La población de estudio estuvo constituida por 657 docentes de educación inicial estatal y privado de los 255 centros educativos del Distrito de Juliaca, pertenecientes a la UGEL San Román.

5.2 Determinación de la muestra

Para la determinación de la muestra se realizó el muestreo probabilístico aleatorio simple, teniendo todos los elementos de la población la probabilidad de ser escogidos con su respectivo factor de corrección, aplicando la siguiente formula:

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

Dónde:

$$Z = 1.96$$

$$E = 0.05$$

$$p = 0.5$$

$$q = 0.5$$

$$N = 657$$

Aplicando la formula se obtiene:

$$n = \frac{(1.96)^2(0.5)(0.5) (657)}{(0.05)^2(657 - 1) + (1.96)^2(0.5)(0.5)}$$

$$n = 243$$

$$\frac{n_0}{N} = \frac{243}{657} = 0.37$$

Aplicando el factor de corrección este resulta 37% (mayor del 10%), como es mayor al 10%, entonces utilizamos el factor de corrección mediante la siguiente formula:

$$n = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0}{N}} = \frac{243}{1 + \frac{243}{657}} = 177$$

Quedando la muestra en 177 docentes.

Tabla 2

Muestra de docentes de los diferentes centros de educación inicial del distrito de Juliaca – 2015.

Educación inicial	Docentes	Docentes sector publico	Docentes sector privado
Total	177	90	87

Fuente: Ministerio de Educación. Censo Escolar 2014. Dirección Regional de Educación UGEL San Román.

6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Según Valderrama (2002) se utilizó la técnica de la encuesta, aplicando el Inventario de burnout de Maslach (MBI) y el Inventario de estimación de afrontamiento (COPE) (Ver anexo).

Inventario de Burnout de Maslach

El síndrome de burnout fue medido mediante el Inventario de burnout de Maslach (MBI) que consta de 22 ítems con escala de valoración de: Nunca (0), alguna vez al año o menos (1), una vez al mes o menos (2), algunas veces al mes (3), una vez a la semana (4), Varias veces a la semana (5), a diario (6). El instrumento consta de tres dimensiones que conforman el Síndrome de Burnout: Agotamiento emocional (9 ítems) valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo, su puntuación es directamente proporcional a la intensidad del síndrome y cuanto mayor es la puntuación en esta subescala, mayor es el agotamiento emocional por el sujeto; despersonalización (5 ítems) valora el grado en que cada uno reconoce actitudes de frialdad y distanciamiento, y cuanto mayor es la puntuación en esta subescala, mayor es la despersonalización experimentado por el sujeto; y realización personal (8 ítems) evalúa los sentimientos de autoeficacia y realización personal en el trabajo. Este último está redactado en un sentido positivo cuya calificación es a la inversa por lo que se consideró como valor no deseable las categorías bajas y media, y relativamente deseable la categoría alta de realización personal en el trabajo. Es decir a menor puntuación de realización personal más afectado está el sujeto. Finalmente las puntuaciones altas en agotamiento emocional y despersonalización, y bajas en realización personal, definen el síndrome.

En el trabajo de Salas sobre bienestar psicológico y Síndrome de burnout en docentes se han reportado criterios de validez y confiabilidad en las áreas de la escala de Agotamiento emocional del MBI de Maslach que alcanzan correlaciones ítem-test corregidas superiores a 0,27. En tanto que la confiabilidad estudiada por medio del coeficiente Alfa de Cronbach ascendió a 0,81, lo que permite concluir que los ítems de esta escala son confiables. En la

escala de Despersonalización todos los ítems alcanzan correlaciones significativas entre 0,43 y 0,69. La confiabilidad evaluada a través del coeficiente de Alfa de Cronbach es de 0,78 lo que permiten concluir que los ítems de esta área logran obtener puntajes confiables. En lo que concierne a la escala de Realización personal se encuentra que los ítems alcanzan correlaciones ítem-test corregidas significativas entre 0,36 y 0,55; también se observa que el coeficiente de Alfa de Cronbach es de 0,79, hallazgos que indican que los ítems del área permiten obtener puntajes confiables (Salas, 2010).

Los resultados permiten corroborar la validez y confiabilidad del Inventario Burnout de Maslach (MBI), por lo que es factible utilizar el instrumento en esta investigación.

Inventario de estimación de afrontamiento (COPE)

Las estrategias de afrontamiento fueron medidos por el Inventario de Estimación de afrontamiento COPE elaborado por Carver (1989) y adaptado en nuestro medio por Casuso (1996) con estudiantes universitarios de Lima. Está conformado por 52 ítems con escala de valoración de: Nunca (1), a veces (2), a menudo (3) y siempre (4); que a su vez están divididos en 3 dimensiones: Orientados al problema (20 ítems); orientados a la emoción (20 ítems) y otros estilos (12 ítems). Estas dimensiones derivan en trece sub-escalas que corresponde a las trece estrategias de afrontamiento

En el trabajo de Bulnes, sobre resiliencia y estilos de afrontamiento se reportan criterios de confiabilidad y validez de este instrumento en mujeres con cáncer de mama. Se obtuvo una confiabilidad de 0.96 por el coeficiente Alfa de Cronbach y una validez de 0.80 el puntaje

establecido para calificar el instrumento por cada estilo se da en tres categorías: bajo, medio y alto (Bulnes, 2003).

En Trujillo, Sifuentes (2009) determino la confiabilidad de este instrumento en 128 pacientes oncológicos a través del coeficiente Alfa de Cronbach, obteniendo índices entre 0.86 y 0.88, con lo cual demostró que el instrumento es confiable. Dichos resultados permiten corroborar la validez y confiabilidad del inventario de Estimación de afrontamiento COPE, por lo que es factible utilizar el instrumento en esta investigación.

7. Procesamiento de datos.

Los datos fueron recolectados con el permiso de la autoridad respectiva de las instituciones de estudio. Antes del recojo de la información se dieron las instrucciones pertinentes con respecto a la forma de la utilización del Inventario de burnout de Maslach y el Inventario de estimación de afrontamiento COPE. Asimismo se obtuvo el consentimiento informado, explicándoles sobre el carácter libre, voluntario y confidencial del mismo para promover la sinceridad en los docentes y minimizar los sesgos; el recojo de la información fue de forma individual y colectiva.

8. Análisis estadístico

Para el análisis estadístico de los datos, se emplearon las pruebas estadísticas haciendo uso del paquete estadístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 22.0 para Windows y el programa Excel. Los resultados se presentaron en tablas de distribución de frecuencias, así como las tablas de correlaciones que derivan del análisis de datos. Asimismo la prueba de hipótesis se realizó mediante el estadístico Chi Cuadrado.

CAPÍTULO IV

Resultados y discusión

1. Resultados

Realizado el recojo de datos, se procedió a la calificación y tabulación de los resultados obtenidos del Inventario de Síndrome de Burnout Maslach y el Inventario de Estimación de Afrontamiento COPE aplicado a los docentes de educación inicial del distrito de Juliaca – 2015, el análisis estadístico se realizó mediante el paquete estadístico SPSS versión 22.0 y el Excel, obteniendo los siguientes resultados:

1.1. En relación a la hipótesis general

El síndrome de Burnout Maslach presenta tres dimensiones (agotamiento emocional, despersonalización y realización personal) cuya categorización son los niveles (alto, medio y bajo). Y el Inventario de estimación de afrontamiento COPE presenta tres dimensiones (orientados al problema, orientados a la emoción y otros estilos), mediante un análisis de conglomerados se ha construido la categorización de los niveles (alto, medio y bajo).

En relación al Síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento en la tabla 3 se evidencia que existe asociación entre ambas variables; se aprecia que el 39.0% de los docentes presentan síndrome de burnout en un nivel medio, seguido del 36.7% de docentes que presentan síndrome de burnout en un nivel alto y el 24.3% de docentes que presentan síndrome de burnout en un nivel bajo. También se aprecia que el 55.4% de los docentes presentan un nivel medio de estrategias de afrontamiento, seguido de un 26.6 % con un nivel alto y finalmente el 18.1% con un nivel bajo de estrategias de afrontamiento.

Tabla 3

Tabla de contingencia entre Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento que presentan los docentes de educación inicial del distrito de Juliaca – 2015.

		Estrategia de afrontamiento			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
Síndrome de burnout	Bajo	Recuento	10	19	14	43
		Recuento esperado	7.8	23.8	11.4	43.0
		% dentro de Síndrome de burnout	23.3%	44.2%	32.6%	100.0%
		% dentro de Estrategia de afrontamiento	31.3%	19.4%	29.8%	24.3%
		% del total	5.6%	10.7%	7.9%	24.3%
	Medio	Recuento	7	43	19	69
		Recuento esperado	12.5	38.2	18.3	69.0
		% dentro de Síndrome de burnout	10.1%	62.3%	27.5%	100.0%
		% dentro de Estrategia de afrontamiento	21.9%	43.9%	40.4%	39.0%
		% del total	4.0%	24.3%	10.7%	39.0%
	Alto	Recuento	15	36	14	65
		Recuento esperado	11.8	36.0	17.3	65.0
		% dentro de Síndrome de burnout	23.1%	55.4%	21.5%	100.0%
		% dentro de Estrategia de afrontamiento	46.9%	36.7%	29.8%	36.7%
		% del total	8.5%	20.3%	7.9%	36.7%
Total	Recuento	32	98	47	177	
	Recuento esperado	32.0	98.0	47.0	177.0	
	% dentro de Síndrome de burnout	18.1%	55.4%	26.6%	100.0%	
	% dentro de Estrategia de afrontamiento	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% del total	18.1%	55.4%	26.6%	100.0%	

Así mismo el 24.3% de los docentes presentan Síndrome de burnout en un nivel medio y estrategia de afrontamiento en un nivel medio; el 20.3% de los docentes presentan síndrome de burnout en un nivel alto y estrategia de afrontamiento en un nivel medio y también se aprecia que el 10.7% de los docentes presentan síndrome de burnout en un nivel medio y estrategias de afrontamiento en un nivel alto; el 8.5% de los docentes presentan síndrome de burnout en un nivel alto y estrategia de afrontamiento en un nivel bajo y el 5.6% de los docentes presentan síndrome de burnout en un nivel bajo y estrategias de afrontamiento en un nivel bajo.

Tabla 4

Prueba de Chi Cuadrado entre síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento que presentan los docentes de educación inicial del distrito de Juliaca – 2015.

	Valor	Gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	12.068 ^a	4	.017
Razón de verosimilitud	12.149	4	.016
Asociación lineal por lineal	4.413	1	.036
N de casos válidos	177		

a. 0 casillas (.0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 8.50.

La tabla 4 muestra el estadístico no paramétrico del Chi Cuadrado, donde se aprecia que existe un valor de sig= .017, indicando que existe asociación entre el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento; se aprecia que el síndrome de burnout en un nivel medio se asocia con las estrategias de afrontamiento en un nivel medio y el síndrome de burnout en un nivel alto se asocia con las estrategias de afrontamiento en un nivel bajo.

En consecuencia, observamos que entre los docentes, que presentan un nivel medio de síndrome de burnout (39.0%), y docentes con nivel alto de síndrome de burnout (36.7%), representan el 75.7% de docentes con afectación clínicamente significativa del burnout.

1.2. En relación a la primera hipótesis específica

La primera hipótesis específica hace referencia al síndrome de burnout y a las estrategias de afrontamiento en su dimensión de orientado al problema, la tabla 5 muestra que el 50.8% de los docentes presentan estrategia de afrontamiento orientado al problema en un nivel alto, seguido de un 33.3% con un nivel medio y finalmente el 15.8% de los docentes presentan un nivel bajo de estrategias de afrontamiento orientado al problema.

Asimismo se aprecia que el 20.9% de los docentes presentan síndrome de burnout en un nivel medio y estrategias de afrontamiento orientado al problema en un nivel alto, asimismo el 15.3% de los docentes presenta síndrome de burnout en un nivel medio y estrategias de afrontamiento orientado al problema en un nivel moderado; el 12.4% de los docentes de educación inicial presentan síndrome de burnout en un nivel alto y estrategias de afrontamiento orientado al problema en un nivel medio; y el 10.7% de los docentes presentan síndrome de burnout alto y estrategias de afrontamiento orientado al problema en el nivel bajo.

Tabla 5

Tabla de contingencia entre síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en su dimensión de orientado al problema que presentan los docentes de educación inicial del Distrito de Juliaca – 2015

		Orientado al Problema			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
Síndrome de Burnout	Bajo	Recuento	4	10	29	43
		Recuento esperado	6.8	14.3	21.9	43.0
		% dentro de Síndrome de Burnout	9.3%	23.3%	67.4%	100.0%
		% dentro de Orientado al Problema	14.3%	16.9%	32.2%	24.3%
		% del total	2.3%	5.6%	16.4%	24.3%
	Medio	Recuento	5	27	37	69
		Recuento esperado	10.9	23.0	35.1	69.0
		% dentro de Síndrome de Burnout	7.2%	39.1%	53.6%	100.0%
		% dentro de Orientado al Problema	17.9%	45.8%	41.1%	39.0%
		% del total	2.8%	15.3%	20.9%	39.0%
	Alto	Recuento	19	22	24	65
		Recuento esperado	10.3	21.7	33.1	65.0
		% dentro de Síndrome de Burnout	29.2%	33.8%	36.9%	100.0%
		% dentro de Orientado al Problema	67.9%	37.3%	26.7%	36.7%
		% del total	10.7%	12.4%	13.6%	36.7%
Total	Recuento	28	59	90	177	
	Recuento esperado	28.0	59.0	90.0	177.0	
	% dentro de Síndrome de Burnout	15.8%	33.3%	50.8%	100.0%	
	% dentro de Orientado al Problema	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% del total	15.8%	33.3%	50.8%	100.0%	

Tabla 6

Prueba de chi cuadrado entre síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en su dimensión orientado al problema que presentan los docentes de educación inicial del Distrito de Juliaca – 2015.

	Valor	Gf	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	18.673 ^a	4	.001
Razón de verosimilitud	18.362	4	.001
Asociación lineal por lineal	13.330	1	.000
N de casos válidos	177		

a. 0 casillas (.0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. El recuento mínimo esperado es 6.80.

La tabla 6 muestra el estadístico no paramétrico del Chi Cuadrado, donde se aprecia que existe un valor de sig = .001 (menor a .05), indicando que existe asociación del síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento orientado al problema en los docentes de educación inicial, se aprecia que los niveles altos de síndrome de burnout se asocia a estrategias de afrontamiento orientado al problema en un nivel medio y bajo en los docentes. Asimismo se encontró que el síndrome de burnout en un nivel medio se asocia a un nivel alto de estrategias de afrontamiento orientado al problema en los docentes de educación inicial.

1.3. En relación a la segunda hipótesis específica

La segunda hipótesis específica hace referencia a las estrategias de afrontamiento orientado a la emoción, en la tabla 7 se aprecia que el 48.6% de los docentes presentan estrategias de afrontamiento orientado a la emoción en un nivel medio, seguido de un 39.5% de los docentes presentan estrategias de afrontamiento orientado a la emoción en un nivel bajo; también se aprecia que el 11.9% de los docentes presentan estrategias de afrontamiento orientado a la emoción en un nivel alto.

Asimismo se aprecia que el 23.7% de los docentes de educación inicial presentan un síndrome de burnout en el nivel medio y estrategias de afrontamiento orientado a la emoción en un nivel medio; el 19.2% presenta síndrome de burnout en un nivel alto y estrategias de afrontamiento orientado a la emoción en un nivel bajo; también se aprecia que el 15.8% de los docentes de educación inicial presentan síndrome de burnout en un nivel alto y una estrategia de afrontamiento orientado a la emoción en un nivel medio; el 10.2% de los docentes de educación inicial presentan un síndrome de burnout en un nivel medio y estrategia de afrontamiento orientado a la emoción en un nivel bajo.

Tabla 7

Tabla de contingencia entre Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en su dimensión de orientado a la emoción que presentan los docentes de educación inicial del Distrito de Juliaca – 2015

		Orientado a la emoción			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
Síndrome de burnout	Bajo	Recuento	18	16	9	43
		Recuento esperado	17.0	20.9	5.1	43.0
		% dentro de Síndrome de burnout	41.9%	37.2%	20.9%	100.0%
		% dentro de Orientado a la emoción	25.7%	18.6%	42.9%	24.3%
		% del total	10.2%	9.0%	5.1%	24.3%
	Medio	Recuento	18	42	9	69
		Recuento esperado	27.3	33.5	8.2	69.0
		% dentro de Síndrome de burnout	26.1%	60.9%	13.0%	100.0%
		% dentro de Orientado a la emoción	25.7%	48.8%	42.9%	39.0%
		% del total	10.2%	23.7%	5.1%	39.0%
	Alto	Recuento	34	28	3	65
		Recuento esperado	25.7	31.6	7.7	65.0
		% dentro de Síndrome de burnout	52.3%	43.1%	4.6%	100.0%
		% dentro de Orientado a la emoción	48.6%	32.6%	14.3%	36.7%
		% del total	19.2%	15.8%	1.7%	36.7%
Total	Recuento	70	86	21	177	
	Recuento esperado	70.0	86.0	21.0	177.0	
	% dentro de Síndrome de burnout	39.5%	48.6%	11.9%	100.0%	
	% dentro de Orientado a la emoción	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% del total	39.5%	48.6%	11.9%	100.0%	

Tabla 8

Prueba de Chi Cuadrado entre síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en su dimensión orientado a la emoción que presentan los docentes de educación inicial del Distrito de Juliaca – 2015.

	Valor	Gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	15.528 ^a	4	.004
Razón de verosimilitud	15.991	4	.003
Asociación lineal por lineal	5.465	1	.019
N de casos válidos	177		

a. 0 casillas (.0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 5.10.

La tabla 8 muestra el estadístico no paramétrico del Chi Cuadrado, donde se aprecia que existe un valor de sig = .004 (menor a .05), indicando que existe asociación entre el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento orientado a la emoción en los docentes de educación inicial, se aprecia que el síndrome de burnout en un nivel medio se asocia con las estrategias de afrontamiento orientado a la emoción en el nivel medio en los docentes. Asimismo se encontró que en el síndrome de burnout en un nivel alto se asocia con las estrategias de afrontamiento orientado a la emoción con un nivel bajo.

1.4. En relación a la tercera hipótesis específica

La tercera hipótesis específica hace referencia a la estrategia de afrontamiento orientado a otros estilos, la tabla 9 evidencia que el 50.8% de los docentes presentan estrategias de afrontamiento orientado a otros estilos en un nivel bajo, seguido del nivel medio en un 40.7% y finalmente el 8.5% de los docentes de educación inicial presentan estrategias de afrontamiento orientado a otros estilos en un nivel alto.

Asimismo el 19.8% de los docentes de educación inicial presentan un síndrome de burnout en el nivel alto y estrategias de afrontamiento orientado a otros estilos en el nivel

medio; también se aprecia que el 19.2% presenta síndrome de burnout en un nivel medio y estrategias de afrontamiento orientado a otros estilos en un nivel bajo; el 13.0% presenta síndrome de burnout en un nivel alto y estrategia de afrontamiento orientado a otros estilos en el nivel bajo.

Tabla 9

Tabla de contingencia entre Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en su dimensión de orientado a otros estilos que presentan los docentes de educación inicial del Distrito de Juliaca – 2015

		Orientado a otros estilos			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
Síndrome de burnout	Bajo	Recuento	33	7	3	43
		Recuento esperado	21.9	17.5	3.6	43.0
		% dentro de Síndrome de burnout	76.7%	16.3%	7.0%	100.0%
		% dentro de Orientado a otros estilos	36.7%	9.7%	20.0%	24.3%
		% del total	18.6%	4.0%	1.7%	24.3%
	Medio	Recuento	34	30	5	69
		Recuento esperado	35.1	28.1	5.8	69.0
		% dentro de Síndrome de burnout	49.3%	43.5%	7.2%	100.0%
		% dentro de Orientado a otros estilos	37.8%	41.7%	33.3%	39.0%
		% del total	19.2%	16.9%	2.8%	39.0%
	Alto	Recuento	23	35	7	65
		Recuento esperado	33.1	26.4	5.5	65.0
		% dentro de Síndrome de burnout	35.4%	53.8%	10.8%	100.0%
		% dentro de Orientado a otros estilos	25.6%	48.6%	46.7%	36.7%
		% del total	13.0%	19.8%	4.0%	36.7%
Total	Recuento	90	72	15	177	
	Recuento esperado	90.0	72.0	15.0	177.0	
	% dentro de Síndrome de burnout	50.8%	40.7%	8.5%	100.0%	
	% dentro de Orientado a otros estilos	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% del total	50.8%	40.7%	8.5%	100.0%	

Tabla 10

Prueba de chi cuadrado entre síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en su dimensión orientado a otros estilos que presentan los docentes de educación inicial del Distrito de Juliaca – 2015.

	Valor	Gf	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	18.599 ^a	4	.001
Razón de verosimilitud	19.782	4	.001
Asociación lineal por lineal	12.420	1	.000
N de casos válidos	177		

a. 0 casillas (0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 3.64.

La tabla 10 muestra el estadístico no paramétrico del Chi Cuadrado, donde se aprecia que existe un valor de sig = .001 (menor a .05), indicando que existe asociación entre el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento orientado a otros estilos en los docentes de educación inicial, se aprecia que el síndrome de burnout en un nivel medio se asocia con las estrategias de afrontamiento orientado a otros estilos en el nivel bajo. También se encontró que un nivel alto de síndrome de burnout se asocia con un nivel medio de estrategias de afrontamiento orientado a otros estilos, asimismo un nivel alto de síndrome de burnout se asocia con un nivel bajo de estrategias de afrontamiento orientado a otros estilo en los docentes de educación inicial.

2. Discusión

Los resultados reflejan el panorama actual que existe entre el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento, los hallazgos revelan que existe un porcentaje considerable de los docentes de nivel inicial que presentan síndrome de burnout en un nivel medio (39.0%), porcentaje que se encuentra por encima del síndrome de burnout en un nivel alto (36.7%), los valores encontrados mantienen relación con los datos encontrados en la investigación de

(Padilla, 2009 citado por Muñoz & Correa, 2012) se estudió el burnout en docentes de Bogotá por lo que afirma en sus resultados que los docentes presentan niveles medios y altos de prevalencia de burnout en relación con los componentes de AE, D y RP.

Asimismo en otra investigación realizado por Muñoz & Correa (2012) los resultados reportados indican que los docentes poseen una baja prevalencia del síndrome, también existen docentes ubicados en un nivel medio y una población relativamente pequeña se encuentra en una prevalencia alta, de esa manera se revela que existe una tendencia fuerte a sufrir los padecimientos de la enfermedad.

Fernández (2002) menciona en su estudio que los docentes trabajan en condiciones subjetivas de mínima motivación, experimentan su trabajo como una actividad cargada de desafíos, de múltiples tensiones que al final afectan su capacidad de adaptación y su rendimiento. Además se remite al estereotipo fuertemente difundido de que la mujer tiene menos resistencia física que el hombre y que por lo tanto, sus umbrales de agotamiento son más bajos, mientras que los hombres presentarían menos indicadores de agotamiento emocional.

La mujer por lo general, aparte de su trabajo remunerado, cumple en casa trabajos que son considerados inherentes a la condición femenina y que se pueden resumir bajo el rubro de actividades hogareñas. La literatura permite afirmar que las mujeres, después del trabajo, al retornar a su hogar, se enfrenta con una jornada laboral no menos intensa, que incluye la preparación de los alimentos, la atención de los niños y del esposo, así como la supervisión o realización de las tareas domésticas relacionadas con el orden y el aseo, todo lo cual no suele ser considerado como trabajo cuando en realidad sí lo es (Guzmán & Portocarrero, 1985 citado por Fernández, 2002).

Igualmente se debe tener en cuenta que en Perú existen instituciones públicas y privadas, las cuales difieren en una serie de aspectos, desde la infraestructura física hasta la remuneración, situaciones de permanente frustración, de constante desafío a la capacidad de adaptación de los individuos y en las que, además, las carencias y limitaciones son el desmoralizador común, tienden a causar desmoralización, ausencia de interés en las tareas que tienen que realizar y reacciones afectivas negativas (Fernández , 2002).

En cuanto a los resultados hallados sobre estrategias de afrontamiento que emplean los docentes reflejan que existe un porcentaje considerable de un 55.4% en un nivel medio; mientras que el 26.6% de los docentes presentan estrategias de afrontamiento en un nivel alto y solamente el 18.1% presentan estrategias de afrontamiento en un nivel bajo. De la misma manera se puede ver que los docentes con síndrome de burnout en un nivel alto presentan estrategias de afrontamiento en un nivel bajo y los docentes con síndrome de burnout en un nivel medio presentan estrategias de afrontamiento en un nivel medio. Lo que significa que los docentes utilizan individualmente estrategias de afrontamiento de acuerdo a su conocimiento.

Del mismo modo el análisis de los docentes de educación inicial muestra que existe asociación de síndrome de burnout en un nivel medio y estrategias de afrontamiento en su dimensión orientado al problema en un nivel alto (20.9%). Lo que significa que los docentes de educación inicial pondrán en marcha su capacidad de búsqueda de soluciones de manera directa, para superar la situación estresante o sacar provecho de la misma.

También existe asociación de nivel medio entre el síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en su dimensión orientado a la emoción, resultados que reflejan que los docentes de educación inicial mediante la expresión de las emociones ya sea de forma positiva o negativa, analizan la manera de sobreponerse aquella situación estresante. Y un ambiente

laboral, familiar adecuado, compartir la toma de decisiones con las personas allegadas, mejora su adaptación a dicha situación.

Igualmente existe asociación de un nivel alto de síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en su dimensión orientado a otros estilos en un nivel medio, según estos resultados los docentes buscan otras formas de afronte que les resulten positivas para sobreponerse a cualquier situación estresante (Broche & Medina, 2011 citado por Ascencio, 2015)

Finalmente se puede concluir que existe asociación entre el Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en los docentes de educación inicial. Los resultados se ven respaldados por los estudios de (Ponce, 2002) sobre la relación entre el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento, menciona que tanto hombres como mujeres tienden a utilizar estrategias de afrontamiento orientado a la emoción; en tanto que los que obtuvieron puntajes bajos en síndrome de burnout, tendieron a utilizar estrategias orientadas al problema. Estos resultados permiten vislumbrar una línea de prevención y fortalecimiento a través de talleres que enseñen a los docentes las estrategias personales orientadas al problema, tales como planificación, resolución de problemas, afrontamiento activo, entre otros. Sin embargo esto no significa que basta con la intervención a nivel individual, sino que debe realizarse a nivel grupal, colectivo para plantear mejoras en cuanto a su salud mental y física.

Ya que la OMS indica que en el triángulo de la salud todo debe estar en equilibrio y armonía, si uno de los lados está afectado todo el triángulo es afectado.

CAPITULO V

Conclusiones y recomendaciones

1. Conclusiones

Primero: Aun nivel de significancia del 5% (.017) existe relación entre el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento (55.4%) en los docentes de educación inicial del distrito de Juliaca-2015.

Segundo: Aun nivel de significancia del 5% (.001) existe relación entre síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento orientados al problema (20.9%) en docentes de educación inicial del Distrito de Juliaca – 2015.

Tercero: Aun nivel de significancia del 5% (.004) existe relación entre síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento orientados a la emoción (23.7%) en docentes de educación inicial del Distrito de Juliaca – 2015.

Cuarto: Aun nivel de significancia del 5% (.001) existe relación entre síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento orientados a otros estilos (19.8%) en docentes de educación inicial del Distrito de Juliaca – 2015.

2. Recomendaciones

En función a los resultados encontrados se recomienda.

Primero: A la dirección general de cada institución educativa, promover, realizar actividades preventivas frente al síndrome de burnout y fortalecer las estrategias de afrontamiento de los docentes. Asimismo considerar maneras de combatir las fuentes de estrés que genera el trabajo mediante la variedad y flexibilidad de la tarea.

Segundo: Implementar programas de ayuda y apoyo al docente de educación inicial. Se debe buscar el reconocimiento de la labor que desempeñan los docentes mediante refuerzos sociales, reconocimientos públicos y apoyo a la gestión docente, aumentar su nivel de compromiso con la institución, lo que podría verse reflejado en una mayor productividad y una mejor calidad en la prestación de los servicios.

Tercero: Realizar charlas y talleres para la generación de ambientes laborales de buenas relaciones interpersonales, los espacios y momentos de compartir se convierten en situaciones que favorecen el fortalecimiento de los equipos de trabajo, por tanto, debe favorecerse un ambiente de trabajo agradable, compartir emociones y sentimientos con los compañeros.

Cuarto: Crear programas para la dedicación al esparcimiento, con jornadas de tiempo libre, donde se disfrute al máximo en actividades placenteras para la persona. De la misma manera, la preparación de las clases, la claridad curricular, el manejo de grupo, la limpieza del salón y la actualización constante, son elementos que permiten alejarse de sufrir el estrés profesional para evitar una situación de “quemados”.

Quinto: Promover investigaciones sobre las capacidades profesionales y su relación con la prevalencia del síndrome de burnout.

Referencias

- Acosta, Y. (2011). *Nivel de estres y estrategias de afrontamiento que utilizaron los adultos mayores de la Asociacion los Auquis de Ollantay, Pamplona alta, San Juan de miraflores*. Lima - Perú: Universidad Nacional mayor de San Marcos.
- Acuña, S., & Bruschi, M. d. (2013). *Relacion entre el sindrome de Burnout, bienestar psicologico y estrategias de afrontamiento*. Universidad Nacional de Mar del Plata.
- Aluja, A. (2012). *Estrés, Salud y personalidad en los docentes*. Universidad de Lleida.
- Aluja, F. A. (1997). "Burnout" profesional en maestros y su relacion con indicadores de salud mental. *Boletin de Psicologia*, 55., 47-51.
- Amiel, R., Misrahi, F., Labarte, S., & Heraud-Bonnaure, L. (1984). *La salud mental en los enseñantes*. Barcelona: Gedisa.: En A. Abraham. El enseñante es tambien una persona.
- Araujo, B. J., & Martinez. (2005). *Estres laboral y mecanismos de afrontamiento: su relacion en la aparicion del sindrome de burnout e medicos residentes del Hospital Militar "Dr, Carlos Arvelo"*.
- Aris, N. (2005). *El sindrome de burnout en los docentes de educacion infantil y primaria en la zona del Valle Occidental. Tesis doctoral pibertat Internacional de Catalunya. licada, Univ . España: Barcelona*.
- Ascencio, P. J. (2015). *Resiliencia y Estilos de afrontamiento en mujeres con cáncer de mama de un Hospital Estatal de Chiclayo-2013*. Chiclayo-Perú: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.
- Asociación Casa Editora Sudamericana. (2004). *Pedagogía adventista*. Buenos aires, Argentina: ACES.

- Austria, F., Cruz, B., Herrera, L., & Salas, J. (2010). *Relaciones estructurales entre estrategias de afrontamiento y síndrome de Burnout en el personal de salud: un estudio de validez externa y de constructo*. Mexico: Universitas Psychologica V. 11 N°1.
- Bosqued, M. (2008). *Quemados el síndrome de burnout, que es y como superarlo*. España: Paidós.
- Brannon, L., & Feist, J. (2001). *Psicología de la salud*. Madrid: Paraninfo.
- Broche, Y., & Medina, W. (2011). Resiliencia y Afrontamiento: una visión desde la psicooncología. *Revista de Psicología*.
- Buendía, J., & Ramos, F. (2001). *Empleo, estrés y salud*. Madrid: Pirámide.
- Bulnes, B. M. (2003). Recursos y estrategias de afrontamiento al estrés en docentes de centros escolares estatales de Lima Metropolitana. *Revista de Investigación en Psicología*. Vol 6 N° 1, Julio, 13-28.
- Burke, R. J., & Greenglass, E. R. (1993). Work stress, role conflict, social support and psychological burnout among teachers. *Psychological Reports*, 73., 371-380.
- Carvajal, J., Bobadilla, M., Rebolledo, V., & Siberia, R. (2009). *Presencia del síndrome de quemarse por el trabajo (Burnout) en docentes de enseñanza básica del sistema de educación municipal de la ciudad de los Ángeles-Chile*. Los Ángeles - Chile.: Universidad Arturo Prat.
- Charaja, F. (2002). *Manual de investigación científica*. Lima - Perú: San Marcos.
- Chermiss, C. (1992). Long-term consequences of Burnout: an exploratory study. En e. a. En M. Massanero, *Burnout en los profesores: impacto sobre la calidad en la educación*,

- la salud y consecuencias para el desarrollo profesional.* (págs. 75-85). Madrid: Memoria final de investigación: MEC-CIDE.
- Cichon, D. J., & Koff, R. H. (1980). Stress and teaching. *NASSP Bulletin*, 43., 91_104.
- Coronado, G. F., & Cazarez, R. R. (2008). *Estres y tecnicas de frontamiento en enfermeras del hospital general Navojoa Sonora.* Navojoa: Instituto Tecnológico de Sonora.
- Cuenca, R. &. (2006). *El estrés en los maestros: Percepción y Ralidad. Estudio de casos en Lima Metropolitana.* Lima: Ministerio de Educación.
- DeFranck, R. S., & Stroup, C. A. (Abril-Junio de 1989). Teacher stress and health, examination of a model. *Journal of Psychosomatic*, 33.(13), 99-100.
- Diaz, A. (2014). *Influencia del síndrome de burnout en el desempeño docente de los profesores de la facultad de ciencias de la salud de la universidad del Callao-2013.* Lima - Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Dughi, P., Macher, E., Mendoza, A., & Nuñez, C. (1995). *Salud Mental, infancia y familia: criterios de atención para niños y familias víctimas de la violencia armada.* Lima: IEP/UNICEF (Serie: Infancia y sociedad, 4).
- Echeverría, A. H. (2013). *Síndrome de Burnout en maestros de Educación Primaria.* Quetzaltenango: Universidad Rafael Landívar.
- El Sahili, L. (2010). *Psicología para el docente.* Mexico: En MS Universidad de Guanajuato.
- Esteve, J. M. (1987). *El malestar docente.* Barcelona: Laia.

- Fernández, M. (2002). Desgaste psíquico (burnout) en profesores de educación primaria de Lima metropolitana. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal.*, 27-66.
- Fernández, M. (2008). Burnout, autoeficacia y estrés en maestros peruanos: Tres estudios facticos. *Revista Ciencia ; Trabajo 10 (30)*., 120-125.
- Fernández, M. E. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con la salud psicológica y estabilidad emocional*. Universidad de León.
- Gil-Monte, P. (2002). Validez factorial de la adaptación al español del maslach Burnout Inventory General Survey. *Salud Pública de México*, 44, 33-40.
- Gil-Monte, P., & Peiró, J. M. (1997). *Desgaste Psíquico en el trabajo: El síndrome de quemarse. Madrid: síntesis. aproximaciones psicosociales y estudio diagnóstico sobre el síndrome de quemarse por el Trabajo (burnout)*. México: Salud Pública de México, en prensa.
- Gold, Y., & Roth, R. (1993). *Los maestros Control del estrés y Prevención de la quemadura: La solución profesional de salud*. Londres: Falmer Press.
- Gonzales. (2006). *Estrés laboral, afrontamiento y sus consecuencias: papel del género*.
- Gonzales, M., & Gonzales, I. (2007). *Burnout y estilos de afrontamiento en docentes de enseñanza media de establecimientos Educativos Municipales y particulares Subvencionados de Talca*. Talca: Universidad de Talca.
- Guzmán, V., & Portocarrero, A. (1985). *Dos veces mujer*. Lima.: Mosca Azul.

- Hernández, G., Olmedo, E., & Ibañez, I. (2004). Estar quemdo (burnout) y su relación con el afrontamiento. *Revista Internacional Journal of Clinical and health psychology*, 4 (2), 323-336. Recuperado el 26 de febrero del 2011 de la base de datos http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-110.pdf.
- Hernandez, M. E. (2007). *Estrategias de afrontamiento ante el estrés laboral en enfermeras*. Mexico.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación* (Cuarta ed.). México D.F.: Mac Graw Hill.
- Jiménes, A. M. (2012). *Habilidades de afrontamiento y síndrome de burnout en médicos de guardia de emergencia*. Mendoza: Universidad del Aconcagua.
- Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1978). Teacher Stress: Prevalence, sources, and symptoms. *British Journal of Educational psychology*, 48., 159-167.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Estres y procesos cognitivos*. Barcelona.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. http://books.google.com.pe/books?id=i-ySQQuUpr8C&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&=false.
- López, M. M. (2012). *Identificación del burnout en profesionales de la salud y factores relacionados con este fenómeno. estudio realizado en el Hospital Oncológico SOLCA, núcleo Quito durante el año 2012*. Quito - Ecuador.: Centro Universitario UTPL.

- Mansilla, F. (2009). *Manual de Riesgos Psicosociales en el trabajo: Teoría y Práctica*. Recuperado el 26 de febrero del 2011 de la base de datos <http://www.psicologia-online.com/ebooks/riesgos/index.shtml>.
- Manso, d. C., Martínez, R. A., Osua, C., Retegi, A., & Suárez, G. S. (2014). *Estrés y estrategias de afrontamiento*. Lima: UPV/EHU.
- Martínez, P. A. (2010). El Síndrome de burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. *Vivat Academia*. N° 112, Recuperado de: <http://www.ucm.es/info/vivataca/numeros/N112/PDFs/Anbelacop.pdf>.
- Maslach y Jackson, S. E. (1986). *Maslach Burnout Inventory Manual*. Palo Alto: Edition psychologists Consulting.
- Maylen, L. (2008). *Síndrome de burnout en docentes de una institución educativa de educación superior*. Medellín.
- Melgosa, J. (1995). *Nuevo estilo de vida. ¡Sin estrés!* Madrid: Safeliz.
- Muñoz, M. C., & Piernagorda, G. D. (2011). Relación entre las estrategias de afrontamiento y el Síndrome de burnout en docentes de básica primaria y secundaria pertenecientes a una Institución Educativa Privada del municipio de Cartago (Colombia). *Psicogente*, 14 (26), 389-402.
- Muñoz, M. F., & Correa, O. M. (2012). Burnout docente y estrategias de afrontamiento en docentes de primaria y secundaria. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*. Vol 3 N° 2, 226-242.
- Muñoz, M. F., & Piernagorda, G. D. (2011). Relación entre las estrategias de afrontamiento y el síndrome de burnout en docentes de básica primaria y secundaria pertenecientes a

- una institucion educativa privada deCatargo (Colombia). *Psicogente*, 14(26), 389-402.
Universidad Simon Bolivar, Barranquilla.
- Olaya, A. C. (2015). *Sindrome de burnout o Síndrome de agotamiento profesional (SAP) en el trabajo de los docentes distritales de la Localidad de Usme*. Bogotá: Universidad Militar Nueva Granada.
- Oramas, V. A. (2013). *Estrés laboral y sindrone de burnout en docentes cubanos de enseñanza primaria*. La habana, Cuba: Ministerio de Salud Pública de Cuba.
- Ortega, N., & Velasco, E. (2006). *Manual de educación ambiental para escuelas primarias del Estado de Guanajuato*. Guanajuato, México: Fundación de apoyo infantil, Instituto de Ecología del Estado.
- Polano, A. (1985). la ansiedad y el estrés en los profesores de educación especial. *Bordón*, 37., 71-82.
- Ponce, C. (Noviembre de 2002). Burnout y estrategias de afrontamiento en profesores de educacion Basica. *PSYKHE Vol. 11, N° 2, XIV*, 71-88.
- Ponce, C., Bulnes, M., Aliaga, J., Atalaya, M., & Huertas, R. (2005). El sindrome del "quemado" por estrés laboral asistencial en grupos de docentes Universitarios. *Revista IIPSI, Facultad de psicologia UNMSM. Vol. 8*, 87-112.
- Quiros, S. (2013). *Burnout y afrontamiento en un grupo de agentes de tráfico del Aeropuerto*. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Rodriguez, V. D. (2012). *Síndrome de burnout en profesionales sanitarios: prevalencia y determinantes situacionales y cognitivos*. Pontificia Universidad Católica del Perú. Universidade da Coruña.

- Romero, S. S. (2009). *Niveles de estrés percibido y estilos de afrontamiento en pacientes con Bulimia nerviosa*. Lima-Perú: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Salas, D. J. (2010). *Bienestar Psicológico y síndrome de burnout en docentes de la UGEL N° 7*. Lima.
- Sandin, B. (2013). El estrés: Un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Internacional de Psicología Clínica*.
- Schaufeli, W. B., & Daamen, J. (1994). Burnout among Dutch teachers: An MBI-validity study. *educational and Psychological Measurement*, 54/3., 803-812.
- Secretaría de Educacion Preescolar. (2004). *Programa de educación preescolar*. México: SEP
- Seva, A. (1985). Estres, malestar psicológico y disturbios mentales en el docente. *Comunicación Psiquiátrica*, 12., 437-466.
- Soto, C. G., & Valdivi, E. N. (2012). *Niveles del Síndrome de Burnout en profesoras de educación inicial sector Callao*. Lima-Perú: Escuela de Pstgrado. Iniversidad San ignacio de Loyola.
- Soto, C. G., & Valdivia, E. N. (2012). *Niveles del Síndrome de Burnout en profesoras de educación inicial sector Callao*. Lima-Perú: Escuela de Pstgrado. Iniversidad San ignacio de Loyola.
- Tello, I. (2010). *Nivel del síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en enfermeros de los servicios criticos del Hospital Nacional Daniel Alcides Carrión, 2009*. Lima-Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

- Ticona, B. S., Paucar, Q. G., & Llerena, C. G. (2010). Nivel de estres y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermeria UNSA Arequipa 2006. *Revista electronica cuatrimestral de Enfermería N° 19*, 1-18.
- Valderrama, S. (2002). *Pasos para elaborar proyectos y tesis de investigación científica*. Lima: San Marcos.
- Vásquez, F. (2005). *Maestro como mediador*. Bogotá: Javegraf 5ta edición.
- White, E. G. (1905). *Ministerio de Curación*. Argentina: Asociación casa editora Sudamericana.
- White, E. G. (2009). *La educación*. Argentina: Asociación casa editora Sudamericana.
- White, E. G. (2012). *Mente caracter y personalidad, tomo II*. Asociación Casa Editora Sudamericana.
- Yslado, M. R., Nuñez, Z. L., & Roger, N. F. (2010). Diagnostico y programa de intervencion para el Síndrome de burnout en profesores de educacion primaria de distritos de Huaraz e independencia (2009). *IIPSI Facultad de Psicología UNMSM.*, 151-162.

ANEXOS

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Información importante para el participante

Estimado participante, mi nombre essoy estudiante de la carrera profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión. El propósito de llenado del cuestionario que se te está entregando, es recolectar información suficiente para evaluar la condición de los docentes de educación inicial del Distrito de Juliaca en cuanto a Síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento; esta encuesta es **ANÓNIMA**, por lo tanto puedes responder con la mayor sinceridad posible, ya que los datos no serán utilizados para otro propósito que no sea la investigación científica.

Tu participación en este estudio es totalmente voluntaria. Si decides participar en este estudio, por favor llena los cuestionarios marcando la opción que refleje mejor su condición.

Si deseas recibir los resultados personalmente escribe aquí con claridad tu correo electrónico:

.....

He leído los párrafos anteriores y reconozco que al llenar el Inventario de Burnout de Maslach y estrategias de afrontamiento estoy dando mi consentimiento para participar en este estudio.

FECHA:...../...../.....

INVENTARIO DE BURNOUT DE MASLACH

Edad:	Sexo:	Estado Civil:
Condición Laboral:		Años de Servicio:

A continuación se presentan un conjunto de enunciados sobre diferentes ideas, pensamientos y situaciones relacionadas con su trabajo, usted debe indicar la frecuencia con que se presentan marcando con una "X".

N ^o .	ÍTEM	Nunca (0)	Pocas veces al año o menos (1)	Una vez al mes o menos (2)	Pocas veces al mes (3)	Una vez a la semana (4)	Varias veces a la semana (5)	Todo s los días (6)
1	Debido a mi trabajo me siento emocionalmente agotado.							
2	Al final de la jornada me siento agotado.							
3	Me encuentro cansado cuando me levanto por las mañanas y tengo que enfrentarme a otro día de trabajo.							
4	Puedo entender con facilidad lo que piensan mis alumnos.							
5	Creo que trato a algunos alumnos con indiferencia.							
6	Trabajar con alumnos todos los días es una tensión para mí.							
7	Me enfrento muy bien con los problemas que enfrentan mis alumnos.							
8	Me siento agotado por el trabajo.							
9	Siento que mediante mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de otros.							
10	Creo que me comporto de manera más insensible con la gente desde que hago este trabajo.							

N ^o	ÍTEM	Nunca (0)	Pocas veces al año o menos (1)	Una vez al mes o menos (2)	Pocas veces al mes (3)	Una vez a la semana (4)	Varias veces a la semana (5)	Todo s los días (6)
1 1	Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.							
1 2	Me encuentro con mucha vitalidad.							
1 3	Me siento frustrado por mi trabajo.							
1 4	Siento que estoy haciendo un trabajo demasiado duro.							
1 5	Realmente no me importa lo que les ocurrirá a algunos de los alumnos a los que tengo a mi cargo en el colegio.							
1 6	Trabajar en contacto directo con los alumnos me produce bastante estrés.							
1 7	Tengo facilidad para crear una atmósfera relajada a mis alumnos.							
1 8	Me encuentro animado después de trabajar junto con mis alumnos.							
1 9	He realizado muchas cosas que valen la pena en este trabajo.							
2 0	En el trabajo siento que he llegado al límite de mis posibilidades.							
2 1	Siento que sé tratar de forma adecuada los conflictos emocionales en el trabajo.							
2 2	Siento que los alumnos me culpan de algunos de sus problemas.							

INVENTARIO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO – COPE

A continuación encontrarás una serie de afirmaciones sobre cómo actuar o sentir en ciertas situaciones. Marca con una “X” la respuesta más adecuada para ti.

N°	ÍTEMS	(1) Nunca	(2) A veces	(3) A menudo	(4) Siempre
1	Hago actividades adicionales para quitarme de encima el problema.				
2	Trato de idear una estrategia sobre lo que debo de hacer.				
3	Dejo de lado otras actividades para poder concentrarme en el problema.				
4	Me fuerzo a mí mismo(a) a esperar el momento apropiado para hacer algo.				
5	Le pregunto a personas que han tenido experiencias similares, qué hicieron.				
6	Hablo de mis sentimientos con alguien.				
7	Busco el lado bueno en lo que está sucediendo.				
8	Aprendo a vivir con el problema.				
9	Busco la ayuda de Dios.				
10	Me molesto y doy rienda suelta a mis emociones.				
11	Me rehúso a creer que eso ha sucedido.				
12	Dejo de realizar intentos para conseguir lo que quiero.				
13	Me dedico al trabajo o a otras actividades para no pensar en la situación estresante.				
14	Concentro mis esfuerzos en hacer algo respecto al problema.				
15	Hago un plan de acción.				
16	Me concentro en tratar este problema y si es necesario, dejo de lado otras cosas.				
17	No hago nada hasta que la situación lo permita.				
18	Trato de conseguir el consejo de alguien sobre qué hacer.				
19	Trato de conseguir apoyo de amigos o parientes.				
20	Intento de ver el problema desde un punto de vista diferente, para hacerlo parecer más positivo.				
21	Acepto que el hecho ha ocurrido y que no puede ser cambiado.				
22	Pongo mi confianza en Dios.				
23	Dejo salir mis sentimientos.				
24	Me hago la idea de que nada ha ocurrido.				
25	Dejo de intentar alcanzar mi meta.				

Nº	ÍTEMS	(1) Nunca	(2) A veces	(3) A menudo	(4) Siempre
26	Me voy al cine o veo televisión para pensar menos en eso.				
27	Hago paso a paso lo que debe hacerse.				
28	Pienso bastante sobre los pasos que debo seguir.				
29	No me dejo distraer por otros pensamientos o actividades.				
30	Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar demasiado rápido.				
31	Hablo con alguien que pueda saber más de la situación.				
32	Hablo con alguien sobre cómo me siento.				
33	Aprendo algo de la experiencia.				
34	Me acostumbro a la idea de que el hecho sucedió.				
35	Intento encontrar consuelo en mi religión.				
36	Siento que me altero mucho y expreso demasiado todo lo que siento.				
37	Actúo como si no hubiese ocurrido.				
38	Admito que no puedo lidiar con el problema, y dejo de intentar resolverlo.				
39	Sueño despierto (a) con cosas distintas al problema.				
40	Realizo acciones dirigidas a enfrentar el problema.				
41	Pienso en cómo podría manejar mejor el Problema.				
42	Trato de evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos para enfrentar la situación.				
43	Me controlo para no hacer las cosas apresuradamente.				
44	Hablo con alguien que pueda hacer algo concreto sobre el problema.				
45	Busco la simpatía y la comprensión de alguien.				
46	Trato que mi experiencia me haga, o me lleve a madurar.				
47	Acepto la realidad de lo sucedido.				
48	Rezo más que de costumbre.				
49	Me molesto y soy consciente de ello.				
50	Me digo a mi mismo (a) "esto no es real".				
51	Reduzco la cantidad de esfuerzo que pongo en solucionar un problema.				
52	Duermo más de lo usual.				

CONFIABILIDAD Y VALIDEZ DE LOS INSTRUMENTOS

1. INVENTARIO BURNOUT DE MASLACH (MBI)

a) Análisis de ítems y confiabilidad de la escala de Agotamiento emocional del MBI de Maslach.

Ítem	M	D. E.	Rite
MBI1	2.30	1.74	0.59*
MBI2	2.75	1.78	0.64*
MBI4	5.02	1.47	0.56*
MBI6	0.92	1.31	0.49*
MBI8	2.08	1.78	0.57*
MBI13	0.58	1.14	0.28*
MBI14	0.99	1.52	0.44*
MBI16	1.17	1.52	0.55*
MBI20	1.41	1.98	0.59*

Alfa de Cronbach = 0.81

***P < .05**

N = 179

Todos los ítems alcanzan correlaciones ítems-test corregidos superiores a 0.27. La confiabilidad por medio del coeficiente Alfa de Cronbach ascendió a 0,81, lo cual hace confiable el test.

b) Análisis de ítems y confiabilidad de la escala de despersonalización del MBI de Maslach

Ítem	M	D. E.	Rite
MBI5	1.06	1.49	0.50*
MBI10	1.20	1.97	0.69*
MBI11	0.99	1.64	0.43*
MBI15	0.82	1.71	0.62*
MBI22	0.65	1.23	0.54*

Alfa de Cronbach = 0.78

***p < .05**

N = 179

Todos los ítems alcanzan correlaciones significativas, cuya confiabilidad por medio del coeficiente Alfa de Cronbach es de 0.78, ello permite puntajes confiables.

c) **Análisis de ítems y confiabilidad de la escala de realización personal del MBI de Maslach**

Ítem	M	D. E.	Ritc
MBI4	5.02	1.47	0.49*
MBI7	4.36	1.96	0.37*
MBI9	5.19	1.51	0.46*
MBI12	5.16	1.47	0.36*
MBI17	4.57	1.76	0.52*
MBI18	5.06	1.50	0.54*
MBI19	5.13	1.45	0.46*
MBI21	4.35	1.91	0.55*

Alfa de Cronbach = 0.79

* $p < .05$

N = 179

Igualmente los ítems alcanzan correlaciones ítem-test corregidas significativas entre 0.36 y 0.55; y el coeficiente de Alfa de Cronbach es de 0.79 lo cual es confiable.

d) **Análisis factorial Exploratorio de las Escalas MBI de Maslach**

Escalas	Media	Desviación típica	Factor 1
Agotamiento Emocional	17.21	8.15	0.84
Despersonalización	4.72	4.60	0.64
Realización personal	38.83	7.82	0.64
% de la varianza			50.34%

Determinante = 0.788
 Medida de adecuación muestral de Kaiser – Meyer – Olkin = 0.79
 Prueba de esfericidad de Bartlett, Chi-cuadrado = 42.02 Gl = 3 Sig. = .000

N = 179

La Validez de constructo de las Escalas MBI, por medio del análisis factorial exploratorio nos permite observar que la medida de adecuación del muestreo de Kaiser-Meyer-Olkin alcanza un valor de 0.79, lo cual indica que las variables tienen un adecuado potencial explicativo.

Los hallazgos indican que existe 1 solo factor que permite explicar el 50.34% de la varianza total.

2. ESTIMACIÓN DEL AFRONTAMIENTO – COPE

Validez y Confiabilidad

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N° de elementos
.961	52

T 0.00001269 $p < 0.01$ altamente significativo por lo tanto el instrumento es válido

	Validez ítem total	Confiabilidad
	Correlación elemento-total	Alfa de Cronbach
VAR00001	.529	.960
VAR00002	.673	.960
VAR00003	.640	.960
VAR00004	.598	.960
VAR00005	.379	.961
VAR00006	.663	.959
VAR00007	.721	.959
VAR00008	.557	.960
VAR00009	.220	.961
VAR00010	.737	.960
VAR00011	.579	.960
VAR00012	.561	.960
VAR00013	.594	.960
VAR00014	.438	.960
VAR00015	.658	.960
VAR00016	.610	.960
VAR00017	.541	.960
VAR00018	.694	.959
VAR00019	.569	.960
VAR00020	.559	.960
VAR00021	.555	.960
VAR00022	.272	.961
VAR00023	.638	.960
VAR00024	.653	.960
VAR00025	.351	.961
VAR00026	.720	.959
VAR00027	.696	.960

VAR00028	.300	.961
VAR00029	.633	.960
VAR00030	.414	.961
VAR00031	.644	.960
VAR00032	.746	.959
VAR00033	.541	.960
VAR00034	.482	.960
VAR00035	.639	.960
VAR00036	.748	.959
VAR00037	.716	.959
VAR00038	.519	.960
VAR00039	.598	.960
VAR00040	.288	.961
VAR00041	.697	.959
VAR00042	.582	.960
VAR00043	.670	.959
VAR00044	.444	.960
VAR00045	.373	.961
VAR00046	.801	.959
VAR00047	.646	.960
VAR00048	.351	.961
VAR00049	.605	.960
VAR00050	.318	.961
VAR00051	.503	.960
VAR00052	.417	.961

Es válido porque los coeficientes de correlación ítem total son mayores a 0.30 y confiable ya que la consistencia interna alfa de Cronbach es mayor a 0.70

a) **Validez y confiabilidad del estilo orientado al problema**

Alfa de Cronbach	N° de elementos
.964	20

	Validez ítem total	Confiabilidad
	Correlación elemento-total	Alfa de Cronbach
VAR00001	.901	.901
VAR00002	.737	.895
VAR00003	.640	.897
VAR00004	.648	.897
VAR00005	.423	.903

VAR00014	.447	.902
VAR00015	.550	.899
VAR00016	.479	.902
VAR00017	.635	.897
VAR00018	.467	.902
VAR00027	.611	.898
VAR00028	.422	.903
VAR00029	.498	.900
VAR00030	.493	.901
VAR00031	.664	.896
VAR00040	.258	.906
VAR00041	.574	.899
VAR00042	.624	.897
VAR00043	.740	.894
VAR00044	.460	.902

b) Validez y confiabilidad orientado a la emoción

Alfa de Cronbach	N° de elementos
.909	20

	Validez ítem total	Confiabilidad
	Correlación elemento-total	Alfa de Cronbach
VAR00006	.633	.902
VAR00007	.757	.899
VAR00008	.449	.907
VAR00009	.255	.911
VAR00011	.535	.905
VAR00019	.648	.902
VAR00020	.595	.903
VAR00021	.425	.907
VAR00022	.331	.909
VAR00024	.683	.901
VAR00032	.818	.898
VAR00033	.507	.905
VAR00034	.319	.910
VAR00035	.729	.900
VAR00037	.776	.898
VAR00045	.420	.908
VAR00046	.858	.897
VAR00047	.589	.903
VAR00048	.424	.908
VAR00050	.214	.912

c) Validez y confiabilidad del estilo orientado a otros estilos

Alfa de Cronbach	N° de elementos
.868	12

	Validez ítem total	Confiabilidad
	Correlación elemento-total	Alfa de Cronbach
VAR00010	.848	.848
VAR00012	.427	.866
VAR00013	.620	.854
VAR00023	.683	.850
VAR00025	.448	.867
VAR00026	.548	.858
VAR00036	.742	.850
VAR00038	.644	.852
VAR00039	.528	.860
VAR00049	.546	.858
VAR00051	.502	.861
VAR00052	.408	.867
