

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Escuela Profesional de Psicología



Una Institución Adventista

Burnout académico y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión – Filial Tarapoto, 2016.

Por:

Vilma Roxana Alva López
Elí Yánac Cierzo

Asesor:

Mg. Renzo Felipe Carranza Esteban

Tarapoto, febrero de 2017

Cómo citar:

Estilo APA

Alva López Vilma, R., y Yánac Cierta, Elí. (2016). *Burnout académico y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Filial Tarapoto, 2016.* (Tesis inédita de Licenciatura). Universidad Peruana Unión, Tarapoto.

Estilo VANCOUVER

Alva Lopez V., y Yánac Cierta E. Burnout académico y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Filial Tarapoto, 2016. [Tesis de licenciatura]. Tarapoto: Universidad Peruana Unión, Facultad de Ciencias de la Salud; 2016.

Estilo ISO

ALVA LÓPEZ, Vilma y YÁNAC CIERTO, Elí. *Burnout académico y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad peruana Filial Tarapoto, 2016.* Tesis de licenciatura inédita, Universidad Peruana Unión, Facultad de Ciencias de la Salud, Tarapoto, 2016.

Ficha catalográfica elaborada por el Centro de Recursos para el Aprendizaje y la investigación – CRAI – de la UPeU

TPS	Alva López, Vilma Roxana
2	Burnout académico y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión – Filial Tarapoto, 2016 /
A47	Autores: Vilma Roxana Alva López, Elí Yánac Cierta; Asesor: Mg. Renzo Felipe Carranza Esteban. -- Tarapoto, 2017.
2017	69 páginas: anexos, tablas
	Tesis (Licenciatura)--Universidad Peruana Unión. Facultad de Ciencias de la Salud. EP. Psicología, 2017.
	Incluye referencias y resumen.
	Campo del conocimiento: Psicología.
	1. Burnout académico 2. Estrategias de afrontamiento.

DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA DEL INFORME DE TESIS

Psic. Renzo Felipe Carranza Esteban, asesor de investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto.

HACE CONSTAR:

Que el presente informe de investigación titulado: "BURNOUT ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN FILIAL TARAPOTO, 2016" constituye la memoria que presenta los Bachilleres Vilma Roxana Alva López y Yánac Cierto Elí para aspirar al título de Profesional de Licenciatura ha sido realizado en la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones en este informe donde entera responsabilidad del autor, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente constancia en Tarapoto, a los 17 días del mes de febrero del año 2017.



Renzo Felipe Carranza Esteban

Burnout académico y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión – Filial Tarapoto, 2016.

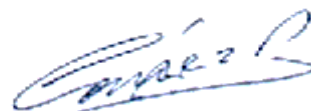
TESIS

Presentada para optar el título profesional de Psicólogo

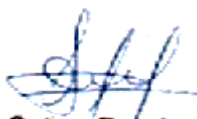
JURADO CALIFICADOR



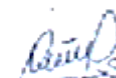
Dr. Josué Edison Turpo Chaparro
Presidente



Mg. Ricardo Alberto Gómez Paredes
Secretario



Psic. Celina Ramírez Vega
Vocal



Psic. Deisy Dfana Díaz Salcedo
Vocal



Mg. Renzo Felipe Carranza Esteban
Asesor

Tarapoto, 17 de febrero de 2017

DEDICATORIA

A nuestras madres con mucho amor y cariño quien a lo largo de nuestra vida ha velado por nuestro bienestar y educación siendo nuestro apoyo en todo momento.,

A las personas que nos brindaron su confianza en cada reto y el avance de nuestra formación como futuros profesionales.

A nuestros maestros, por inspirarnos con su actitud y persona.

Finalmente a nuestros futuros psicólogos.

AGRADECIMIENTO

A Dios, por darnos la vida, por su cuidado diario y por las bendiciones que nos da en todo momento.

A nuestros padres por hacer de su inversión la mejor expresión de amor.

A nuestro asesor Mg. Renzo Carranza Esteban, por brindarnos su apoyo paciencia en todo momento.

A nuestros maestros que a lo largo de estos cinco años, contribuyeron en nuestra formación.

A la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto por brindarnos las facilidades para el desarrollo de nuestro estudio.

A los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología por colaborar de manera voluntaria en nuestra investigación.

INDICE GENERAL

Cómo citar:	ii
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
INDICE DE TABLAS	xii
RESUMEN.....	xiv
ABSTRACT	xv
CAPÍTULO I.....	16
EL PROBLEMA	16
1. Planteamiento del problema	16
2. Formulación del problema	18
2.1 Problemas específicos	18
3. Justificación.....	19
4. Objetivos de la investigación	19
4.1 Objetivo General	19
4.2 Objetivos específicos	20
CAPÍTULO II.....	21
MARCO TEÓRICO	21
1. Marco bíblico filosófico	21
2. Antecedentes de la investigación	23
3. Marco teórico.....	26
3.1 Burnout académico	26
3.1.1 Definiciones.....	26
3.1.2 Características.....	27
3.1.3 Factores de predisposición.....	28
3.1.4 Modelos teóricos	29
3.1.4.1 Modelo tridimensional de Maslach.....	29
3.1.4.2 Modelo de Edelwich y Brodsky.....	29
3.1.4.3 Modelo de Pines.....	29
3.1.4.4 Modelo de Price y Murphy	30
3.1.4.5 Modelo teórico de Gil-Monte.....	30

3.1.4.6	Modelo teórico de comparación social de Buunk y Schaufli.....	30
3.1.4.7	Modelo de conservación de recursos de Hobfoll y Freedy.....	30
3.1.4.8	Modelo teórico desde una perspectiva académico	30
3.2	Estrategias de afrontamiento	31
3.2.1	Definiciones.....	31
3.2.2	Características	31
3.2.3	Modelo teóricos	31
3.2.3.1	Modelo de afrontamiento de Lazarus	31
3.2.3.2	Modelo de afrontamiento de Lazarus y Folkman	32
3.2.3.3	Modelo teórico de Antonovsky.....	32
3.2.3.4	Modelo teórico del afrontamiento de Frydenberg.....	33
3.2.3.5	Modelo teórico de estrategias de afrontamiento al estrés de Cabanach	33
4.	Definición de términos	33
	Burnout académico	33
	Estrategias de afrontamiento	33
5.	Hipótesis de la investigación	34
5.1	Hipótesis general	34
5.2	Hipótesis específicas.....	34
	CAPÍTULO III.....	34
	MATERIALES Y MÉTODOS.....	34
1.	Diseño y tipo de investigación	34
2.	Variables de la investigación	35
2.1	Definición operacional del variable predictor	35
2.2	Definición operacional del variable de criterio.....	35
2.3	Operacionalización de las variables	36
3.	Delimitación geográfica y temporal.....	39
4.	Población y muestra	39
4.1	Población.....	39
4.2	Muestra.....	39
5.	Criterio de inclusión y exclusión.	40
6.	Características de la muestra	40

7.	Técnica e instrumento de recolección de datos	40
7.1	Burnout académico	40
7.2	Estrategias de afrontamiento	40
8.	Proceso de recolección de datos	41
9.	Procesamiento y análisis de datos	41
10.	Consideraciones éticas	41
CAPITULO IV		43
RESULTADOS Y DISCUSIÓN		43
1	Resultados	43
1.1	Validez de los instrumentos	43
1.1.1	Validez de Contenido	43
1.1.2	Instrumentos	43
1.2	Validez de constructo	44
1.2.1	Validez de Constructo mediante la técnica de análisis de ítems – test ...	44
1.2.2	Variable predictor	44
1.3	Validez de Constructo mediante la técnica de análisis de subtest – test	45
1.3.1	Variable de criterio	45
1.4	Análisis de confiabilidad	45
1.4.1	Análisis de Alfa de Cronbach	45
1.4.1.1	Variable predictor	45
1.4.1.2	Variable de criterio	46
2	Baremos	46
2.1	Niveles de puntuaciones para el burnout académico	46
2.2	Niveles de puntuaciones para estrategias de afrontamiento	47
3	Niveles de burnout académico, según edad	48
3.1	Niveles de burnout académico, según ciclo académico	49
3.2	Niveles de burnout académico, según género	49
3.3	Niveles de burnout académico, según estado civil	49
3.4	Niveles de burnout académico, según ciclo religión	50
3.5	Niveles de burnout académico, según lugar de procedencia	50
4	Niveles de estrategias de afrontamiento según, edad	51
4.1	Niveles de Estrategias de afrontamiento, según ciclo académico	51

4.2	Niveles de Estrategias de afrontamiento, según género	52
4.3	Niveles de Estrategias de afrontamiento, según estado civil	53
4.4	Niveles de Estrategias de afrontamiento, según religión.	53
4.5	Niveles de Estrategias de afrontamiento, según ciclo académico	54
4.6	Niveles de burnout académico en estudiantes de Psicología	54
4.7	Niveles de estrategias de afrontamiento en estudiantes de Psicología ...	55
4.8	Análisis correlación burnout académico y estrategias de afrontamiento..	56
5	Discusión.....	56
CAPÍTULO V		58
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		58
1.	Conclusiones.....	58
2.	Recomendaciones.....	59
LISTA DE REFERENCIA		60

Índice de Anexos

A. Instrumentos de recolección de datos.....	65
Escala de estrategias de afrontamiento (A-CEA).....	66
B. Matriz de consistencia	68
C. Autorización del Comité de ética.....	69

INDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1</i>	43
<i>Índice de acuerdo de jueces</i>	43
<i>Tabla 2</i>	44
<i>Correlaciones ítems – test para la escala unidimensional de burnout</i>	44
<i>Tabla 3</i>	45
<i>Correlaciones sub test - test para la escala de estrategias de afrontamiento</i>	45
<i>Tabla 4</i>	46
<i>Estimaciones de confiabilidad mediante el coeficiente de alfa de cronbach para la escala unidimensional de burnout académico</i>	46
<i>Tabla 5</i>	46
<i>Estimaciones de confiabilidad mediante el coeficiente de alfa de estrategias de afrontamiento y sus dimensiones</i>	46
<i>Tabla 6</i>	47
<i>Puntuaciones directas de la escala unidimensional de burnout académico global</i>	47
<i>Tabla 7</i>	48
<i>Puntuaciones directas de la escala A-cea para los niveles de estrategias de afrontamiento</i>	48
<i>Tabla 8</i>	48
<i>Categorías diagnósticas en las dimensiones de estrategias de afrontamiento</i>	48
<i>Tabla 9</i>	48
<i>Niveles de burnout académico, según edad</i>	48
<i>Tabla 10</i>	49
<i>Niveles de burnout académico, según ciclo académico</i>	49
<i>Tabla 11</i>	49
<i>Niveles de burnout académico, según género</i>	49
<i>Tabla 12</i>	49
<i>Niveles de burnout académico, según estado civil</i>	49
<i>Tabla 13</i>	50
<i>Niveles de burnout académico, según la religión</i>	50

<i>Tabla 14</i>	50
<i>Niveles de burnout académico, según el lugar de procedencia</i>	50
<i>Tabla 15</i>	51
<i>Niveles de estrategias de afrontamiento, según la edad</i>	51
<i>Tabla 16</i>	51
<i>Niveles de estrategias de afrontamiento, según el ciclo académico</i>	51
<i>Tabla 17</i>	52
<i>Niveles de estrategias de afrontamiento, según el género</i>	52
<i>Tabla 18</i>	53
<i>Niveles de estrategias de afrontamiento, según el estado civil</i>	53
<i>Tabla 19</i>	53
<i>Niveles de estrategias de afrontamiento, según la religión</i>	53
<i>Tabla 20</i>	54
<i>Niveles de estrategias de afrontamiento, según el lugar de procedencia</i>	54
<i>Tabla 21</i>	54
<i>Niveles de burnout académico en estudiantes de Psicología</i>	54
<i>Tabla 22</i>	55
<i>Niveles de estrategias de afrontamiento en estudiantes psicología</i>	55
<i>Tabla 23</i>	56
<i>Coefficientes de correlación entre burnout académico y estrategias de afrontamiento</i>	56

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo determinar la relación que existe entre el burnout académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión – Filial Tarapoto, cuya muestra fue de 163 estudiantes de ambos sexos para lo cual se empleó la técnica del muestreo absoluto de Badii y Catillo (2009). Se utilizó un diseño no experimental de tipo correlacional. Para evaluar el burnout académico se utilizó la escala unidimensional del burnout estudiantil (EUBE) de Barraza.

Por otro lado se midió las estrategias de afrontamiento utilizando la escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA) de Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro y Freire. Para el análisis de los datos se utilizó el programa estadísticos SPSS versión 20.

A partir de los datos obtenidos se llega a la conclusión de que existe una correlación inversa altamente significativa ($r = -.329^{**}$; $p = 0.01$), entre el burnout académico y las estrategias de afrontamiento, lo que indica que a menor burnout mayor será la capacidad del estudiante para utilizar sus estrategias de afrontamiento.

Palabras Clave: burnout académico, estrategias de afrontamiento.

ABSTRACT

The present research aims to determine the relationship between academic burnout and coping strategies in university students of the Professional School of Psychology of the University Peruvian Union - subsidiary Tarapoto, which shows that there were 163 students of both sexes for which The absolute sampling technique of Badii and Catillo (2009) was used. We used an inexperienced correlation-type design. To evaluate academic burnout, the one-dimensional scale of student exhaustion (EUBE) of Barraza was used.

On the other hand, the coping strategies using the academic coping scale (A-CEA) of Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro and Freire. Data analysis was performed using the statistical software SPSS version 20.

From the data obtained it is concluded that there is a highly significant inverse correlation ($r = -0.329^{**}$, $p = 0.01$) between academic exhaustion and coping strategies, indicating that a minor Exhaustion The mayor will be the student's ability to use coping strategies.

Key words: academic burnout, coping strategies.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1. Planteamiento del problema

El siglo XXI trae consigo una era denominada globalización, el cual ha generado el despertar del mundo empresarial sobre todo en torno al desarrollo académico (creación de instituciones educativas). Sin embargo en el proceso del desarrollo empresarial e institucional, se ha visto afectado la economía de diversos entes que promocionan la educación superior, debido a que cada año va en aumento la tasa de estudiantes que abandonan las universidades, de cada 100 estudiantes que decide enrumbar en una carrera universitaria la tasa del porcentaje de abandono es preocupante, en Colombia es de 45,8%, México 42%, Argentina 43%, Venezuela 52% y Chile 54% (Organización para el Desarrollo y la Cooperación Económicos, 2012).

Es así que la educación superior en su tarea de formar futuros profesionales es uno de los ejes que más se ha promovido en los últimos años desde sus inicios en el siglo XI, en tal sentido el panorama que tiene la educación en los universitarios permiten el desarrollo y bienestar de la sociedad, esto ha generado que en la actualidad diversos organismos estatales y privadas promuevan la educación superior a mayor número de personas de diversas condiciones y niveles (Caballero, Abello y Palacio, 2007; Palacio, Caballero, Gonzáles, Gravini, y Contreras, 2012).

Del mismo modo una característica que llama la atención en la actualidad es la alta competitividad en la vida académica, para algunos estudiosos dicha competitividad es comparada como una actividad carroñera, donde los menos competitivos son los candidatos a formar parte de la tasa de mortalidad estudiantil universitario (Palacio et al., 2012). Además las estadísticas evidencian, que en Europa, la deserción estudiantil en universitarios se ubique en un porcentaje del 21.9 %, y se considera que para el 2020 esta problemática podría seguir en crecimiento en países como España, Alemania, Francia, Portugal, Italia entre otros según (Dunne, 2014).

De manera similar ocurre en los Estados Unidos donde un 35% de universitarios presenta deserción estudiantil. Los estudios evidencian que es fácil iniciar algo pero lo realmente difícil

es mantenerse y finalizar, debido a que el abandono del estudio es vulnerable cada año y esto ha generado pérdidas inmensas que suman los 100 millones de dólares para el país, y el pronóstico de pérdida económica para el 2020 estaría oscilando entre más de 2 mil millones de dólares según (Rosales y Rosales, 2016). Perú no es ajeno a esta problemática en el sector educativo.

A tenor de lo mencionado diversos estudios tratan de identificar las causas posibles que estén más próximas relacionadas a la mortalidad estudiantil, teniendo en cuenta el amplio rol que cumplen como estudiantes de pre grado, lo que señalan los estudios, es que la mayor parte de estudiantes sufren problemas relacionados con la adaptación al nuevo ambiente académico, cansancio con respecto a las tareas que se dejan en clases, la relación profesor estudiante, estrés por las demandas académicas, entre otros factores que ya son denominados como problemas propios del estudiante.

Es así que diversas investigaciones sostienen que el burnout académico que padecen los estudiantes de pre grado sería una de las principales problemáticas en la actualidad que está influyendo en el mayor índice de mortalidad académica (Palacio et al., 2012; Vásquez, Galvez, y Angel, 2011; Villalonga, 2013).

Del mismo modo explican que el burnout es un estado de diversas sintomatologías como la sensación de fatiga, cansancio, impotencia, inutilidad, desgaste emocional, físico y una actitud negativa ante la vida (Caballero, Bresó, y Gonzáles, 2015; Rosales y Rosales, 2013).

La investigación concerniente al burnout académico, ha despertado el interés de diversos estudiosos en el tema, y estos han colaborado con sus hallazgos, para que la población científica pueda promover y fortalecer mediadas de control y en el mejor de los casos erradicar el fenómeno (Barraza, 2011).

Un estudio realizado en el 2007, muestra que en Israel del total de estudiantes el 73.51% sobrellevan de agotamiento emocional, 70.56% de despersonalización y 76% de baja realización personal, estas dimensiones conforman el burnout, así mismo estudios más generales muestran que en Estados Unidos, el 45% de estudiantes de tres facultades presentaron burnout académico, por otro lado en países del habla hispana como Cuba, México, Colombia, Venezuela, Perú y entre otros, muestran una estadística que oscila entre el 85%, 41.8%, 29.7%, 48.6% y 29.6% respectivamente donde indican que los estudiantes han sufrido burnout (Caballero et al., 2015; Rosales y Rosales, 2013).

Es sabido que el estudiante emplea sus estrategias de afrontamiento frente a las demandas académicas, se considera que en gran parte de ésta depende no solo la salud integral del

estudiante, sino en general de las estrategias de afrontamiento que emplee el universitario determinará el continuar o desertar de la vida académica (Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro y Freire, 2010; Castaño y León, 2010).

Por su parte Lazarus y Folkman (1986) señalan que estrategias de afrontamiento son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que ejerce el individuo para hacer frente a las demandas externas e internas.

En la actualidad, diversos investigadores intentan aproximarse a explicar el factor causal del burnout académico, desmotivación, deserción, abandono y fracaso en el proceso formativo del estudiante universitario. Es cierto que las habilidades, talentos y capacidades intelectuales empleadas adecuadamente es un pronóstico favorable para el éxito profesional; sin embargo existen factores externos e internos significativos en el proceso formativo del estudiante para perseverar en su objetivo académico (Caballero, Hederich, y Palacio, 2010; Cabanach et al., 2010; Castaño y León, 2010; Palacio et al., 2012).

Bajo el mismo contexto, los estudiantes de la universidad Peruana Unión- Filial Tarapoto, no son exentos a presentar el fenómeno del burnout académico, debido a que la población estudiantil que albergan son de diversas condiciones: económicas, culturales, nacionalidades y religiones, quienes emprenden un viaje de enseñanza-aprendizaje, a través de una carrera profesional.

2. Formulación del problema

Por lo expuesto anteriormente, surge la siguiente interrogante: ¿existe relación significativa entre burnout académico y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Escuela profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2016?

2.1 Problemas específicos

- a. ¿Existe relación significativa entre burnout académico y reevaluación positiva en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2016?
- b. ¿Existe relación significativa entre burnout académico y búsqueda de apoyo en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2016?

- c. ¿Existe relación significativa entre burnout académico y planificación en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2016?

3. Justificación

A diferencia de los múltiples constructos enfocados en el estudio de la depresión, ansiedad, estrés entre otros problemas emocionales fuera del ámbito educativo (Contreras y Esguerra, 2006). El burnout académico es un factor que afecta de manera considerable en el desempeño académico óptimo y la continuidad en el proceso formativo del universitario (Caballero et al., 2010), nos es satisfactorio poder realizar un estudio en torno a esta problemática que de acuerdo a la literatura ha sido poco estudiada en su magnitud.

La investigación es relevante porque busca conocer la relación que existe entre burnout académico y estrategias de afrontamiento, sabiendo que el empleo adecuado de las estrategias de afrontamiento es un predictor del buen desempeño académico.

Así mismo, el presente estudio permitirá proponer estrategias de intervención tales como talleres y programas orientados a minimizar el impacto que genera el burnout académico en los estudiantes universitarios.

La investigación espera mejorar la calidad del sistema educativo y favorecer a estudiantes, docentes, administradores y personas afines en la educación del futuro profesional, para que puedan crear una cultura estudiantil que permita crear nuevas estrategias de afrontamiento ante el burnout académico y mejorar la calidad y vida académica de los futuros profesionales de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2016.

4. Objetivos de la investigación

4.1 Objetivo General

Determinar la relación que existe entre burnout académico y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2016.

4.2 Objetivos específicos

- a. Determinar la relación que existe entre burnout académico y reevaluación positiva en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2016.
- b. Determinar la relación que existe entre burnout académico y búsqueda de apoyo en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2016.
- c. Determinar la relación que existe entre burnout académico y planificación en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2016.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

La investigación se obtuvo de revistas y libros que se encuentran en la Biblioteca Universitaria de la Universidad Peruana Unión – Filial Tarapoto, Lima; y el Centro de Investigaciones White de la Universidad Peruana Unión. La búsqueda incluyó también consultas en línea a través del sistema EBSCO (Biblioteca y base de datos virtual) que opera en la Universidad Peruana Unión; Sciencedirect, SCOPUS, y Web of Knowledge a través de acceso remoto biblioteca virtual del Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica, CONCYTEC. Del mismo modo las bases de datos de acceso libre: Dialnet, DOAJ, Redalyc, SciELO, y redes internacionales de tesis.

A continuación, se presenta el repaso de la literatura. Se considera investigaciones internacionales, nacionales y locales sobre Bienestar psicológico y rendimiento académico.

1. Marco bíblico filosófico

Jesús es el mejor y mayor ejemplo que el ser humano pudo haber obtenido como herencia, mientras estuvo en la tierra nos enseñó, que el ser humano está compuesta por unidad emocional, físico, social y espiritual (Isaías 40:12, Lucas 2:52; citados por Bartra y García, 2013).

La voluntad de Dios es que su pueblo este formada por hombres sabios, entendidos y expertos; que sean cabezas y no colas, que se esfuercen hasta alcanzar el éxito en todo los ámbitos de la vida (Deuteronomio 28:27).

La historia nos muestra que existieron tres hombres que demostraron tener un mayor conocimiento a diferencia de otros, el primero ya lo mencionamos en el párrafo anterior, el tercero lo describiremos mientras avanzamos en los párrafos siguientes (RV, 1960).

La Biblia nos muestra diversas historias en su contenido, estas nos enseñan y muestran la ardua labor que Dios siempre hace por su creación más preciada. Pablo es uno de los personajes, que es considerado como el más grande de sus tiempos en conocer la escritura, estudió tanto que sus escritos fueron tan pulcros y complejos, que cualquier estudiante no entendía, tal como lo afirma Pedro (discípulo de Jesús) en unos de sus escritos.

Llama la atención notar que las adquisiciones que podemos hacer en nuestra vida no sacia todo nuestro ser, nos esforzamos siempre en desear más, tener más, y seguidamente

queremos más y más, a tenor del mencionado, Pablo declara ser un miserable, que en momentos hace lo que no quiere, conductas que le generaba malestar al punto de renegar él mismo de su existencia, consideramos que estos malestares fueron muy similares a lo que en la actualidad sufre un estudiante al padecer de burnout académico (Hechos de los apóstoles 23:1, 2 Pedro 3:15-16).

Así mismo la vida de la tercera persona que es bien marcada para ser un ejemplo a seguir es la vida de Salomón, sin duda despertó el interés de más de uno, no solo porque fue quien reinó después de David su padre y por haber realizado la construcción del templo donde se adoraría a Dios (en la historia del antiguo testamento registrado en la Biblia). La historia de Salomón un siglo tras otro a enamorado a más de uno por el solo hecho de que fue, es y será el hombre más sabio que existió. ¿Cómo es posible lograr esto?

Estamos seguros que la enseñanza que recibió Salomón fue la mejor de su época, ya que para su condición como príncipe era lo más esperado, así mismo su padre sabía que él heredaría el trono en un año no muy lejano, en tal sentido no podía descuidar la formación del futuro rey. Cuando Salomón ya era rey, en una época de mucho éxito, Dios le ofreció tres opciones muy beneficiosas para elegir una de ellas, sin embargo es indescriptible la respuesta que se registra en los escritos de la Biblia (Proverbios 2:3-5), pidió la cuarta opción (sabiduría) que quizás no existía, pero Dios le otorgó lo que pidió (cuarta opción) acompañada además de todas las opciones que tenía en oferta.

Llama la atención que años después de adquirir tanto conocimiento, comienza a manifestar sentimientos de entorpecimiento, desgano, inutilidad, agotamiento físico, emocional, cognitivo, despersonalización, falta de realización, todas estas manifestaciones descritas son similares a las sensaciones que genera el burnout, finalmente Salomón declara que todo lo que existe bajo el sol, son vanidad de vanidades. (2 Reyes 21 y 22; Eclesiastés 1:1-15). Esto haría referencia, que en la vida es necesario mantener el equilibrio biopsicosocioespiritual, el cual desde un principio es la voluntad de Dios para con sus hijos.

A tenor de lo mencionado, queda confirmado que el verdadero proceso de enseñanza aprendizaje que contribuye en el crecimiento armonioso del educando, consiste en vincular todo lo que impresiona al ser humano con el conocimiento de Dios creador y de Jesucristo redentor, con el único fin de poder renovar la mente y formar el carácter de cada joven que estudie en el largo caminar, con el único fin de alcanzar el éxito, y por ende no caerá en la sensación de ser quemado (burnout) por las cargas que conllevan la vida académica (White, 1984).

No obstante, la educación en nuestros días implica mucha competencia, esfuerzo, horas de estudio sin descanso, trasnochadas, entre otros sacrificios. Todos estos ingredientes para el éxito, no debería ser razón ni motivo para desviarnos del mentor del conocimiento que fue, es y será hasta el fin de los tiempos, el mundo debería entender que educar sobre sofismas terrenales solo degenera la condición humana, es por eso que la educación en todo los grados y niveles de la vida estudiantil, deben ser guiados bajo los principios eternos que no cambiarán aunque se desplomen los cielos (White, 1978).

Así mismo el estudiante debe de entender que afanarse en conseguir el éxito sin escatimar algunos puntos fundamentales que engloban su ser, es muy peligroso, mencionamos una de ellas y creemos que es una de las más importantes, que sin ella el estudiante no sería capaz de continuar para alcanzar su meta trazada, si tan solo daría el valor que merece su salud entendería que ya ella es una bendición, gracias a la conservación de su salud todas sus facultades mentales y físicas funcionarían al ciento por ciento, y así podrá brindar un mejor servicio a la sociedad (Review and Herald, junio 20, 1912; citado por White, 1978).

2. Antecedentes de la investigación

En la exploración de la literatura se han podido describir a través de diversas investigaciones llevadas a cabo en universitarios con las variables estudiadas sin embargo no se ha encontrado evidencias en el modelo de investigación correlacional con las variables burnout académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios, es por el cual haremos mención en el estudio de ambas variables en diferentes unidades de análisis, para así tener una mejor aclaración de lo que se pretende investigar.

A través de la revisión bibliográfica realizada se llegó al hallazgo de una serie de estudios que se presentan a continuación.

Palacio, Caballero, Gonzalez, Gravini y Contreras (2012) realizaron una investigación titulada “Relación del burnout y las estrategias de afrontamiento con el promedio de notas en estudiantes universitarios” en Barranquilla – Colombia. La muestra estuvo conformada por 284 estudiantes de ambos sexos y de las carreras de psicología y fisioterapia a quienes se le aplicó el Maslach Burnout Inventory (MBI-SS) y la Escala de Afrontamiento Modificada. Los resultados mostraron una relación inversa y significativa ($r = -.121^*$; $p < 0.05$) entre burnout-agotamiento y el promedio académico, asimismo se observó una relación inversa altamente significativa ($r = -.164^{**}$; $p < 0.01$) entre burnout-cinismo y el promedio académico; lo que indica que cuanto mayor sea el nivel de burnout, el promedio académico se verá afectado.

A demás Paredes y Sanabria (2008) desarrollaron un estudio titulada “Prevalencia del síndrome de burnout en residentes de especialidades médico quirúrgicas, su relación con el bienestar psicológico y con variables sociodemográficas y laborales” Bogotá - Colombia. La muestra estuvo conformada por 138 residentes de ambos sexos y de las diferentes especialidades médico quirúrgicas a quienes se le aplicó el Cuestionario Breve de Burnout (CBB), que evalúa causas del burnout (CBO), síndrome (SBO) y consecuencias (CON) y Escala de Bienestar Psicológico (BIES-A). Los resultados evidenciaron una relación inversa y altamente significativa ($r = -.340^{**}$, $p < 0.01$) entre el burnout-síndrome y bienestar psicológico; lo que indica que a mayor sea nivel de burnout, el bienestar psicológico se verá afectado. Respecto al burnout y las variables sociodemográficas no se hallaron relación alguna, lo que indicaría; que el burnout no se relaciona con procedencia, condición, edad y otros datos.

Por otro lado Martínez y Márquez (2005) desarrollaron el estudio titulado “Burnout en estudiantes universitarios de España y Portugal y su relación con variables académicas”. La muestra estuvo conformada por 1988 estudiantes de ambos sexos y de diferentes facultades, a quienes se le aplicó el cuestionario Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS). Los resultados mostraron la existencia de múltiples relaciones altamente significativas que va desde ($r = -.130^{**}$) hasta ($r = .490^{**}$); ($p < 0.01$) entre el burnout y las variables de estudio; lo que indica que cuanto menor sea nivel de burnout, el desempeño y las expectativas de éxito serán mayor, así mismo a mayor nivel de burnout, mayor será la tendencia al abandono por parte de los estudiantes universitarios.

Asimismo (Rosales, 2012) hizo una investigación titulado “Estudio unidimensional del síndrome de burnout en estudiantes de medicina de Holguín”- Cuba. La muestra estuvo conformada por 70 estudiantes de ambos sexos, a quienes se le aplicó la Escala Unidimensional de Burnout estudiantil (EUBE). Los resultados evidenciaron la presencia de burnout en los estudiantes de ambos sexos, asimismo se evidencia que son las del sexo femenino quienes estarían más propensas a padecer de burnout.

Por su parte Angulo (2015) llevó a cabo un estudio en Colombia titulado “Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios colombianos”.

La muestra estuvo conformada por 306 estudiantes de la universidad de Antioquia seccional oriente. De estos 103 fueron de género masculino y 203 fueron de género femenino. A quienes se les aplico el instrumento de medición SISCO del estrés académico y la Escala de Estrategias de Coping modificada. Los resultados mostraron que existe una relación altamente significativa ($r = .251^{**}$, $p < 0.01$) entre el nivel de estrés y estrategias de

afrontamiento – religión, encontrando que a mayor sea las estrategias de afrontamiento-religión menor será la presencia de estrés académico.

De la misma perspectiva Arango, Castaño, Henao, Jiménez, López y Páez (2009), realizaron una investigación sobre “Síndrome de burnout y factores asociados en estudiantes de la I a X semestres de la Facultad de Medicina de la Universidad de Manzanales Colombia”. La muestra fue de 234 estudiantes de ambos sexos, a quienes se les aplicó para la medición del Burnout el inventario Maslach Burnout en su versión para estudiantes (MBI-SS), la funcionalidad familiar fue medida mediante el cuestionario (APGAR-familiar), como también el estrés académico medido con el cuestionario SISCO. Los resultados expresaron que existe una relación significativa ($p = 0,000$) entre burnout- agotamiento y estrés antes de un examen. Lo que indicaría que los estudiantes en su mayoría suelen manifestar síntomas de estrés ante un examen.

Del mismo modo Cassaretto, Chau, Oblitas y Valdez (2003) llevaron a cabo un estudio titulado “Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología”. La muestra fue de 123 estudiantes universitarios de la especialidad de psicología de una Universidad particular de la ciudad de Lima. Se les administró cuatro instrumentos, ficha democrática, cuestionario de respuesta de estrés, inventario sobre estilos y estrategias de afrontamiento y el cuestionario de problemas. Los resultados expresaron que existe una relación significativa ($r = .22^*$, $p < 0.05$), entre el afrontamiento y reacción al estrés - desentendimiento mental, lo que indicaría que a menor estrategias de afrontamiento mayor será la reacción de estrés - agudo.

Así mismo Contreras, Espinosa y Esguerra (2008), dirigieron un estudio denominado “Personalidad y afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios”, cuya muestra fue de 99 estudiantes universitarios de Colombia, a quienes se les aplicó el Inventario NEO y el cuestionario de afrontamiento al estrés CAE. Los resultados mostraron que existe una relación altamente significativa ($r = .301^{**}$, $p < 0.01$) entre dominio de personalidad y afrontamiento - focalización en la solución del problema, es decir a mayor sea el dominio de la personalidad mayor será el afrontamiento - focalización en la solución del problema.

Así también Castellano, Guarnizo y Salamanca (2011) realizaron una investigación titulada “Relación entre niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en practicantes de psicología de una universidad Colombiana” para este estudio se tomó una muestra de 36 estudiantes a quienes se les aplicó el instrumento de la Escala de estrategias de Coping y la escala Zung para ansiedad. Los resultados mostraron que existe una relación inversa en un

nivel significativa ($r = -0.7$, $p > 0.5$) entre estrategias de afrontamiento – evitación cognitiva, lo que indicaría que a menor estrategias de afrontamiento mayor será la presencia de ansiedad.

3. Marco teórico

3.1 Burnout académico

3.1.1 Definiciones

A lo largo de la historia es notorio la preocupación de muchos estudiosos del tema en saber y definir en primer lugar el burnout y por ende con el transcurrir de los años consolidar lo que es el burnout académico.

Desde su traducción al español el burnout fue conocido en un principio como el *síndrome del quemado* (Maslach, 1981). Es lo que permitió su popularización como síndrome y por ende lo que más se asemeja a su totalidad es definido como la suma de síntomas de cansancio emocional, físico y cognitivo, a consecuencia del involucramiento prolongado a eventos estresantes (Barraza, 2011).

Freudenberger (1974) describe al burnout como el sentimiento del fracaso, la sensación de inexistencia debido a la sobre exigencia del mismo individuo, donde concluye que el burnout es el síndrome que conlleva a la adicción al trabajo.

De otro modo el burnout es definido como una experiencia general de agotamiento físico, emocional y actitudinal (Pines y Kafry, 1978).

Por su parte Gil-Montes (2003) sostiene que el burnout debe ser entendido como un estado de avanzado desgaste profesional o de otra manera lo podemos entender como el cansancio emocional.

Maslach (1976) definió al burnout como síndrome que se caracteriza por la presencia de estrés crónico a consecuencia del constante contacto que tiene el profesional con los clientes y que esto a su vez genera un distanciamiento emocional entre lo que lo rodea y su propia capacidad.

De otro modo se puede definir al burnout como un proceso de adaptación psicológica donde intervienen el sujeto estresado y el trabajo estresante, que como consecuencia se genera la pérdida del compromiso (Cherniss, 1982).

Para Párraga (2005) el burnout es considerado como una crisis general en la relación profesional – trabajo. Ya que Párraga sostiene que el profesional mantiene gran tiempo del

día en una relación con su trabajo y al verse afectado por falta de reconocimiento es lo que le genera burnout.

Bresó (2008) sostiene que el burnout debe ser entendido desde el contexto académico, porque existe una relación entre universidad – estudiante. Y que esta naturaleza debe ser entendida como la presencia de tensión en dicha relación para generar lo que se conoce como burnout académico.

A tenor de lo mencionado consideramos que el burnout es el malestar que se genera por estar cara a cara por un tiempo prolongado, en ese sentido coincidimos con Barraza (2011) y definimos a la variable como el estado de cansancio emocional, cognitivo y físico, debido a la permanencia prolongada a las actividades académicas.

3.1.2 Características

Las características del cargo y el rol que cumple el estudiante en la interacción, junto con las expectativas que tiene el proveedor de la relación que se establece cuando se presta un servicio, inciden en el nivel de burnout que podría presentar el estudiante. Estos factores son uno de los más relevantes, dado que se refiere a las características propias de la relación entre el estudiante y la universidad (Cordes y Dougherty, 1993).

- Conflictos relacionados a las materias en las labores académicas.
- Sobrecarga exigida en los estudios.
- Agotamiento físico y mental.
- Actitud de indiferencia frente a las actividades y compromisos académicos.
- Percepción de baja autoeficacia.

De acuerdo a Párraga (2005) existe una diversidad de síntomas que acompañan al burnout y que por ende estas tienen implicaciones negativas sobre la salud del sujeto:

- Síntomas emocionales: sentimientos de fracaso, desesperanza, pesimismo, irritabilidad y falta de tolerancia.
- Síntomas cognitivos: desaparición de expectativas, desorientación cognitiva, distracción, cinismo, pérdida de los valores y de la creatividad.
- Síntomas conductuales: evitación de responsabilidad, ausentismo, aumento del consumo de cafeínas, alcohol, tabaco y drogas.
- Síntomas sociales: aislamiento, conflictos interpersonales y malhumor.

- Síntomas de la salud física: quejas psicósomáticas, cefaleas, dificultades sexuales, problemas de sueño, problemas cardiovasculares, alteraciones gastrointestinales y fatiga.

3.1.3 Factores de predisposición

Según Caballero, et all (2010) existen factores que marcan la predisponían en la aparición del burnout sin ser ninguna de ellas primordial que otra, en ese sentido de acuerdo al autor y otros estudios de la variable, describimos una lista de factores que inciden en la aparición del burnout según Martínez y Salanova (2003).

- El contexto académico: este es el contexto que es considerado con mayor involucramiento directo entre el estudiante y la casa de estudios, es así que la falta de apoyo de tutores, poca comunicación con los profesores, la realización de prácticas formativas al mismo tiempo que se cursan asignaturas, dificultades con el servicio de biblioteca, aulas con poca ventilación e iluminación, sobrecarga de materias, profesores demasiados exigentes y administrativos que no ofrecen adecuada gestión y atención.
- El contexto ambiental y/o social: el contexto social esta manifestada por los pocos servicios de recreación, competitividad de los compañeros, la elección de una carrera profesional, poco apoyo familiar, ausencia de ofertas laborales.
- Contexto interpersonal: la rutina, dificultad en la planificación del tiempo, ansiedad, bajas competencias básicas, altas expectativas de éxito ante el estudio y baja motivación.

En siguiente párrafo se describe de manera general algunos factores que predisponen al inicio del burnout.

- Que el deseo del sujeto de marcar una diferencia en la vida del otro se ve frustrado.
- El nivel de exigencia educativa.
- Falta de remuneración (necesidad económica).
- Falta de apoyo institucional.
- Cansancio emocional.
- Ser de sexo femenino.
- Condiciones de estudio (no contar con el apoyo económico)
- Predisponían a sufrir estrés.

- Incapacidad para adaptarse.
- Horarios de estudio.
- Quejas de salud.
- Interacción inadecuada docente – estudiante.

3.1.4 Modelos teóricos

En la actualidad existen diversos modelos teóricos que intentan explicar el burnout, la misma que es entendida como una manifestación a consecuencia del proceso de relación entre entorno laboral y personal. Esto permitió captar el interés de investigadores enfocados a distintas áreas de abordaje. En ese sentido en el presente estudio resaltaremos aquellos modelos teóricos más relevantes que expliquen el burnout desde nuestra línea de investigación.

3.1.4.1 Modelo tridimensional de Maslach

Maslach (1982) inicia su propuesta teórica describiendo que el burnout inicia con la aparición del agotamiento emocional, seguidamente aparece la despersonalización y finalmente la despersonalización en la labor que se desempeña el sujeto.

3.1.4.2 Modelo de Edelwich y Brodsky

Edelwich y Brodsky (1980) este modelo considera al burnout como un proceso que iniciaría con la desilusión, con respecto a lo que espera del lugar de trabajo y que este proceso no solo se daría una vez en la vida del sujeto, así mismo el proceso estaría conformado por entusiasmo, estancamiento, frustración y apatía.

3.1.4.3 Modelo de Pines

Este modelo intenta señalar que el síndrome de burnout se daría cuando el sujeto busca el sentido existencial en el trabajo por medios de voluntariados en temas humanitarios, así mismo estos sujetos generalmente inician sus labores con altas expectativas de motivación y expectativa laboral (Pines, 1993).

3.1.4.4 Modelo de Price y Murphy

Price y Murphy (1984) intentan explicar al burnout como un proceso adaptativo, y este proceso conllevaría a un sentimiento de malestar personal (pérdida de la esperanza), interpersonal (desinterés de beneficios) y social (abandono de actividades). Los autores describen varias fases en el que se desarrolla el burnout: iniciaría por la desorientación, labilidad emocional, culpa, soledad y finalmente tristeza.

3.1.4.5 Modelo teórico de Gil-Monte

Gil-Monte (1999) intenta explicar que, el burnout se da por interacción entre las emociones y las cogniciones que se da en los distintos esferas de funcionamiento del individuo; aquí se determina dos fases, la primera que existe un deterioro cognitivo que se refleja a través de (desilusión, deterioro afectivo, desencanto profesional, baja realización personal, distante, cansancio emocional, físico), la segunda fase sería la compañía de las manifestaciones descritas con anterioridad al sentimiento de culpa.

3.1.4.6 Modelo teórico de comparación social de Buunk y Schaufli

Buunk y Schaufli, (1993). Básicamente el burnout para estos teóricos es la socialización con fuentes de estrés en las funciones que realiza el sujeto, para esto describen tres fases; la primera es la incertidumbre (es la falta de claridad de los mismos sentimientos), la segunda la percepción de equidad (hace mención sobre lo que se da y lo que se recibe a cambio) y tercera y última falta de control (capacidad del trabajador para controlar los resultados).

3.1.4.7 Modelo de conservación de recursos de Hobfoll y Freedy

Esta es una teoría motivacional, donde si la motivación básica del trabajador se ve amenazada esto le generaría estrés, como resultado puede desarrollar burnout (Freedy y Hobfoll, 1994).

3.1.4.8 Modelo teórico desde una perspectiva académico

Barraza (2011) precisa al síndrome de burnout como un estado de agotamiento físico, emocional y cognitivo provocado por el involucramiento prolongado a las actividades académicas (Bresó, 2008).

3.2 Estrategias de afrontamiento

3.2.1 Definiciones

En la actualidad se ha despertado el interés por el estudio de las estrategias de afrontamiento, como resultado de reconocer en ellas un particular modo de responder a las diferentes situaciones que generan dificultad emocional así como también de entender su función positiva. (Leibovich, Schmidt y Mano, 2002).

El afrontamiento se define como los esfuerzos realizados para manejar situaciones que han sido evaluadas como potencialmente amenazantes o estresantes (Kleinke, 2007, citado por Torrejón, 2011).

A tenor de lo mencionado estrategias de afrontamiento se define como el proceso de esfuerzo constante cognitivo y comportamental que adopta el estudiante para hacer frente a las demandas concretas externas y/o internas que se perciben agotadoras o excesivas para los recursos propios (Cabanach et al., 2010)

3.2.2 Características

Se muestra una lista de características de estrategias de afrontamiento básico que considera Cabanach (2010).

- Pensamiento listo para actuar.
- Acciones listas para salvaguardar la integridad.
- Enfrenta al futuro.
- Soluciona problemas.
- Confronta los problemas.
- Planifica.
- Siempre está en actividad.

3.2.3 Modelo teóricos

3.2.3.1 Modelo de afrontamiento de Lazarus

(Lazarus y Lazarus, 2000, citado por Torrejón, 2011). Las conceptualizaciones del afrontamiento pueden ser categorizadas de acuerdo a los determinantes primarios de las respuestas de afrontamiento. La conducta de afrontamiento que hacen las personas ante las

situaciones estresantes mientras que la aproximación conductual asume que son las situaciones las que moldean a las personas al momento de elegir las respuestas de afrontamiento (Endler, 1996).

3.2.3.2 Modelo de afrontamiento de Lazarus y Folkman

Este modelo teórico postula al afrontamiento como aquellos procesos cognitivos y conductuales que están en constante cambio para manejar las demandas externas e internas que pasan en la vida del individuo.

Lazarus y Folkman (1984) sostienen que en esta perspectiva, el afrontamiento puede dividirse en dos tipos: puede estar orientado tanto al problema así como orientado hacia la emoción, no obstante.

A raíz de lo que exponen este mismo autor se asume que a mayor experiencia de enfrentamiento a eventos estresores el individuo adquiere nuevos recursos de afrontamiento con lo cual se podría asumir que a medida de que los jóvenes van creciendo asumen mayor familiaridad con diferentes tipos de situaciones.

Por ello se esperaría que los adolescentes se puedan diferenciar de los niños por tener un afronte más diferenciado y eficiente basado en el aprendizaje que las experiencias previas pueden haberles otorgado así como un incremento en las estrategias de afrontamiento orientadas hacia el problema. (Plancherel, Bolognini y Halcon 1998). Es de suponer entonces que el afrontamiento difiere también en los adultos y los adolescentes (Hutchinson, Baldwin, Oh, 2006).

El estudio del afrontamiento ha llevado a conceptualizar distintos tipos de dimensiones dentro de la personalidad, a estas se les denomina estilos y estrategias. Los estilos de afrontamiento son aquellas predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones y estas son las que determinan el uso de ciertas estrategias de afrontamiento (Cabanach, et al, 2010).

3.2.3.3 Modelo teórico de Antonovsky

Este modelo intenta explicar que el individuo al enfrentarse a eventos estresantes le genera un estado de tensión con el cual debe luchar, el manejo que le dé a este fenómeno son determinadas por las estrategias que el individuo tiene o emplea. Lo que indicaría que el adecuado manejo de la tensión frente los estresores determina un afrontamiento exitoso ante las circunstancias (Antonovsky, 1979).

3.2.3.4 Modelo teórico del afrontamiento de Frydenberg

Este modelo intenta explicar que el individuo estima el impacto del estrés y determina su disipación para manejarlo. El sujeto valora el análisis del evento estresante para decidir si continua o no con su curso de acción (Frydenberg y Lewis, 1997).

3.2.3.5 Modelo teórico de estrategias de afrontamiento al estrés de Cabanach

Este modelo al igual que las anteriores mencionadas es una propuesta ajustada al de las descritas por Lazarus y Folkman (1984).

(Cabanach, et al, 2010) Este modelo contempla la evaluación cognitiva, el cual es un proceso mediante el cual se determina si un acontecimiento es relevante para el bienestar y de qué modo lo es. Para este proceso el autor denomina dos etapas: la primera etapa se caracteriza porque la persona intenta determinar lo que hay en juego en esa situación, y resolver si existe algo potencialmente perjudicial o beneficioso respecto a los adjetivos personales. La segunda etapa se caracteriza porque el individuo determina que puede hacer para superar o prevenir las situaciones o los problemas y/o optimizar sus beneficios.

En ese sentido el concepto de afrontamiento haría mención al tipo de estrategias adoptadas por la persona para hacer frente a las situaciones estresantes a partir de la reevaluación cognitiva de la misma. Partiendo de este concepto, el afrontamiento tendría dos funciones principales: la primera sería regular las emociones provocadas por la situación estresante y la segunda modificar la relación problemática entre la persona y el medio ambiente que genera estrés.

4. Definición de términos

Burnout académico

Proceso generado por la combinación de agotamiento físico, emocional y cognitivo, los cuales son provocados por el involucramiento prolongado a los estudios (Barraza, 2011).

Estrategias de afrontamiento

Es el esfuerzo constante cognitivo y conductual que adopta el estudiante para hacer frente a las demandas concretas externas y/o internas que se perciben agotadoras o excesivas para los recursos propios (Cabanach, et al, 2010).

5. Hipótesis de la investigación

5.1 Hipótesis general

Existe relación significativa entre burnout académico y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2016.

5.2 Hipótesis específicas

- a. Existe relación significativa entre burnout académico y reevaluación positiva en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2016.
- b. Existe relación significativa entre burnout académico y búsqueda de apoyo en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2016.
- a. Existe relación significativa entre burnout académico y planificación en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2016.

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

1. Diseño y tipo de investigación

El presente estudio consideró un diseño no experimental de corte transversal puesto que no se manipularon las variables y los datos fueron tomados en un momento único. Así mismo es de tipo correlacional porque se buscó hallar la relación entre burnout académico y

estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Escuela Profesional de psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto (Hernández, Fernández, y Baptista, 2006).

2. Variables de la investigación

a. Variable predictor: Burnout Académico

b. Variable de criterio: Estrategias de Afrontamiento

- **Dimensión 1:** Reevaluación positiva.
- **Dimensión 2:** Búsqueda de apoyo.
- **Dimensión 3:** Planificación.

2.1 Definición operacional del variable predictor

Según Barraza (2011) el burnout debería ser comprendido como un fenómeno a producto de la interacción de agentes de agotamiento físico, emocional y cognitivo sucesivamente una con otra. Estos agentes serían provocados por el constante involucramiento prolongado en el estudio.

2.2 Definición operacional del variable de criterio

Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñero y Freire (2010) las estrategias de afrontamiento es el constante esfuerzo cognitivo y comportamental que adopta el estudiante gestionar las demandas concretas externas o internas que se perciben agotadoras o excesivas a los recursos propios.

2.3 Operacionalización de las variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENCIONES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	INDICADORES
Burnout Académico	Según Barraza (2011) el burnout debería ser comprendido como un fenómeno a producto de la interacción de agentes de agotamiento físico, emocional y cognitivo sucesivamente una con otra. Estos agentes serían provocados por el cónstate involucramiento prolongado en el estudio.			Puntajes obtenidos de la escala unidimensional del burnout estudiantil (EUBE) validado por Barraza Macías, Arturo (2011), México.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Asistir a clases me cansa 2. Las clases me deprimen 3. Estoy somnoliento en clases 4. El estudio me agota 5. Sufro para concentrarme 6. Estoy desanimado 7. Me canso antes de tiempo 8. No asisto a clases 9. No presto atención 10. Asistir a clases me aburre 11. El estudio me acaba 12. Me frustro al estudiar 13. Abandono los estudios 14. Me es difícil recordar

					15. El estudio me desgasta
Estrategia de Afrontamiento	Las estrategias de afrontamiento es el constante esfuerzo cognitivo y comportamental que adopta el estudiante ara hacer frente a las demandas concretas externas o internas que se perciben agotadoras o excesivas ara los recursos propios.	Reevaluación positiva.	Es la dimensión activa de afrontamiento al problema, creando un nuevo significado a la situación, resaltando los aspectos positivos.	Puntajes obtenidos de la escala de afrontamiento del estrés académico (ACEA) validado por Cabanach Ramón, Valle Antonio, Rodríguez Susana, Piñeiro Isabel y Freire Carlos (2010), España.	<ol style="list-style-type: none"> 1. 7. Pienso positivo ante el examen. 2. 1. Enfrento positivamente los problemas. 3. 10. Soluciono el problema. 4. 16. Es poco importante un problema. 5. 13. Controlo mis emociones. 6. 18. Me saldrá bien el examen. 7. 20. Siempre lista para el examen. 8. 4. Hago bien las cosas. 9. 22. Sentir ansiedad es normal.

Búsqueda de apoyo	Dimensión denominada a la búsqueda de consejo e información para resolver el problema.	<ol style="list-style-type: none"> 1. 14. Solicito ayuda. 2. 8. Cuento mis problemas. 3. 2. Siempre busco apoyo. 4. 11. Hablo de mis problemas. 5. 5. Pido consejos. 6. 21. Aclaro mis expectativas. 7. 17. Expreso mis sentimientos
Planificación	Esta dimensión contempla el enfrentamiento al problema utilizando un plan de acción para resolver al problema.	<ol style="list-style-type: none"> 1. 6. Estudio para el examen. 2. 3. Me organizo. 3. 9. Planifico. 4. 19. Cumplo con las tareas. 5. 12. Me centro para el examen. 6. 15. Afronto la situación. 7. 23. Me reorganizo.

3. Delimitación geográfica y temporal

El distrito de Morales se encuentra a ½ km de la ciudad de Tarapoto, provincia de San Martín. Se ubica a 350 metros sobre el nivel del mar. Limita al norte con el distrito de San Antonio de Cumbaza y el distrito de San Pedro – provincia de San Martín; al oeste con el distrito de Cacatachi – Provincia de San Martín; al sur con el distrito de Juan Guerra – Provincia de San Martín y al este con el Distrito de Tarapoto.

La Universidad Peruana Unión, Filial Tarapoto cuenta con un área aproximadamente de 10 hectáreas, con una infraestructura de material noble, con techo de tejas y cielo raso, salones amplios y con aire acondicionado, una biblioteca, oficinas para cada escuela profesional.

Además de un cafetín, comedor universitario, losas deportivas, cancha de fútbol, residencias universitarias para damas y varones, seguridad, internet, etc.

Asimismo la Universidad Peruana Unión, Filial Tarapoto cuenta con tres Facultad: (Ciencias Empresariales, Ingeniería y Arquitectura y Ciencias de la Salud), a su vez con siete Escuelas Profesionales (Contabilidad y Finanzas, Marketing y Negocios Internacionales, Administración de Empresas, Ingeniería de Sistemas, Ingeniería Ambiental, Arquitectura y Psicología).

Cabe resaltar que el presente estudio se desarrolló en el año de la consolidación del mar de Grau (2016).

4. Población y muestra

4.1 Población

Para realizar nuestro estudio de investigación se tomó en cuenta la participación y colaboración de los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, que estén matriculados en el calendario académico 2016-II.

4.2 Muestra

Para el presente estudio se empleó la técnica del muestreo absoluto con el fin de darle mayor realce al estudio (Badii y Catillo, 2009). Para lo cual la muestra estuvo conformada por 163 estudiantes de ambos sexos, matriculados en el calendario académico 2016-II de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto.

5. Criterio de inclusión y exclusión.

a. Criterios de inclusión

- Estudiantes matriculados en el semestre académico 2016-II.
- Ser estudiante de la Escuela Profesional de Psicología.

b. Criterio de exclusión

- Estudiantes no matriculados en el semestre académico 2016-II.
- No ser estudiante de la escuela Profesional de Psicología.
- Estudiantes que voluntariamente decidan no participar del estudio.

6. Características de la muestra

La muestra estuvo conformada por 163 estudiantes de ambos sexos, matriculados en el calendario académico 2016-II de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión-Filial Tarapoto.

7. Técnica e instrumento de recolección de datos

7.1 Burnout académico

Respecto a la variable Burnout Académico se ha empleado la escala unidimensional del burnout estudiantil (EUBE) de Barraza (2010). Este instrumento está compuesto en total por 15 ítems, es de denominación unidimensional con respuestas tipo Likert de cuatro anclajes que van desde nunca (1) siempre (4).

Por otro lado, la escala unidimensional de burnout estudiantil (EUBE) ha demostrado adecuada validez y confiabilidad en diversos estudios (Barraza, 2006,2011; Caballero et al., 2007, 2010; Marques y Martínez, 2005; Martínez, 2010; Palacio et al., 2012; Rosales, 2012; Rosales y Rosales, 2013).

7.2 Estrategias de afrontamiento

Para la variable Estrategias de Afrontamiento se empleó la escala de de estrategias de afrontamiento del estrés académico (A-CEA) de Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro y Freire (2011). Este instrumento está compuesto en total por 23 ítems, distribuido en 3 dimensiones con respuestas tipo Likert de cinco anclajes que van desde nunca (1) siempre (5).

Por otro lado, la escala estrategias de afrontamiento (A-CEA) ha demostrado adecuada validez y confiabilidad en diversos estudios (Cabanach et al., 2010; Castaño y León, 2010; Gantiva, Viveros, Dávila y Salgado, 2010; Gaviria et al., 2009; Londoño et al., 2006; Londoño, Pérez y Murillo, 2009; Sandín y Chorot, 2003).

8. Proceso de recolección de datos

Para la recolección de datos, se solicitó la autorización correspondiente para el acceso a la Universidad Peruana Unión, haciendo que cada estudiante se comprometiera en la colaboración del estudio que se realizó.

Asimismo el método de recolección de datos se realizaron a través de las escalas de burnout académico y estrategias de afrontamiento, donde fue incluida la información sobre datos sociodemográficas tales como el género, edad, lugar de procedencia, escuela profesional, religión y ciclo de estudios.

Posteriormente teniendo la autorización para llevar a cabo la aplicación del Instrumento se dieron las debidas instrucciones sobre cómo desarrollar la encuesta presentada, y también sensibilizamos sobre la aplicación del instrumento de evaluación y cómo les beneficiará según los resultados obtenidos.

Al finalizar la aplicación, se agradeció por su colaboración y tiempo dispuesto que tuvieron con nosotros.

9. Procesamiento y análisis de datos

Los datos obtenidos a partir del llenado de los instrumentos de medición fueron procesados mediante el paquete estadístico de SPSS versión 20. El análisis estadístico tomado en cuenta fue el análisis de correlación.

10. Consideraciones éticas

En la investigación que se desarrolló se mantuvo en todo momento el respeto por la propiedad intelectual y otros derechos inherentes a las personas e instituciones que desarrollan actividades de investigación, y se tomaron en cuenta los siguientes pasos:

Se solicitó el consentimiento informado por escrito a la coordinación de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, pidiendo permiso a quien corresponde y buscando la participación voluntaria de los estudiantes.

Así mismo se empleó como instrumentos de medición aquellos que están validados en Latinoamérica. Todos estos puntos se tomaron en cuenta a fin de no permitir manipulación de información para otro fin que no compete a la investigación.

Tomando en cuenta las discrepancias que las respuestas de los encuestados pudieron tener en torno a posibles rasgos preclínicos o clínicos correspondidos con problemas emocionales, se dispuso guardar completa confidencialidad con respecto a los resultados arrojados, asimismo la identidad de los colaboradores considerados como muestra también quedó bajo el resguardo del anonimato.

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

1 Resultados

1.1 Validez de los instrumentos

1.1.1 Validez de Contenido

1.1.2 Instrumentos

La validez de contenido de los instrumentos fueron estudiados inicialmente a través de la validez de contenido por criterio de jueces, para ello se entregó los instrumento de medición con las correspondientes definiciones operacionales (tanto para la escala total como para cada uno de los ítems del test) a un grupo de 3 jueces para que de forma independiente evalúen, si los ítems correspondían o no al universo de contenido y si dicha evaluación resultaba preciso, claro y sencillo (fácil de entender para el evaluado). Para cuantificar los hallazgos se aplicó el Índice de Acuerdo (Benavente, 2009). Como se puede apreciar en la Tabla 1, los resultados indican que los jueces coinciden de forma significativa, en sus apreciaciones respecto a la valoración de los instrumentos de evaluación en su forma global. Por lo tanto concluimos que los instrumentos presentan validez de contenido.

Tabla 1

Índice de acuerdo de jueces

Consideraciones	Juez 1		Juez 2		Juez 3		A	D	IA
	A	D	A	D	A	D			
Las preguntas responden a los objetivos de la investigación.	1	0	1	0	1	0	3	0	3
Los ítems miden las variables del estudio.	1	0	1	0	1	0	3	0	3
El instrumento persigue los fines del objetivo general.	1	0	1	0	1	0	3	0	3
El instrumento persigue los fines de los objetivos específicos.	1	0	1	0	1	0	3	0	3
Las ideas planteadas son representativas del tema.	1	0	1	0	1	0	3	0	3
Hay claridad en los ítems.	1	0	1	0	1	0	3	0	3

Las preguntas responden a un orden lógico.	1	0	1	0	1	0	3	0	3
El número de ítems por dimisión es el adecuado.	1	0	1	0	1	0	3	0	3
El número de ítems por indicador es el adecuado.	1	0	1	0	1	0	3	0	3
La secuencia planteada es adecuada.	1	0	1	0	1	0	3	0	3

1.2 Validez de constructo

1.2.1 Validez de Constructo mediante la técnica de análisis de ítems – test

1.2.2 Variable predictor

En la Tabla 2 se presenta los resultados de la validez de constructo por el método de análisis de ítems – test. La relación entre ítems y el test puede expresarse por coeficientes de correlación. Como se observa en la Tabla los Coeficientes de Correlación Producto Momento de Pearson (r) son significativos, lo cual confirma que la escala de medición presenta validez de constructo. Asimismo, los coeficientes que resultan de la correlación entre cada uno de los componentes del constructor y el constructo en su globalidad son entre moderados y fuertes, además de ser altamente significativas; estos datos evidencian la existencia de validez de constructo.

Tabla 2

Correlaciones ítems – test para la escala unidimensional de burnout

Ítems	Test	
	R	p
p1_r	0,556**	0,000
p2_r	0,602**	0,000
p3_r	0,606**	0,000
p4_r	0,702**	0,000
p5_r	0,682**	0,000
p6_r	0,695**	0,000
p7_r	0,717**	0,000
p8_r	0,563**	0,000
p9_r	0,689**	0,000
p10_r	0,580**	0,000
p11_r	0,631**	0,000
p12_r	0,723**	0,000
p13_r	0,596**	0,000

p14_r	0,683**	0,000
p15_r	0,691**	0,000

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

*. La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

1.3 Validez de Constructo mediante la técnica de análisis de subtest – test

1.3.1 Variable de criterio

En la Tabla 3 se presenta los resultados de la validez de constructo por el método de análisis de subtest – test. La relación entre subtest y el test puede expresarse por coeficientes de correlación. Como se observa en la Tabla los Coeficientes de Correlación Producto-Momento de Pearson (r) son significativos, lo cual confirma que la escala de medición presenta validez de constructo. Asimismo, los coeficientes que resultan de la correlación entre cada uno de los componentes del constructor y el constructor en su globalidad son entre moderados y fuertes, además de ser altamente significativas; estos datos evidencian la existencia de validez de constructo del instrumento. Cabe señalar que el componente que mide reevaluación positiva es el que tiene la correlación más alta (0,86) permitiendo entender que esta dimensión es el más representativo de A-CEA en la muestra analizada.

Tabla 3

Correlaciones sub test - test para la escala de estrategias de afrontamiento

Sub test	Test	
	r	p
Reevaluación positiva	0.861 **	0
Búsqueda de apoyo	0.766 **	0
Planificación	0.812 **	0

** La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral)

1.4 Análisis de confiabilidad

1.4.1 Análisis de Alfa de Cronbach

1.4.1.1 Variable predictor

En la Tabla 4 se presenta las estimaciones de la confiabilidad mediante los coeficientes de consistencia interna obtenidos a partir de una muestra de 163 estudiantes de la escuela profesional de psicología. Los índices del Alfa de Cronbach estimados para la escala son elevados porque superan los valores de punto de corte de 0.70. En conclusión, cabe indicar que la escala unidimensional de burnout académico presenta un alto índice de confiabilidad.

Tabla 4

Estimaciones de confiabilidad mediante el coeficiente de alfa de cronbach para la escala unidimensional de burnout académico

	Nº de ítems	Alpha
Escala Total	15	.910

1.4.1.2 Variable de criterio

En la Tabla 5 se presenta las estimaciones de la confiabilidad mediante los coeficientes de consistencia interna obtenidos a partir de una muestra de 163 estudiantes de la escuela profesional de psicología. Los índices del Alfa de Cronbach estimados para la escala son elevados porque superan los valores de punto de corte de 0.70. En conclusión, cabe indicar que la escala de estrategias de afrontamiento presenta un alto índice de confiabilidad.

Tabla 5

Estimaciones de confiabilidad mediante el coeficiente de alfa de estrategias de afrontamiento y sus dimensiones

Dimensiones	Nº de ítems	Alpha
Reevaluación positiva	9	0.905
Búsqueda de apoyo	7	0.861
Planificación	7	0.879
Escala Total	23	0.951

2 Baremos

2.1 Niveles de puntuaciones para el burnout académico

Para establecer los niveles categóricos de burnout académico de los estudiantes universitarios de psicología, se clasificó e interpretó los puntajes directos obtenidos en el EUBA, para estimar la distribución de los puntajes directos en función a los valores percentiles, de modo tal que una puntuación alta en la escala global indican la presencia de burnout académico. Esta categorización se llevó a cabo teniendo en cuenta la forma original de calificación del instrumento, que está diseñado para establecer el burnout académico de acuerdo a su perspectiva unidimensional.

Se determinaron las normas percentiles para estudiantes de psicología. Teniendo en cuenta los valores percentiles (Pc 30 y Pc 70) para la escala EUBA (Escala de Burnout académico), en la categoría baja se encuentra los resultados de los sujetos que puntúan (Percentiles 15 a 19), en la categoría promedio (percentiles 20 a 24), en la categoría alta (percentiles 25 a 60)

En las Tabla 6 se presentan las puntuaciones generales en los componentes de la Escala Unidimensional de Burnout Académico, las puntuaciones directas correspondientes a los valores percentiles ubicadas en tres categorías de interpretación diagnóstica (alto, promedio y bajo).

Tabla 6

Puntuaciones directas de la escala unidimensional de burnout académico global

Nivel de Burnout académico	Puntuación directa
Alto	25 – 60
Medio	21 – 24
Bajo	15– 20

2.2 Niveles de puntuaciones para estrategias de afrontamiento

Para establecer los niveles categóricos de estrategias de afrontamiento de los estudiantes universitarios de psicología, se clasificó e interpretó los puntajes directos obtenidos en el A-CEA, para estimar la distribución de los puntajes directos en función a los valores percentilares, de modo tal que una puntuación alta en la escala (Reevaluación positiva, Búsqueda de apoyo y Planificación) indican la presencia de una buena estrategia de afrontamiento. Esta categorización se llevó a cabo teniendo en cuenta la forma original de calificación del instrumento, que está diseñado para establecer las estrategias de afrontamiento de acuerdo a su multimensionalidad.

Se determinaron las normas percentilares para estudiantes universitarios. Teniendo en cuenta los valores percentilares (Pc 30 y Pc 70) para la escala A-CEA (Escala de estrategias de afrontamiento), en la categoría baja se encuentra los resultados de las puntuaciones (percentiles 23 a 74), en la categoría promedio (percentiles 75 a 92), en la categoría alta (percentiles 93 a 115)

En las Tablas 7 y 8 se presentan las puntuaciones globales y de los componentes de la Escala A-CEA, las puntuaciones directas correspondientes a los valores percentilares ubicadas en tres categorías de interpretación diagnóstica (alto, promedio y bajo).

Tabla 6

Puntuaciones directas de la escala A-cea para los niveles de estrategias de afrontamiento

Nivel de Estrategias de afrontamiento académico	Puntuación directa
Alto	93 – 115
Medio	75 – 92
Bajo	23 – 74

Tabla 7

Categorías diagnósticas en las dimensiones de estrategias de afrontamiento

Categoría Diagnóstica	Reevaluación positiva	Búsqueda de apoyo	Planificación
Alto	37 – 45	28 – 35	28 – 35
Medio	30 – 36	22 – 27	22 – 27
Bajo	09 – 29	07 – 21	07– 21

3 Niveles de burnout académico, según edad

Tabla 8

Niveles de burnout académico, según edad

		Edad					
		17-20		21-25		26-30	
Burnout	Bajo	19	11.70%	12	7.40%	8	4.90%
	Promedio	38	23.30%	23	14.10%	4	2.50%
	Alto	35	21.50%	21	12.90%	3	1.80%
	Total	92	56.40%	56	34.40%	15	9.20%

En la tabla 9 se percibe que los estudiantes de Psicología se ubican en su mayoría en un nivel promedio respecto a las edades consideradas en el estudio (23.30%, 14.10% y) por otro lado los estudiantes que comprende las edades de 26-30 años presentan el burnout en un nivel categórico bajo (4.90%).

3.1 Niveles de burnout académico, según ciclo académico

Tabla 10

Niveles de burnout académico, según ciclo académico

	Ciclo académico									
	II		IV		VI		VIII		X	
Bajo	9	5.5%	3	1.8%	14	8.6%	10	6.1%	3	1.8%
Promedio	23	14.1%	13	8.0%	8	4.9%	19	11.7%	2	1.2%
Alto	20	12.3%	15	9.2%	8	4.9%	12	7.4%	4	2.5%
Total	52	31.9%	31	19.0%	30	18.4%	41	25.2%	9	5.5%

Seguidamente en la tabla 10 se percibe que los estudiantes de Psicología se ubican en su mayoría en un nivel promedio respecto a los ciclos académicos consideradas en el estudio (14.1%, 8.0%, 4.9%, 11.7% y 1.2% respectivamente).

3.2 Niveles de burnout académico, según género

Tabla 11

Niveles de burnout académico, según género

	Genero				
	Masculino		Femenino		
Burnout	Bajo	19	11.7%	20	12.3%
	Promedio	13	8.0%	52	31.9%
	Alto	19	11.7%	39	23.9%
	Total	51	31.3%	111	68.1%

Así mismo la tabla 11 muestra que los estudiantes de sexo masculino se ubican en una categoría alta en el nivel de burnout académico (11.7%), así mismo los del sexo femenino se ubican en una categoría promedio en cuanto al nivel de burnout académico (31.9%).

3.3 Niveles de burnout académico, según estado civil

Tabla 12

Niveles de burnout académico, según estado civil.

	Estado civil						
	Soltero (a)		Casado (a)		otro		
Burnout	Bajo	37	22.7%	1	0.6%	1	0.6%

Promedio	62	38.0%	0	0.0%	3	1.8%
Alto	55	33.7%	3	1.8%	1	0.6%
Total	154	94.5%	4	2.5%	5	3.1%

Así mismo en la tabla 12 se observa que los estudiantes de Psicología en su mayoría son solteros (94.5%) y los que presentan burnout en un nivel categorial promedio (38.0%) son también los casados.

3.4 Niveles de burnout académico, según ciclo religión

Tabla 13

Niveles de burnout académico, según la religión.

		Religión							
		Adventista		Evangélico		Católico		Otro	
Burnout	Bajo	33	20.2%	2	1.2%	3	1.8%	1	0.6%
	Promedio	53	32.5%	1	0.6%	9	5.5%	2	1.2%
	Alto	47	28.8%	0	1.8%	3	2%	9	5.5%
	Total	133	81.6%	3	1.8%	15	9.2%	12	7.4%

Por otro lado en la tabla 13 se observa que los estudiantes de Psicología tanto adventistas y católicos se ubican una categoría diagnóstica de promedio (32.5% y 5.5% respectivamente) y los que se identifican con otras religiones excepto evangélicos se ubican en una categoría diagnóstica alta (5.5%).

3.5 Niveles de burnout académico, según lugar de procedencia

Tabla 9

Niveles de burnout académico, según el lugar de procedencia.

		Lugar de Procedencia							
		Costa		Sierra		Selva		Extranjero	
Burnout	Bajo	9	5.5%	9	5.5%	19	11.7%	2	1.2%
	Promedio	11	6.7%	8	4.9%	46	28.2%	0	0.0%
	Alto	6	3.7%	14	8.6%	35	21.5%	4	2.5%
	Total	26	16.0%	31	19.0%	100	61.3%	6	3.7%

En la tabla 14 se observa que la presencia de burnout en los estudiantes de la costa y selva se ubican en un nivel promedio (6.7%, 28.2% respectivamente), mientras que los de la sierra y los extranjeros se ubican en un nivel alto (8.6%, 2.5% respectivamente).

4 Niveles de estrategias de afrontamiento según, edad

Tabla 10

Niveles de estrategias de afrontamiento, según la edad.

		Edad					
		17-20		21-25		26-30	
Estrategias	Bajo	33	20.2%	15	9.2%	1	0.6%
	Promedio	37	22.7%	24	14.7%	7	4.3%
	Alto	22	13.5%	17	10.4%	7	4.3%
Reevaluación positiva	Bajo	30	18.4%	15	9.2%	1	0.6%
	Promedio	39	23.9%	22	13.5%	4	2.5%
	Alto	23	14.1%	19	11.7%	10	6.1%
Búsqueda apoyo	Bajo	27	16.6%	17	10.4%	0	0.0%
	Promedio	36	22.1%	21	12.9%	8	4.9%
	Alto	29	17.8%	18	11.0%	7	4.3%
Planificación	Bajo	25	15.3%	14	8.6%	2	1.2%
	Promedio	45	27.6%	22	13.5%	3	1.8%
	Alto	22	13.5%	20	12.3%	10	6.1%
Total		92	56.4%	56	34.4%	15	9.2%

En el análisis sociodemográfico se observa en la tabla 15 que los estudiantes de Psicología se ubican en su mayoría en un nivel promedio (22.7%, 14.7%, 4.3% respectivamente) respecto a las edades consideradas en el estudio, con respecto a la dimensión reevaluación positiva y planificación los estudiantes de 26-30 años de edad se ubican en un nivel alto (6.1%, 6.1% respectivamente).

4.1 Niveles de Estrategias de afrontamiento, según ciclo académico

Tabla 16

Niveles de estrategias de afrontamiento, según el ciclo académico.

		Ciclo académico									
		II		IV		VI		VIII		X	
Estrategias	Bajo	21	12.90%	6	3.70%	8	4.90%	12	7.40%	2	1.20%
	Promedio	21	12.90%	19	11.70%	11	6.70%	14	8.60%	3	1.80%
	Alto	10	6.10%	6	3.70%	11	6.70%	15	9.20%	4	2.50%
Reevaluación positiva	Bajo	21	12.90%	5	3.10%	6	3.70%	12	7.40%	2	1.20%
	Promedio	18	11.00%	20	12.30%	10	6.10%	14	8.60%	3	1.80%
	Alto	13	8.00%	6	3.70%	14	8.60%	15	9.20%	4	2.50%

Búsqueda de apoyo	Bajo	20	12.30%	5	3.10%	7	4.30%	10	6.10%	2	1.20%
	Promedio	19	11.70%	17	10.40%	12	7.40%	16	9.80%	1	0.60%
	Alto	13	8.00%	9	5.50%	11	6.70%	15	9.20%	6	3.70%
Planificación	Bajo	18	11.00%	5	3.10%	7	4.30%	9	5.50%	2	1.20%
	Promedio	22	13.50%	21	12.90%	9	5.50%	15	9.20%	3	1.80%
	Alto	12	7.40%	5	3.10%	14	8.60%	17	10.40%	4	2.50%
Total		52	31.90%	31	19.00%	30	18.40%	41	25%	9	5.50%

En la tabla 16 se percibe que los estudiantes de Psicología del II ciclo en la dimensión reevaluación positiva y búsqueda de apoyo se ubican en nivel bajo (12.9%, 12.3% respectivamente), mientras que los del X ciclo se ubican en un nivel alto en cuanto a las dimensiones que conforman las estrategias de afrontamiento (2.5%, 3.7%, 2.5% respectivamente).

4.2 Niveles de Estrategias de afrontamiento, según género

Tabla 11

Niveles de estrategias de afrontamiento, según el género.

		Genero			
		Masculino		Femenino	
Estrategias	Bajo	13	8.0%	35	21.5%
	Promedio	17	10.4%	51	31.3%
	Alto	21	12.9%	25	15.3%
Reevaluación positiva	Bajo	12	7.4%	33	20.2%
	Promedio	14	8.6%	51	31.3%
	Alto	25	15.3%	27	16.6%
Búsqueda apoyo	Bajo	12	7.4%	31	19.0%
	Promedio	19	11.7%	46	28.2%
	Alto	20	12.3%	34	20.9%
Planificación	Bajo	9	5.5%	31	19.0%
	Promedio	19	11.7%	51	31.3%
	Alto	23	14.1%	29	17.8%
Total		51	31.3%	111	68.1%

En la tabla 17 se percibe que de los estudiantes de Psicología, respecto a las estrategias de afrontamiento general y sus dimensiones, son del género femenino quienes se ubican en un nivel categorial promedio (31.3%, 31.3%, 28.2% y 31.3, respectivamente), mientras que los varones presentarían un nivel categorial alto (12.27%, 15.3%, 12.3% y 14.1%, respectivamente).

4.3 Niveles de Estrategias de afrontamiento, según estado civil

Tabla 12

Niveles de estrategias de afrontamiento, según el estado civil.

		Estado Civil					
		soltero (a)		casado (a)		otro	
Estrategias	Bajo	45	27.6%	2	1.2%	2	1.2%
	Promedio	66	40.5%	0	0.0%	2	1.2%
	Alto	43	26.4%	2	1.2%	1	0.6%
Reevaluación positiva	Bajo	42	25.8%	2	1.2%	2	1.2%
	Promedio	63	38.7%	0	0.0%	2	1.2%
	Alto	49	30.1%	2	1.2%	1	0.6%
Búsqueda apoyo	Bajo	40	24.5%	2	1.2%	2	1.2%
	Promedio	64	39.3%	0	0.0%	1	0.6%
	Alto	50	30.7%	2	1.2%	2	1.2%
Planificación	Bajo	38	23.3%	2	1.2%	1	0.6%
	Promedio	66	40.5%	2	0.0%	4	2.5%
	Alto	50	30.7%	2	1.2%	0	0.0%
Total		154	94.5%	2	2.5%	5	3.1%

En la tabla 18 se percibe que los estudiantes de Psicología respecto al estado civil, son los solteros quienes se ubican en un nivel promedio (40.5%), mientras que los casados evidenciarían un nivel categorial de bajo y alto (1.2% y 1.2%respectovamente).

4.4 Niveles de Estrategias de afrontamiento, según religión.

Tabla 13

Niveles de estrategias de afrontamiento, según la religión

		Religión							
		Adventista		Evangélico		Católico		Otro	
Estrategias	Bajo	38	23.3%	0	0.0%	3	1.8%	8	4.9%
	Promedio	56	34.4%	1	0.6%	9	5.5%	2	1.2%
	Alto	39	23.9%	2	1.2%	3	1.8%	2	1.2%
Reevaluación positiva	Bajo	37	22.7%	0	0.0%	2	1.2%	7	4.3%
	Promedio	53	32.5%	1	0.6%	8	4.9%	3	1.8%
	Alto	43	26.4%	2	1.2%	5	3.1%	2	1.2%
Búsqueda apoyo	Bajo	33	20.2%	0	0.0%	4	2.5%	7	4.3%
	Promedio	53	32.5%	1	0.6%	7	4.3%	4	2.5%
	Alto	47	29%	2	1.2%	4	2.5%	1	0.6%
Planificación	Bajo	31	19.0%	0	0%	3	1.8%	7	4.3%
	Promedio	57	35.0%	1	0.6%	9	5.5%	3	1.8%
	Alto	45	27.6%	2	1.2%	3	1.8%	2	1.2%

Total	133	81.6%	3	1.8%	15	9.2%	12	7.4%
-------	-----	-------	---	------	----	------	----	------

En la tabla 19 concerniente a la religión se observa que tanto como adventistas y católicos se ubican en un nivel promedio (34.4%, 5.5% respectivamente), sin embargo los de otra denominación excepto los evangélicos se ubican en un nivel bajo (4.9%).

4.5 Niveles de Estrategias de afrontamiento, según ciclo académico

Tabla 14

Niveles de estrategias de afrontamiento, según el lugar de procedencia

		Lugar de Procedencia							
		Costa		Sierra		Selva		Extranjero	
Estrategias	Bajo	7	4.3%	10	6.1%	30	18.4%	2	1.2%
	Promedio	12	7.4%	14	8.6%	40	24.5%	2	1.2%
	Alto	7	4.3%	7	4.3%	30	18.4%	2	1.2%
Reevaluación positiva	Bajo	6	3.7%	9	5.5%	29	17.8%	2	1.2%
	Promedio	12	7.4%	14	8.6%	37	22.7%	2	1.2%
	Alto	8	4.9%	8	4.9%	34	20.9%	2	1.2%
Búsqueda de apoyo	Bajo	8	4.9%	8	4.9%	25	15.3%	3	1.8%
	Promedio	9	5.5%	13	8.0%	42	25.8%	1	0.6%
	Alto	9	5.5%	10	6.1%	33	20.2%	2	1.2%
Planificación	Bajo	6	3.7%	8	4.9%	25	15.3%	2	1.2%
	Promedio	12	7.4%	14	8.6%	43	26.4%	1	0.6%
	Alto	8	4.9%	9	5.5%	32	19.6%	3	1.8%
Total		26	16.0%	31	19.0%	100	61.3%	6	3.7%

La Tabla 20 nos muestra que los estudiantes de Psicología en su mayoría se ubican en un nivel promedio (7.4%, 8.6%, 24.5%, 1.2% respectivamente) con respecto a los lugares de procedencia consideradas en el estudio.

4.6 Niveles de burnout académico en estudiantes de Psicología

Tabla 15

Niveles de burnout académico en estudiantes de Psicología.

		Nivel Burnout académico	
Burnout	Bajo	39	23.9%
	Promedio	65	39.9%

Alto	59	36.2%
Total	163	100.0%

En la tabla 21 se visualiza la presencia de burnout en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología, evidenciando que la mayoría de los estudiantes presentan un nivel bajo, promedio y alto (23.9%, 39.9% y 36.2% respectivamente) en cuanto a la presencia de burnout académico.

4.7 Niveles de estrategias de afrontamiento en estudiantes de Psicología

Tabla 16

Niveles de estrategias de afrontamiento en estudiantes psicología.

		Niveles de estrategias	
Estrategias	Bajo	49	30.1%
	Promedio	68	41.7%
	Alto	46	28.2%
Reevaluación positiva	Bajo	46	28.2%
	Promedio	65	39.9%
	Alto	52	31.9%
Búsqueda de apoyo	Bajo	44	27.0%
	Promedio	65	39.9%
	Alto	54	33.1%
Planificación	Bajo	41	25.2%
	Promedio	70	42.9%
	Alto	52	31.9%
Total		163	100.0%

En la tabla 22 se aprecia el nivel de estrategias de afrontamiento que reportan los estudiantes de Psicología en sus actividades académicas. En cuanto a las dimensiones de reevaluación positiva, búsqueda de apoyo y planificación evidencian un nivel promedio (39.9%, 39.9%, 42.9% respectivamente), así mismo en cuanto a presencia de estrategias de afrontamiento general se puede apreciar que está en una categoría diagnóstica promedio (41.7%).

4.8 Análisis correlación burnout académico y estrategias de afrontamiento

Tabla 17

Coeficientes de correlación entre burnout académico y estrategias de afrontamiento.

Estrategias de Afrontamiento	Burnout Académico	
	r	P
Revaluación Positiva	-.324 **	.000
Búsqueda de Apoyo	-.209 **	.007
Planificación	-.371 **	.000
Estrategias de Afrontamiento	-.329 **	.000

** La correlación es significativa a nivel 0.01

La tabla 23 nos muestra que existe correlación inversa altamente significativa entre el burnout académico y estrategias de afrontamiento ($r = -.329^{**}$; $p = 0.00$), lo que indicaría que a menor burnout académico, mejor será las estrategias de afrontamiento. Así mismo otro hallazgo importante del presente estudio es que el burnout presenta relación inversa altamente significativo con las dimensiones de reevaluación positiva, búsqueda de apoyo y planificación ($r = -.324^{**}$; $p = 0.00$; $r = -.209^{**}$; $p = 0.07$ y $r = -.371^{**}$; $p = 0.00$), lo que evidenciaría que cuanto sea menor la presencia de burnout académico, mayor será la presencia de planificación, búsqueda de apoyo y planificación.

5 Discusión

El propósito del estudio fue determinar la relación entre Burnout Académico y Estrategias de Afrontamiento en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto 2016, los resultados nos indica que sí existe correlación inversa altamente significativa ($r = -.329^{**}$; $p = 0.00$). Estos resultados evidenciarían que a la menor presencia de burnout, los universitarios tendrán mayores estrategias de afrontamiento, lo que indicaría que es de vital importancia trabajar y mantener estabilidad en cuanto a las estrategias de afrontamiento (Palacios, et al, 2009).

Por otro lado con respecto al burnout académico los resultados nos muestra que la mayoría de los estudiantes evidencian la presencia de burnout ya sea en niveles bajos, promedios y altos (23.9%, 39.9% y 36.2% respectivamente), lo cual indicaría que el burnout por ser de naturaleza insidiosa influiría de manera significativa en la vida del universitario, estos resultados son similares a los encontrados por Caballero et al., (2007), esto afectaría en el uso adecuado de las estrategias que puede emplear el estudiante para sobre salir a las demandas académicas (Caballero et al., 2006, 2007; Carlotto y Gongalves, 2008; Manzano, 2007; Martínez y Marques, 2005; Salanova et al., 2005. Citado por Palacios, et al., 2009). Así mismo a cuanto mayor sea la presencia de burnout los estudiantes manifestarán síntomas marcadas como agotamiento físico - emocional, desgano, irritabilidad, abuso de alcohol y sustancias psicoactivas, inasistencias a clases, bajo rendimiento, relaciones inestables, ansiedad, depresión y abandono de los estudios (Rosales y Rosales, 2013).

Por otro lado en cuanto a las dimensiones reevaluación positiva, búsqueda de apoyo y planificación se evidenciaron que existe relación inversa altamente significativa ($r = -.324^{**}$; $p = 000$; $r = -.209$; $p = 007$; $r = -.371$; $p = 000$) estos hallazgos fortalecen lo ya mencionado en los párrafos anteriores que a cuanto menor sea la presencia de burnout académico en la vida del estudiante universitario, mayor será las posibilidades de usar las estrategias de afrontamiento de manera adecuada(Caballero, et al, 2007).

Respecto a las estrategias de afrontamiento, los estudiantes de Psicología de la Universidad Peruana Unión usan con mayor frecuencia reevaluación positiva, búsqueda de apoyo y planificación en un nivel promedio, lo cual indica que la mayoría de los estudiantes hacen un uso aceptable de los recursos que conforman sus estrategias de afrontamiento. Estos resultados coinciden con los encontrados por Palacio, et al., (2009) quienes corroboran que a pesar de las limitaciones que pueden presentar los estudiantes en el proceso de formación, son sus recursos internos y externos cuales conforman sus estrategias de afrontamiento, los cuales si son empleados de manera adecuada, es un factor favorable para la salud mental del estudiante y por ende es un pronóstico favorable para el éxito académico. Por el contrario, y en concordancia con (Martinez et al, 2005; citado por Palacio et al, 2009). Sostienen que aquellos estudiantes que son muy jóvenes y por la falta de experiencia son propensos a equivocarse en las decisiones que toman respecto a las actividades académicas y personales, esto resalta la necesidad de realizar un entrenamiento para aprender a utilizar

las estrategias de afrontamiento de manera que en cada etapa de vida estudiantil el universitario pueda estar preparado para elegir la mejor decisión.

Respecto a los hallazgos sociodemográficos, en cuanto al sexo, se encontraron que las mujeres quienes presentan puntajes promedio en cuanto al empleo de sus estrategias de afrontamiento (31.3%). Estos hallazgos coincide con el estudio de (Palacios et al 2009; Rosales y Rosales, 2013), lo que indicarían que son las mujeres las que tienen mayor facilidad para relacionarse con su entorno y dar soluciones con mayor facilidad a los problemas que se presenten. Todo esto se considera ser una desacuerdo importante que considerar para seguir potencializando el goce de un equilibrio emocional (Riso, 2013). Sin embargo llama mucha la atención que son también las mujeres quienes presentan mayor índice de presencia de burnout académico, estos resultados corrobora el los hallazgos de (Rosales y Rosales, 2013). Quienes describen que son las mujeres las más sensibles a padecer de burnout académico, ya que son más susceptibles a los cambios más que los hombres, pero que no es determinante e incurable, cuanto más temprano se detecte y se trate a las estudiantes pueden seguir con sus actividades de manera normal.

Respecto a las limitaciones, la investigación destaca que sólo se consideraron estudiantes de psicología, por lo que resultaría importante ampliarlo a otras carreras profesionales, ya que el perfil de ingresante y las exigencias académicas en cada carrera profesional, son distintas. Asimismo el presente estudio sugiere que futuras investigaciones deberían ser estudios longitudinales que permitan examinar los beneficios del entrenamiento de las estrategias de afrontamiento frente al burnout académico en estudiantes universitarios.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

1. Conclusiones

De acuerdo a los datos y resultados presentados en esta investigación sobre el burnout académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela Académica de

Psicología de la Universidad Peruana Unión-Filial Tarapoto, 2016, se arriba a las siguientes conclusiones:

1. Respecto a nuestro objetivo general, se encuentra que el burnout se relaciona de manera inversa altamente significativa ($r = -.329^{**}$; $p = 0.01$), con las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela Académica de Psicología de la Universidad Peruana Unión-Filial Tarapoto, es decir a menor burnout mayor será la capacidad del estudiante para utilizar sus estrategias de afrontamiento.
2. Respecto a nuestro primer objetivo específico, se encontró que la dimensión reevaluación positiva presenta una relación inversa altamente significativa ($r = -.324^{**}$; $p = 0.01$), con el burnout académico en estudiantes de la Escuela Académica de Psicología de la Universidad Peruana Unión-Filial Tarapoto, 2016.
3. Respecto a nuestro segundo objetivo específico, se encontró que la dimensión búsqueda de apoyo presenta una relación inversa altamente significativa con la dimensión búsqueda de apoyo ($r = -.209^{*}$; $p = 0.007$), con el burnout académico en estudiantes de la Escuela Académica de Psicología de la Universidad Peruana Unión-Filial Tarapoto, 2016.
4. Respecto a nuestro tercer objetivo específico, se encontró que la dimensión planificación presenta relación inversa altamente significativa ($r = -.371^{**}$; $p = 0.00$), con el burnout académico en estudiantes de la Escuela Académica de Psicología de la Universidad Peruana Unión-Filial Tarapoto, 2016.

2. Recomendaciones

Al término de la presente investigación se hacen las siguientes recomendaciones:

1. Réplica de la presente investigación en grupos de estudiantes de otras carreras profesionales y universidades tanto privadas como públicas.
2. Ampliar el tamaño de muestra, de modo que se pueda lograr mayor conocimiento y generalización de los resultados.

3. Implementación de programas, talleres y actividades que fortalezcan las estrategias de afrontamiento en los estudiantes.
4. Capacitar a la plana docente en la detección de síntomas del burnout académico
5. Fomentar actividades que promuevan la salud mental del estudiante.
6. Desarrollar nuevas investigación sobre el burnout académico y su relación con otras variables que pueda ayudar al estudiante universitario.

LISTA DE REFERENCIA

- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electronica de Psicología Iztacala.*, 9(3), 110–129. Retrieved from <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/principal.html>
- Barraza, A. (2011). Validación psicométrica de la escala unidimensional del burnout estudiantil. *Intercontinental de Psicología Y Educacion*, 13(2), 51–74.

- Bartra, E., y García, J. (2013). *Habilidades sociales y rendimiento académico en los estudiantes de psicología* (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión, Tarapoto, Perú.
- Bresó, E. (2008). Well-being and Performance in Academic Settings: The Predicting Role of Selfefficacy. Doctoral dissertation. Universitat Jaume I, Castellón (España).
- Caballero, C., Abello., y Palacio, J. (2007). *Relación del burnout y el rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios. Avances en Psicología Latinoamericana*. <http://doi.org/10.1590/S1020-49892009000200007>
- Caballero, C., Bresó, É., y Gonzáles, O. (2015). Burnout en estudiantes universitarios. *Psicología Desde El Caribe*, 32(3), 424–441.
- Caballero, C., Hederich, C., y Palacio, J. (2010). El burnout académico: delimitación del síndrome y factores asociados con su aparición. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(1), 131–146.
- Cabanach, R., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I., y Freire, C. (2010). Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA). *Revista Iberoamericana de Psicología Y Salud*, 1(1), 51–64.
- Castaño, E., y León, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(2), 45–257.
- Chernis, C. (2003). Role of Professional Self-efficacy in the Etiology and Amelioration of Burnout. In W. Schaufeli & C. Maslach (Eds.), *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research*. Series in applied psychology: Social issues and questions (pp. 135-149). Philadelphia: Taylor & Francis.
- Contreras, F., y Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Revista Diversitas- Perspectivas En Psicología*, 2(2), 311–319.
- Cordes, C., y Dougherty, T. (1993). A review and an integration of research on job burnout, *The academy of management review*. Vol. 18, N° 4, pgs. 621 – 657.
- Dunne, J. (2014). *Actividades de un aunión europea, economía y finanzas*. Barcelona-España.
- Freuderberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165. DOI: 10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x
- Gantiva, C., Viveros, A., Dávila, A., y Salgado, M. (2010). Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad. *Psicología. Avances de La Disciplina*, 4(1), 63–72.

- Gaviria, M., Quiceno, J., Vinaccia, S., Martínez, L., y Otalvaro, M. (2009). Estrategias de Afrontamiento y Ansiedad-Depresión en Pacientes Diagnosticados con VIH / Sida. *Terapia Psicológica*, 27(1), 5–13. <http://doi.org/10.4067/S0718-8082009000100001>
- Gil-Monte, P. (2012). Riesgos psicosociales en el trabajo y salud ocupacional. *Rev. Perú Medicina Experimental y Salud Pública, Lima*, 29(2), 237-241.
- Gil-Monte, P. R. (2007). El síndrome de quemarse por el trabajo (Burnout): una perspectiva histórica. En Gil-Monte, P. R., & Moreno-Jiménez B. (Comps.). *El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout): grupos profesionales de riesgo* (en prensa). Madrid: Pirámide.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación*. Mc Graw Hill/ interamericana editores, s.a. de c.v. (Mc Graw Hi). Mexico: Mc Graw Hill. <http://doi.org/-> ISBN 978-92-75-32913-9
- Londoño, N., Henao, G., Puerta, I., Posada, S., Arango, D., y Aguirre, D. (2006). Propiedades psicométricas y validación de la escala de estrategias de coping modificada (eec-m) en una muestra colombiana. *Universitas Psychologica*, 5(2), 327–349. Retrieved from <http://www.redalyc.org/pdf/647/64750210.pdf>
- Londoño, N., Pérez, M., y Murillo, M. (2009). Validación de la Escala de Estilos y Estrategias de Afrontamiento al Estrés en una Muestra Colombiana. *Informes Psicológicos*, 11(13), 13–29.
- Manzano, G. (2002). Burnout y engagement. Relación con el desempeño, madurez profesional y tendencia al abandono de los estudiantes. *Revista de Psicología Social*, 17(3), 237-249.
- Marques, A., y Martínez, I. (2005). Burnout en estudiantes universitarios de España y Portugal y su relación con variables académicas. *Altheia*, 21(21), 21–30. <http://doi.org/10.1174/02134740260372973>
- Martínez, A. (2010). El Síndrome de Burnout. Evolución Conceptual y Estado Actual de la Cuestión. *Vivat Academia*, (112), 1–40. Retrieved from <http://www.ucm.es/info/vivat/numeros/n112/PDFs/Anbelacop.pdf>
- Martínez, A., Piqueras, J., y Inglés, C. (2011). Relaciones entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés. *Revista Electrónica de Motivación Y Emoción*, 9 (22)(August 2016), 1–24. Retrieved from <http://reme.uji.es/articulos/numero37/article6/article6.pdf>

- Maslach, C., Jackson, S. E. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, (2), 99-113. DOI: 10.1002/job.4030020205
- Maslach, C., y Leiter, M. P. (1997). *The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to do About it*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Mikkelsen, F. (2009). *Satisfacción con la vida y Estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes universitarios de Lima. some rights reserved*. Pontificia Universidad Católica del Perú. <http://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Nussbaum, M. (2010). La crisis silenciosa, el futuro de la democracia y el cultivo de la humanidad. *Signo y Pensamiento*, 30(58), 328-331
- Palacio, J., Caballero, C., Gonzáles, O., Gravini, M., y Contreras, K. (2012). Relación del burnout y las estrategias de afrontamiento con el promedio académico en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 11(2), 535–544.
- Palacio, J., Caballero, C., Gonzalez, O., Gravini, M., y Contreras, K. (2012). Relación del burnout y las estrategias de afrontamiento con el promedio académico en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 535. Retrieved from http://uah.summon.serialssolutions.com/2.0.0/link/0/eLvHCXMwTZ1NCsJADIUH8QS4rIXKGQ603npUrTFhbpRcD0_yQW8P5iCC-_wyJdvkRfnOh_BKTbWUtc2kEg6ehZCQ_YoaT1uvr3DYw73y3T6mbLzm3ks3fPZX6dr_3vGUAveEiTSkjGbi0mHI2LrSWoBIMpggpAY2aq02i8Kylk pXhS5JhRK1uID25rOi1H1xkgcwl1ztn
- Paredes, O., y Sanabria, P. (2008). Prevalencia del síndrome de burnout en residentes de especialidades médico quirúrgicas, su relación con el bienestar psicológico y con variables sociodemográficas y laborales. *Med*, 16(1), 25–32. Retrieved from <http://www.redalyc.org/pdf/910/91016105.pdf>
- Peiró, J.M. (1989). Desempleo juvenil y socialización para el trabajo. En Torregrosa, J. R. Bergere, J., y Alvaro, J. L. (Ed). *Juventud, trabajo y desempleo* (p. 163). Madrid:
- Rosales, Y. (2012). Estudio unidimensional del síndrome de burnout en estudiantes de medicina de Holguín. *Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 32(116), 795–803. <http://doi.org/10.4321/S0211-57352012000400009>
- Rosales, Y., y Rosales, F. (2013). Burnout estudiantil universitario. Conceptualization y estudio. *Salud Mental*, 36(4), 337–345. http://doi.org/http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252013000400009

- Sandín, B., y Chorot, P. (2003). Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE): desarrollo y validación preliminar. *Psicopatología Y Psicología Clínica*, 8(1), 39–54. <http://doi.org/10.5944/rppc.vol.8.num.1.2003.3941>
- Schaufeli, W. B., Bakker, A. B., Hoogduin, K., Schaap, C., y Kladler, A. (2001). on the Clinical Validity of the Maslach Burnout Inventory and the Burnout Measure. *Psychology & Health*. <http://doi.org/10.1080/08870440108405527>
- Valera, R (2000). *Santa Biblia*. Argentina. Sociedad Bíblica Emanuel.
- Vásquez, S., Galvez, J., y Angel, L. (2011). Factores determinantes en la mortalidad académica para la facultad de ingenierías en la universidad tecnológica de pereira entre los años 2004 y 2009. *Scientia et Technica*, (48), 65–70.
- Villalonga, J. R. (2013). Importa la calidad de las Universidades en la eleccion de los estudiantes? (Do Students Care about University Quality When Choosing Their University? With English summary.). *Hacienda Pública Espanola/Revista de Economía Publica*, (207), 41–70. Retrieved from http://www.ief.es/recursos/publicaciones/revistas/HP_resumenes.aspx\n<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=ecn&AN=1450851&site=ehostlive&scope=site>
- White, E. (1978). *Felicidad y armonía en el hogar*. Argentina: Asociación casa editora sudamericana.
- White, E. (1978). *La educación*. Argentina: Asociación casa editora sudamericana.

Anexos

A. Instrumentos de recolección de datos

A continuación se te presentan 15 afirmaciones. Te pedimos contestes con sinceridad cada una de las opciones de respuesta marcando con una **(X)** la opción que más se parezca a tu forma de ser (No hay opción correcta o incorrecta)

Nº		Nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1.-	El tener que asistir diariamente a clases me cansa				
2.-	Mis problemas académicos me deprimen fácilmente				
3.-	Durante las clases me siento somnoliento				
4.-	Creo que el estudiar hace que me sienta agotado				
5.-	Cada vez me es más difícil concentrarme en las clases				
6.-	Me desilusionan mis estudios				
7.-	Antes de terminar mi horario de clases ya me siento cansado				
8.-	Pierdo el interés de ir a clases				
9.-	Cada vez me cuesta más trabajo ponerle atención al maestro				
10.-	Me aburre ir a las clases				
11.-	Siento que el estudio me está desgastando				
12.-	Cada vez me siento más frustrado por asistir a la universidad				
13.-	Pienso que no terminaré con éxito mis estudios				
14.-	Siento que mi capacidad de retención cada día es menos				
15.-	Creo que estudiar me desgastado emocionalmente				

Escala de estrategias de afrontamiento (A-CEA)

A continuación se te presentan 23 afirmaciones que las personas emplean para afrontar los problemas estresantes que se le presentan en la vida. Te pedimos que contestes con sinceridad cada una de las opciones de respuesta marcando con una **(X)** la opción que más se parezca a tu forma de ser (No hay opción correcta o incorrecta).

1 **2** **3** **4** **5**
NUNCA **CASI NUNCA** **A VECES** **CASI SIEMPRE** **SIEMPRE**

N°	ITEMS	1	2	3	4	5
1.	Cuando me enfrento a una situación problemática, olvido los aspectos desagradables y resalto lo positivo					
2.	Cuando me enfrento a una situación problemática, expreso mis opiniones y busco apoyo					
3.	Cuando me enfrento a una situación problemática, priorizo las tareas y organizo el tiempo					
4.	Cuando me enfrento a una situación problemática durante los exámenes, procuro pensar que soy capaz de hacer las cosas por mí mismo					
5.	Cuando me enfrento a una situación problemática, pido consejo a un familiar o a un amigo a quien aprecio					
6.	Cuando me enfrento a una situación problemática mientras estoy preparando los exámenes, planifico detalladamente cómo estudiar el examen					
7.	Cuando me enfrento a una dificultad mientras estoy preparando los exámenes, procuro pensar en positivo					
8.	Cuando enfrento una situación difícil, hablo de los problemas con otros					
9.	Cuando me enfrento a una situación problemática, elaboro un plan de acción y lo sigo					
10.	Cuando me enfrento a una situación problemática, no permito que el problema me supere; procuro darme un plazo para solucionarlo					
11.	Cuando me enfrento a una situación problemática, hablo sobre las situaciones estresantes con mi pareja, mi familia o amigo					
12.	Cuando me enfrento a una situación problemática mientras estoy preparando los exámenes, me centro en lo que necesito para obtener los mejores resultados					
13.	Cuando me enfrento a una situación problemática, pienso objetivamente sobre la situación e intento tener mis emociones bajo control					
14.	Cuando me enfrento a una situación problemática, busco consejo y solicito ayuda a otras personas					
15.	Cuando me enfrento a una situación problemática, organizo los recursos personales que tengo para afrontar la situación					

16.	Cuando me enfrento a una situación complicada, en general procuro no darle importancia a los problemas					
17.	Cuando me enfrento a una situación problemática, manifiesto mis sentimientos y opiniones					
18.	Cuando me enfrento a una situación problemática, como en los exámenes , suelo pensar que me saldrán bien					
19.	Cuando me enfrento a una situación difícil, hago una lista de las tareas que tengo que hacer, las hago una a una y no paso a la siguiente hasta que no he finalizado la anterior					
20.	Cuando me enfrento a una situación problemática la noche antes del examen, trato de pensar que estoy preparado para realizarlo bien					
21.	Cuando me enfrento a una situación problemática, hablo con alguien para saber más de la situación					
22.	Cuando me enfrento a un problema, como sentir ansiedad durante el examen, trato de verlo como algo lógico y normal de la situación					
23.	Cuando me enfrento a una situación problemática, cambio algunas cosas para obtener buenos resultados					

B. Matriz de consistencia

PROBLEMA	PROBLEMAS ESPECIFICOS	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECIFICOS	HIPOTESIS	HIPOTESIS ESPECIFICAS	VARIABLES	TIPO	DISENO
¿Existe relación significativa entre burnout académico y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Escuela profesional de psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2016?	<p>1. ¿Existe relación significativa entre burnout académico y reevaluación positiva en los estudiantes de la Escuela profesional de psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2016?</p> <p>2. ¿Existe relación significativa entre burnout académico y búsqueda de apoyo en los estudiantes de la Escuela profesional de psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2016?</p> <p>3. ¿Existe relación significativa entre burnout académico y planificación en los estudiantes de la Escuela profesional de psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2016?</p>	Determinar la relación que existe entre burnout académico y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Escuela Profesional de psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2016.	<p>1. Determinar la relación que existe entre burnout académico y reevaluación positiva en los Estudiantes de la escuela Profesional de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2016.</p> <p>2. Determinar la relación que existe entre burnout académico y búsqueda de apoyo en los Estudiantes de la escuela Profesional de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2016.</p> <p>3. Determinar la relación que existe entre burnout académico y planificación en los Estudiantes de la escuela Profesional de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2016.</p>	Existe relación significativa entre burnout académico y estrategias de afrontamiento en los Estudiantes de la escuela Profesional de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2016.	<p>1. Existe relación significativa entre burnout académico y reevaluación positiva en los Estudiantes de la escuela Profesional de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2016.</p> <p>2. Existe relación significativa entre burnout académico y búsqueda de apoyo en los Estudiantes de la escuela Profesional de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2016.</p> <p>3. Existe relación significativa entre burnout académico y planificación en los Estudiantes de la escuela Profesional de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2016.</p>	<p>Burnout académico.</p> <p>Estrategias de afrontamiento.</p>	Correlacional.	No experimental.

C. Autorización del Comité de ética

Señores
COMITÉ DE ÉTICA
Universidad Peruana Unión
Presente.-

Apreciados señores:

Es grato dirigirnos a usted para hacer llegar un saludo cordial, y a la vez desearle bendiciones del altísimo en las labores que realiza.

El motivo de la presente es para hacer de su conocimiento que estamos realizando un proyecto de investigación titulado "BURNOUT ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN- FIILIAL TARAPOTO, 2016". Por tal motivo, acudimos a ustedes para solicitar el permiso para ejecutar la investigación de la Universidad Peruana Unión sede Tarapoto. Asimismo adjuntamos los documentos que describe el protocolo de investigación del comité de ética, para la evaluación respectiva.

Esta investigación es realizada por:

Apellidos y Nombres	Institución	Rol	Email	Código/DNI
Alva López, Vilma Roxana	Universidad Peruana Unión	Estudiante	roxanaalval@gmail.com	47229773
Yánac Cierto, Elí	Universidad Peruana Unión	Estudiante	eliyanac@upeu.edu.pe	46666418
Carranza Esteban, Renzo	Universidad Peruana Unión	Asesor		42920208

Para cualquier información, comunicarse al teléfono 966224520, Elí Yánac Cierto; o al correo eliyanac@upeu.edu.pe
Cordialmente,

Elí Yánac Cierto
DNI 46666418

Vilma Roxana, López Alva
DNI 47229773