

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



**Mindfulness y su relación con el síndrome de burnout en
docentes de siete instituciones educativas de la provincia de San
Román - Juliaca**

Tesis para obtener el Título Profesional de Psicólogo

Autor:

Jhon Alexis Hilasaca Paricahua

Katery Susy Vizarreta Ccolqque

Asesor:

Mg. Alcides Quispe Mamani

Juliaca, diciembre de 2023


DECLARACION JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Mg. Alcides Quispe Mamani, docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“MINDFULNESS Y SU RELACIÓN CON EL SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES DE SIETE INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE LA PROVINCIA DE SAN ROMÁN - JULIACA”** de los autores **Jhon Alexis Hilasaca Paricahua** y **Katery Susy Vizarrata Ccolqqe** tiene un índice de similitud de 15% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Juliaca, a los 18 días del mes de diciembre del año 2023.



Mg. Alcides Quispe Mamani

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS



En Puno, Juliaca, Villa Chullunqurani, a catorce día(s) del mes de diciembre del año 2023 siendo las 9:30 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Juliaca, bajo la dirección del (de la) presidente(a)

Mg. Celia Soledad Machaca Tito el (la) secretario(a) Mg. Santos Armandina
Farqueque Huanas y los demás miembros Mg. Helen Sara Flores
Mamani y el (la) asesor(a) Mg. Alcides Quispe Mamani

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado

Mindfulness Y su relación con el síndrome de burnout en docentes de siete instituciones educativas de la provincia de San Román - Juliaca

- de los (las) bachilleres:
- a) Jhon Alexis Hilaraca Paricahua
 - b) Katery Susy Vizarreta Ccolque
 - c) _____

conducente a la obtención del título profesional de:

Psicólogo
(Denominación del Título Profesional)

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (las) candidato(a)/s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por al (a la) / a (los) (las) candidato(a)/s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller (a): Jhon Alexis Hilaraca Paricahua

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>18</u>	<u>A-</u>	<u>Muy bueno</u>	<u>Sobresaliente</u>

Bachiller (b): Katery Susy Vizarreta Ccolque

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>15</u>	<u>B-</u>	<u>Bueno</u>	<u>Muy bueno</u>

Bachiller (c): _____

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

(*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (las) candidato(a)/s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

[Firma]
 Presidente/a
[Firma]
 Asesor/a
[Firma]
 Bachiller (a)

[Firma]
 Miembro
[Firma]
 Bachiller (b)

[Firma]
 Secretario/a
[Firma]
 Miembro

 Bachiller (c)

Mindfulness y su relación con el síndrome de burnout en docentes de siete instituciones educativas de la provincia de San Román – Juliaca

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre *Mindfulness* y el síndrome de *burnout* en docentes de siete instituciones educativas de la provincia de San Román- Juliaca. Participaron 173 docentes de las edades entre 22 y 50 años a más. El método es de diseño no experimental, enfoque cuantitativo, tipo correlacional y de corte transversal. Las herramientas utilizadas fueron el Cuestionario de las cinco facetas de *mindfulness* y el Cuestionario *Maslach Burnout Inventory (MBI)*, posteriormente se obtuvo valores de correlación entre el *mindfulness* y las dimensiones del síndrome de *burnout*, los cuales fueron 0,008 para la dimensión cansancio emocional, 0,000 para la dimensión despersonalización y por último 0,000 para la dimensión realización personal, esto demuestra una correlación significativa. Entonces se concluye que existe relación entre *mindfulness* y el síndrome de *burnout* en docentes de siete instituciones educativas de Juliaca porque existen valores de correlación que mantienen un $p < 0.05$.

Palabras clave: *Mindfulness*, síndrome de *burnout*, instituciones educativas, docentes.

Mindfulness and its relationship with burnout syndrome in teachers from seven educational institutions in the province of San Román - Juliaca

Abstrac

The objective of this research is to determine the relationship between Mindfulness and Burnout syndrome in teachers from seven educational institutions in the province of San Román-Juliaca. 173 teachers between 22 and 50 years old participated. The method has a non-experimental design, quantitative approach, correlational and cross-sectional type. The tools used were the Questionnaire of the five facets of mindfulness and the Maslach Burnout Inventory (MBI) Questionnaire, subsequently measurement values were obtained between mindfulness and the dimensions of the burnout syndrome, which were 0.008 for the emotional fatigue dimension, 0.000 for the depersonalization dimension and finally 0.000 for the personal fulfillment dimension, this demonstrates a significant evaluation. It is then concluded that there is a relationship between Mindfulness and Burnout syndrome in teachers from seven educational institutions in Juliaca because there are classification values that maintain a $p < 0.05$.

Keywords: Mindfulness, burnout syndrome, educational institutions, teachers.