

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



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

Tesis para obtener el Título Profesional de Psicólogo

Autor:

Jhon Alexis Hilasaca Paricahua

Katery Susy Vizarreta Ccolqque

Asesor:

Mg. Alcides Quispe Mamani

Juliaca, diciembre de 2023


DECLARACION JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

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

DECLARO:

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

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



Mg. Alcides Quispe Mamani

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS



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

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

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

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

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

conducente a la obtención del título profesional de:

Psicólogo

(Denominación del Título Profesional)

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

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

Bachiller (a): Jhon Alexis Hilasaca Paricahua

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

Bachiller (b): Katery Susy Vizarreta Ccolque

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

Bachiller (c): _____

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

(*) Ver parte posterior

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

[Firma]
Presidente/a

[Firma]
Asesor/a

[Firma]
Bachiller (a)

[Firma]
Miembro

[Firma]
Bachiller (b)

[Firma]
Secretario/a

[Firma]
Miembro

Bachiller (c)

Agradecimiento

Agradezco en primer lugar a Dios, en segundo lugar a mis padres Juan Reynaldo Hilasaca Suaquita y Yeny Paricahua Ramos, en tercer lugar a mi hermana Lizbeth Rocio Hilasaca Paricahua y por ultimo a mi pareja Jennyfher Camila Quispe Ticona, por brindarme su apoyo en esas noches de desvelo y también gracias por el apoyo moral para seguir adelante y culminar esta meta.

Por otro lado agradezco a la Universidad Peruana Unión y en especial a la escuela de Psicología por proporcionarme buenos aprendizajes y así culminar esta carrera.

Jhon Alexis Hilasaca Paricahua

Quiero agradecer en primer lugar a Dios, de igual forma a mis padres Wilber Vizarreta Montañez y Eleuteria Ccolqqe Mercado y también a mis hermanos Karin Vizarreta Ccolqqe, Alexis Vizarreta Ccolqqe y a mi pareja Elvis Chevarria Chahuayo, porque ellos caminaron en todo momento conmigo e hicieron posible este sueño.

Mi gratitud también a la Escuela de Psicología, a cada docente de la facultad por brindarme preparación académica y ayudarme crecer profesionalmente.

Katery Susy Vizarreta Ccolqqe

Índice

Resumen.....	6
1. Introducción.....	8
2. Materiales y Métodos.....	15
2.1. Participantes.....	15
2.2. Muestra:.....	16
2.3. Muestreo:.....	16
2.4. Instrumentos.....	18
2.4.1. Instrumento 1: (Cuestionario de las cinco facetas de mindfulness).....	18
2.4.2. Instrumento 2: (Cuestionario Maslach Burnout Inventory).....	19
3. Resultados.....	21
3.1. Análisis descriptivo.....	21
3.2. Prueba de normalidad.....	22
3.3. Análisis correlacional.....	23
4. Discusión.....	24
5. Conclusión.....	28
6. Recomendaciones.....	29
6.1. Para investigadores:.....	29
6.2. Para las instituciones educativas.....	29
7. Referencias.....	30
Anexos.....	33

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

Resumen

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

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

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

Abstrac

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

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

1. Introducción

Comprendemos que el mundo en el que vivimos cambia constantemente, surgen nuevas tecnologías y nuevos descubrimientos en el campo educativo, sin embargo, los docentes tienen que estar en continuo aprendizaje para poder adaptarse a los cambios y modificaciones que requiere la organización laboral y de este modo puedan tener una buena salud mental, física y social. También encontramos un incremento en el uso de teléfonos inteligentes y el internet, esto implica un reto más para los docentes que brindan las enseñanzas de forma virtual a los estudiantes, por lo tanto, se requiere un gran esfuerzo y esto resulta ser agotador para los profesionales (Téllez, 2020).

Cada día, los profesionales del servicio educativo se enfrentan al estrés y en específico al agotamiento emocional. En la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE- 11), en compañía de la OMS se incrementará al síndrome de *burnout* como un problema relacionado con el estrés prolongado en el trabajo. Por otro lado, algunos hallazgos de los expertos en la materia señalan que el síndrome afecta al 10% de los profesionales y que entre el 2% y 5% son graves (Mouzo, 2019).

Para Gil-Monte y Pieró el síndrome del *burnout* es un estrés laboral crónico, que se caracteriza por tener idea de un fracaso profesional, emocionalmente agotado y acompañado de actitudes negativas (Gil-Monte y Pieró, 1999).

También una realidad en la que vivimos es que los docentes aparte de trabajar en los centros educativos también por lo general continúan trabajando en casa, sin embargo, esto no es considerado como horas extras, ya que no están dentro de la institución y por ende no es remunerado. Entonces es evidente que en el Perú la profesión dedicada a la docencia está sometida a una presión laboral y poco remunerada (Fernández, 2002)

Asimismo, un hallazgo interesante nos muestra que la forma de afrontar el estrés varía según el sexo. Estudios señalan que las mujeres presentan mayor vulnerabilidad al síndrome de *burnout*, porque una gran cantidad de mujeres ejerce dos funciones las cuales

son el trabajo laboral y el hogar (Segura, 2016). Acotando al tema se exhibe que un 63% de los docentes en el Perú son del sexo femenino y con respecto a la edad, el 48,5% tiene de 30 a 45 años de edad, 40,6% de 46 a más años y el 10,9% son menores de 30 años, esto lo muestra un reporte del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) en el 2017 en base a los resultados de la Encuesta Nacional de Hogares (ENAHOG) (INEI, 2017).

De igual manera se encontró un estudio el cual demuestra que un estrés prolongado mata las neuronas existentes del cerebro, específicamente del área hipocámpal, y esto agravaría la situación de enfermedades degenerativas como el Alzheimer (Vallejo y Marcial, 2017).

La dura realidad exige constantemente capacitaciones y evaluaciones, esto genera que los docentes que trabajan en el área educativa se agobien y se estresen por la gran cantidad de demandas académicas, pedagógicas, psicológicas y sobre todo tecnológicas, como la enseñanza virtual y esto desemboca en un estrés laboral que a menudo es abrumador resulta ser desgastante.

Estudios internacionales demuestran que ser docente genera tensión y presión debido al estrés. Por esa razón Rodríguez et.al (2007) nos presenta desde México la importancia de realizar más investigaciones sobre el estrés, y considerar nuevas estrategias para la intervención del mismo y así mejorar de la estabilidad emocional en los profesionales de contacto social.

Por el otro lado, se encontró que ser consciente de la realidad presente, percibirlo y tener control atencional es complicado para muchas personas en la actualidad (Ramos, 2021). Por esa realidad, Torre (2019) nos muestra su estudio titulado estrés laboral y *mindfulness* en docentes de colegios dominicos de lima metropolitana, concluyendo que existe correlación entre las variables de *mindfulness* y el estrés laboral; es decir, a mayor atención plena, existirá menos estrés laboral. Entonces se deduce que la problemática del estrés en los docentes, personal médico, empleados, etc, podría reducir mediante la

práctica de la atención plena.

Es por este motivo, que los países como Estados Unidos y España ya practican el *mindfulness* en las instituciones educativas, con el objetivo de reducir el estrés en los docentes, específicamente en España, porque ya son más de 200 instituciones públicas que implementaron prácticas de *mindfulness* con buenos resultados (Aguilera, 2017).

Por su parte Jon Kabat-Zinn fundador de la Clínica de Reducción del Estrés que fue creada en la Universidad de Massachusetts en 1979, demostró a nivel mundial que el enfoque cognitivo conductual basada en el *mindfulness* se utilizó como una herramienta terapéutica. El proyecto comenzó con el “Programa de Reducción de Estrés basado en conciencia plena o MBSR”, contribuyendo al avance de la ciencia en el área cognitiva de la psicología y también incluida en las Terapias de tercera Generación (Moreno, 2012, p.16).

Actualmente se realizaron nuevos estudios de este tema en el Perú, cabe destacar que los profesionales de contacto social, específicamente docentes y enfermeras son más vulnerables de tener este síndrome (Fernández, 2002).

En el ámbito internacional se realizaron estudios interesantes, como en Ecuador, Pilla (2021) desarrollo un estudio titulado “*Mindfulness* para el desarrollo del liderazgo en los docentes de la unidad educativa Luiz Alfredo Martines”. Su objetivo fue diseñar un programa de *Mindfulness* para optimizar el desarrollo del liderazgo en docentes. Lo conformaron 54 docentes de dicha institución. Su enfoque fue mixto, ya que los instrumentos de recolección de datos fueron de tipo cuantitativo y cualitativo, dentro de los resultados obtenidos se exhibe que existe una desmotivación en el ambiente laboral de la unidad educativa, sin embargo, el programa de intervención basado en el *mindfulness* es eficaz, es decir que aumentaron los niveles de liderazgo en los docentes.

También en Ecuador Herrera (2020) realizó un estudio sobre “El impacto del síndrome de *burnout* en el desempeño laboral en los docentes de las instituciones educativas del distrito Tarqui de Guayaquil”. El objetivo fue establecer la relación entre el

síndrome de *burnout* y el desempeño laboral en los docentes. La investigación mantiene un diseño mixto, es decir cuantitativo y cualitativo. La muestra está compuesta por centros educativos con una población que no supera los 100 docentes. Los resultados obtenidos muestran que un gran porcentaje de los profesores presenta rasgos del síndrome de *burnout*, ya que presentan agotamiento emocional y despersonalización y esto afecta al desempeño laboral de los docentes.

En Lima Torre (2020), realizaron un estudio “Estrés laboral y *mindfulness* en docentes de colegios dominicos de Lima metropolitana”, tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés laboral y el *mindfulness* en los maestros dominicanos de la ciudad Metropolitana de Lima. Su metodología llevo un enfoque cuantitativo de diseño no experimental y de tipo correlacional. En cuanto a la muestra fue no probabilística y estuvo compuesta por 254 profesores de 6 colegios. Los instrumentos utilizados fueron la “Escala de conciencia y atención plena *Mindfulness Attention Awareness Scale*”, el segundo instrumento fue la “Escala de estrés laboral de la OIT-OMS” validan en Perú. El resultado obtenido muestra una relación moderada pero muy significativa entre el *Mindfulness* y el *burnout*.

En la ciudad de Chiclayo, Santamaría (2021), desarrollo un estudio titulado “Nivel de *mindfulness* en docentes de educación inicial en instituciones educativas públicas y privadas del distrito de San José”. El objetivo general fue comparar el nivel de la práctica de *mindfulness* en la vida diaria de las docentes de I.E públicas y privadas. La metodología es de tipo descriptivo, corte transversal y de diseño no experimental. La muestra estuvo compuesta por 25 profesores de la institución educativa. La herramienta que utilizaron fue un cuestionario de integración de la atención plena en la vida con una fiabilidad de 0,92. Los resultados obtenidos en la investigación indican que en I.E públicas se obtuvo un 62% que presentan atención plena en buena calidad, sin embargo, en I.E privadas se muestra un 35.3% que presentan atención plena en buena calidad.

En la región Puno, Albarracín (2019) elaboro una investigación "Síndrome de *Burnout* en docentes del nivel inicial de las instituciones educativas estatales del distrito de Puno". Como objetivo general fue medir el grado del *burnout* que experimentan los profesores de nivel inicial. El método de investigación fue descriptivo y de diseño no experimental y de corte transversal. Estubo compuesta de 62 profesores. También se utilizó el cuestionario de "*Maslach Burnout Inventory*" adaptado por Fernández en el 2002. En los resultados obtenidos se revela que un 68% se ubica en el nivel alto en la dimensión agotamiento emocional, un 58% se ubican el nivel bajo de la dimensión despersonalización y un 69% en el nivel bajo también para la dimensión realización personal.

Finalmente en Juliaca se realizó una investigación por Tahuaya (2021) sobre "*Burnout* y satisfacción con la vida en docentes de educación sincrónica en Juliaca y Puno, 2021", el objetivo es examinar cómo se relacionan el *burnout* y la satisfacción con la vida. En este caso el método de investigación es de enfoque cuantitativo, de tipo correlacional, de corte transversal y de diseño es no experimental. La muestra incluyó 29 profesores. Se utilizaron como herramientas, el cuestionario de *Maslach-Form de Burnout Inventory* (MBI-Es) y la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS). Los resultados revelan que el 51.7% de la dimensión agotamiento emocional se ubican el nivel moderado, un 55.2% para dimensión realización personal se ubica también en el nivel moderado y un 93.1% de docentes se ubican el nivel alto de la dimensión realización personal, asimismo se demostró que existía correlación significativa entre las dos variables con un valor menor al 0.05, esto nos indica que indica que existe una relación entre las variables.

Para definir la variable *mindfulness* tenemos que tener en conocimiento que la consciencia plena proviene de la palabra "sati" y su origen es el idioma pali, idioma el cual Buda registro sus discursos hace más de 2500 años y el significado es consciencia, atención y recuerdo, además se entiende como la capacidad de decirnos a nosotros mismos: ¡sé consciente!. Entonces podemos entender que el *mindfulness* o también llamado atención plena, implica tomar consciencia del momento presente, es decir del aquí

y del ahora, prestarle atención sin juzgar y sin identificarse con ninguna experiencia (Ramos, 2021).

De igual manera el *mindfulness* es considerado una práctica capaz de reducir el estrés con el modelo de reducción del estrés basado en la atención plena (*Based Stress Reduction Program, MBSR*) de origen clínico (Kabat-Zinn ,2003).

También se entiende que la atención plena, es un ejercicio para desarrollar la concentración y la toma de conciencia del momento presente. Concéntrate de lleno en lo que sucede en el aquí y ahora, sin intentar cambiar nada ni emitir juicios. Como resultado, las personas perciben sensaciones físicas, emociones y pensamientos, y esto los lleva a una mejor convivencia del aquí y el ahora. La atención plena ayuda a vivir una vida armoniosa. Se puede usar para superar los problemas estresantes que demandan todos los días (Ramos, 2021).

Por otro lado, la variable del síndrome del desgaste profesional o también llamado *burnout* es considerada una enfermedad por la Organización Mundial de la Salud con el código Z73.0 (Problemas relacionados con el desgaste profesional) (Forbes, 2011).

Además, se puede mencionar que el desgaste profesional, es el resultado directo del estrés que persiste durante un largo periodo de tiempo y conduce a una sobrecarga laboral, las investigaciones actuales han demostrado que esto puede tener un impacto significativo en el profesionalismo en los siguientes aspectos como emocional, físico y social. Consecutivamente se observará que existirá un incumplimiento de las responsabilidades laborales. En la actualidad podemos percibir que la pandemia del COVID 19 ha aumentado las exigencias y los niveles de estrés en docentes en el sector educativa, generando un exceso de trabajo diario (Fajardo & Urbina, 2021).

Dentro del síndrome de *burnout* están las siguientes dimensiones:

- Agotamiento emocional: En esta dimensión se representa sentimientos perceptivos, como sentirse sobre exigido y carente de recursos emocionales

y físicos. Además, se reduce la energía para realizar las actividades diarias. Se ocasiona fatiga mental por el exceso de trabajo y los conflictos laborales.

- Despersonalización o cinismo: Esta opción muestra actitudes de insensibilidad y apatía hacia el trabajo, que son una respuesta al agotamiento emocional excesivo. El individuo pierde el idealismo y se vuelve impersonal debido a su comportamiento negativo y también tiende a reaccionar en contra de sus compañeros de trabajo afectando la organización en equipo.
- Falta de realización personal o ineficiencia: esta dimensión presenta a las personas con sentimientos de incompetencia, falta de objetivos propuestos y baja productividad laboral (Maslach, 2009).

De este modo se explica que el estudio se justifica contribuyendo a nivel teórico, metodológico y social.

A nivel teórico: Ya que se recopiló la información sobre los niveles de *mindfulness* y *burnout* en los docentes de las instituciones educativas en la ciudad de Juliaca, de igual manera este estudio servirá como antecedentes de futuras investigaciones relacionadas.

Asimismo, aporta a nivel metodológico ya que se realizó la obtención de la validez y confiabilidad de los instrumentos a utilizar, lo que beneficiará a futuras investigaciones, con datos actualizados.

De igual manera, tiene un impacto social, porque a través de los hallazgos obtenidos de la realidad del docente se pueda plantear acciones como programas de intervención que beneficien a las instituciones educativas públicas y privadas y de esta forma mejorar el ambiente laboral de los docentes.

De tal modo que el objetivo general fue determinar la relación entre *mindfulness* y el síndrome de *burnout* en docentes de siete instituciones educativas de la provincia de San

Román- Juliaca y los objetivos específicos fueron en primer lugar determinar la relación entre la dimensión cansancio emocional y las dimensiones del *mindfulness* en docentes de siete instituciones educativas de la provincia de San Román- Juliaca, en segundo lugar fue determinar la relación entre la dimensión despersonalización y las dimensiones del *mindfulness* en docentes de siete instituciones educativas de la provincia de San Román- Juliaca y en tercer lugar fue determinar la relación de la dimensión realización personal con las dimensiones del *mindfulness* en docentes de siete instituciones educativas de la provincia de San Román- Juliaca.

2. Materiales y Métodos

La presente investigación corresponde al enfoque cuantitativo, porque la recolección de datos fue en valores numéricos, de diseño no experimental ya que no se pretende manipular las variables, de alcance correlacional porque se pretende identificar hasta qué punto se correlaciona las variables y es de corte transversal porque los datos son recolectados en un solo momento. (Hernández Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. 2018).

2.1. Participantes

Población: Para Robles (2019) es el conjunto total de participantes que cumplen con diferentes características de inclusión y exclusión. Por lo tanto, el presente estudio tiene como población a 215 docentes de 7 instituciones educativas de nivel primario y secundaria de la ciudad de Juliaca, cabe mencionar que se incluyó ambos sexos y las edades fueron entre los 22 y más de 50 años de edad.

2.2. Muestra:

Para Arias (2012, p. 83) la muestra se define como: “un subconjunto representativo y finito que se extrae de la población accesible”. Entonces el presente estudio tiene como muestra 173 docentes de las siete instituciones educativas tanto públicas y privadas de la ciudad de Juliaca. Por otro lado, es importante mencionar que el estudio presenta algunos criterios de inclusión y exclusión los cuales son:

Inclusión: Estas desacuerdo con el consentimiento informado de la investigación, tener más de 18 años de edad, ser docentes de una de las instituciones educativas a evaluar.

Exclusión: No estar de acuerdo con la investigación, no resolver el cuestionario de *burnout*, no resolver el cuestionario de *mindfulness*, no pertenecer a la institución educativa a evaluar.

2.3. Muestreo:

El muestreo es no probabilístico, de tipo intencional o de conveniencia, porque al no contar con la disponibilidad de algunos participantes que forman parte de la población se obtuvo la muestra a través de una invitación y por disponibilidad de cada docente, para así no perjudicar a la población, de esta manera se considera que la participación fue de forma voluntaria en la presente investigación. Se comprende que la muestra es no probabilística porque “el investigador realiza la elección de las unidades no depende de la probabilidad, si no de las razones relacionadas con las características y contextode la investigación” (Hernández & Mendoza, 2019, p. 200).

Tabla 1*Las Características sociodemográficas de la población de estudio*

	Descripción	n	%
Genero	Masculino	84	48.6%
	Femenino	89	51.4%
Edad	22 a 30 años	14	8,1%
	31 a 40 años	30	17,3%
	41 a 50 años	66	38,2%
	51 a más años	63	36,4%
Ocupación	Docentes	173	100%
Docencia en	Primaria	102	59%
	Secundaria	71	41%
Institución Educativa	Colegio Adventista "Pedro Kalbermatter"	27	15.6%
	Colegio Internacional nivel A	16	9.2%
	I.E. Primaria N°70541 "Virgen de Fátima"	23	13.3%
	I. E. Primaria N° 70564 "Las Mercedes"	28	10.2%
	I. E. "James Baldwin"	17	9.8%
	I. E. N°71014 Manuel Núñez Butrón	36	20.8%
	I. E. "San Francisco de Borja"	26	15.0%

2.4. Instrumentos

Se utilizó técnica de encuesta, que consiste en la obtención de información de los encuestados a través del uso de cuestionarios previamente establecidos, preparados y diseñados (Alto & Vallejo, 2015)

2.4.1. Instrumento 1: (Cuestionario de las cinco facetas de mindfulness)

Cuestionario *Mindfulness* de Cinco Facetas, *Five Facets Mindfulness Questionnaire* (FFMQ), (Baer et al., 2006) se desarrolló en base a dos recursos: el inventario KIMS (Baer et al., 2004) desarrollado anteriormente; y en base a un análisis factorial exploratorio (AFE) de todas las escalas que medían *mindfulness* en dicho momento. En el estudio de Baer et al. (2006) se combinaron los 112 ítems de las escalas MAAS, FMI, KIMS, CAMS y MQ y se realizó el AFE utilizando el método de factorización de eje principal y rotación oblicua. Este estudio demostró la existencia de cinco dimensiones de *mindfulness* y finalmente se determinó los elementos que tendrán que componer las cinco dimensiones del FFMQ se redujeron a 39 ítems.

El instrumento tiene una duración de 15 minutos y presenta cinco dimensiones, que son: 1) Observación: Con 8 ítems (1, 6, 11, 15, 20, 26, 31 y 36) lo cual se refiere a observar los estímulos presentados en el campo perceptivo, los pensamientos, emociones negativas y positivas y sensaciones físicas. 2) Describir: Utilizando 8 ítems (2, 7, 12, 16, 22, 27, 32, 37) esta dimensión da mención a la habilidad para elegir las palabras adecuadas teniendo como referencia la atención. 3) Actuar con conciencia: Incluye ocho ítems (5, 8, 13, 18, 23, 28, 34, 38) esto implica el reconocimiento de la conciencia de aspectos específicos del comportamiento. 4) No enjuiciamiento: Con 8 ítems (3, 10, 14, 17, 25, 30, 35, 39) se refiere a tener una perspectiva equitativa sobre las emociones, sensaciones y pensamientos que se está experimentando actualmente. 5.) No reactividad: Con 7 ítems (4, 9, 19, 21, 24, 29, 33) se refiere a la predisposición que manifiestan las emociones tanto los sentimientos.

Por otro lado, este instrumento se adaptó al Perú por Arias et al., (2019) con docentes y Gonzales y Villanueva, (2020) con estudiantes de Universidad Ricardo Palma. En mención a la última investigación presentaron los resultados del Alfa de Cronbach del Cuestionario de las Cinco Facetas de *Mindfulness*, que obtuvo una calificación total de 0.829, lo que indica una buena confiabilidad.

De igual manera en la presente investigación se obtuvo la confiabilidad y validez del instrumento donde se observa la fiabilidad del “Cuestionario de las cinco facetas del *mindfulness*”, usando el estadístico Alfa de Cronbach un valor de 0,786, que se considera aceptable.

También se obtuvo la validez de contenido según el criterio de los jueces que logramos obtener a través de la herramienta V de Aiken nos muestra un valor general de 0.96, esto nos indica una validez significativa del instrumento.

2.4.2. Instrumento 2: (Cuestionario Maslach Burnout Inventory)

El instrumento que se usó fue el “*Maslach Burnout Inventory* (MBI)”, fundado en 1981 por Christina Maslach y Susan Jackson en los Estados Unidos. El objetivo principal del instrumento es evaluar el síndrome de *burnout* en profesionales. Es importante mencionar que no existe un puntaje general; en cambio, determina el desgaste profesional por niveles, los cuales son, el cansancio emocional, despersonalización y realización personal. Entonces se considera la presencia del *burnout* si existe un nivel alto en las dimensiones de cansancio emocional y despersonalización y un nivel bajo en la dimensión de realización personal (Vasquez, 2020).

El inventario es de fácil aplicación, ya que la administración es de manera individual y colectiva, la duración es de 10 a 15 minutos aproximadamente y se compone de 22 ítems con 7 alternativas de respuesta que se puntúan del 0 al 6; “Nunca” (0), “pocas veces al año o menos” (1), “una vez al mes o menos” (2), “unas pocas veces al mes o menos” (3), “una vez a la semana” (4), “pocas veces a la semana” (5) y “todos los días” (6).

El inventario evalúa 3 sub escalas: Agotamiento o cansancio emocionales que lo representan los ítems (1, 2, 3, 6, 8, 14, 16, 20) la puntuación máxima es de 54, despersonalización que lo integran los ítems (5, 10, 11, 15, 22) y la puntuación máxima es de 30, realización personal que son los ítems (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21) y la puntuación máxima es de 48 puntos.

El instrumento fue adaptado en España por Seis dedos (1997) y es importante mencionar que también se adaptó en Perú por Velásquez quien nos exhibe los resultados de confiabilidad de la dimensión cansancio emocional que obtuvo ,866, despersonalización ,814 y realización personal .874. (Velásquez. 2020).

Por otro lado, la presente investigación también obtuvo la confiabilidad y valides del instrumento, para la fiabilidad se utilizó el estadístico alfa de Cronbach quien nos presenta un valor de 0.851 para la dimensión cansancio emocional, también un valor de 0.507 para dimensión despersonalización y un valor de 0,768 para dimensión realización personal. Sin embargo, la dimensión despersonalización se consideró para el análisis estadístico, a pesar de su baja confiabilidad, pero los resultados serán interpretados con cautela. Es importante señalar que esta dimensión muestra una confiabilidad baja en comparación con las otras dimensiones como lo muestra Montestruque (2018) presentando un coeficiente de 0,42, y también Ponce et al. (2006) nos señala un valor de 0,66 para la dimensión despersonalización.

También la validez de contenido que logramos adquirir según el criterio de jueces se obtiene a través de la herramienta V de Aiken nos muestra un valor general de 0.99691358 esto nos indica una validez significativa del instrumento.

3. Resultados.

3.1. Análisis descriptivo.

En la tabla 2, se muestra los resultados descriptivos del cuestionario de atención plena, teniendo un 94.2% de maestros que presentan un nivel medio, 2.9% en un nivel alto y un 2.9% en el nivel bajo de la variable del *mindfulness*.

Tabla 2

Resultado descriptivo del cuestionario de conciencia plena

Mindfulness	Bajo		Moderado		Alto		Total	
	f	%	f	%	f	%	F	%
	5	2.9%	163	94.2%	5	2.9%	173	100%

En la tabla 3, se muestra los resultados descriptivos de las dimensiones del cuestionario *Maslach Burnout Inventory (MBI)*, mostrando que en la dimensión cansancio emocional se observa que el 74.6% de los docentes se ubican en el nivel alto, luego le sigue la dimensión despersonalización con un valor del 79.2% ubicados en el nivel alto y finalmente la dimensión realización personal se exhibe con un valor de 41.6% categorizado en el nivel moderado.

También podemos apreciar que en total un 60.3% de docentes se encuentran en el nivel alto, luego el 24.1% se ubica en el nivel moderado y el 15.6% en el nivel bajo, es decir que el mayor porcentaje de los docentes padecen indicios del *burnout*.

Tabla 3*Resultado descriptivo de la dimensión del burnout*

	Bajo		Moderado		Alto		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Cansancio emocional	18	10.4%	26	15%	129	74.6%	173	100%
Despersonalización	9	5.2%	27	15.6%	137	79.2%	173	100%
Realización personal	54	31.2%	72	41.6%	47	27,2%	173	100%
Total	-	15.6%	-	24.1%	-	60.3%	173	100%

3.2. Prueba de normalidad.

En la tabla 4, se muestra la prueba de normalidad para las variable *mindfulness* y las dimensiones del *burnout*, utilizando el coeficiente *Kolmogorov-Smirnov* los valores de significancia so superan el 0,05 entonces la distribución es no paramétrica, entonces estos resultados nos indican que se debe utilizar estadísticos de correlación no paramétrico.

Tabla 4*Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov*

	Estadístico de prueba	n	Sig.
Mindfulness	0.150	173	,000 ^c
Cansancio Emocional	0.084	173	,005 ^c
Despersonalización	0.114	173	,000 ^c

Realización	0.087	173	,003 ^c
Personal			

3.3. Análisis correlacional

En la tabla 5, se ilustra el grado de correlación entre *mindfulness* y las dimensiones del burnout, utilizando el coeficiente de correlación Rho de Spearman, obteniendo valores menores al 0,05 ($p < 0.05$) esto demuestra que existe correlación entre el *mindfulness* y las dimensiones del *burnout*.

Tabla 5

Análisis de correlación de la variable mindfulness y las dimensiones del burnout.

	Mindfulness	
	Rho	P
Cansancio Emocional	-,202**	0.008
Despersonalización	-,416**	0.000
Realización Personal	,415**	0.000

En la tabla 6 podemos observar la correlación de las dimensiones de ambas variables, se muestra que la dimensión cansancio emocional mantiene correlación con las dimensiones describir ($p = 0,010$), no enjuiciamiento ($p = 0,001$), sin embargo, no mantiene correlación con las dimensiones observación ($p = 0,340$), actuar con consciencia ($p = 0,082$) y no reactividad ($p = 0,739$).

La dimensión despersonalización mantiene correlación con las dimensiones observación ($p = 0,011$), describir ($p = 0,000$), actuar con consciencia ($p = 0,000$), no enjuiciamiento ($p = 0,000$) y no mantiene correlación con la dimensión no reactividad ($p = 0,128$).

La dimensión realización personal tiene correlación con las dimensiones observación (p-,000), describir (p-.000), actuar con consciencia (p-,014), no reactividad (p-,004) y no mantiene correlación con la dimensión no enjuiciamiento (p-,158).

Tabla 6

Análisis correlacionar de las dimensiones del mindfulness y el burnout

	Cansancio emocional		Despersonalización		Realización personal	
	Rho	P	Rho	P	Rho	P
Observación	-0.073	0.340	-,194*	0.011	,412**	0.000
Describir	-,196**	0.010	-,389**	0.000	,405**	0.000
Actuar con consciencia	-0.133	0.082	-,292**	0.000	,187*	0.014
No enjuiciamiento	-,245**	0.001	-,307**	0.000	0.108	0.158
No reactividad	-0.025	0.739	-0.116	0.128	,218**	0.004

4. Discusión

El presente trabajo se demostró que existe correlación entre el *mindfulness* y el *burnout*, esto lo corrobora los resultados obtenidos a partir del coeficiente de correlación Rho de Spearman, exhibiéndonos un p-,008 entre el *mindfulness* y la dimensión de cansancio emocional, p-,000 entre el *mindfulness* y la dimensión despersonalización y un p-,000 entre el *mindfulness* y la dimensión realización personal. También es importante recalcar que la hipótesis general de la investigación es que existe relación significativa entre

el *mindfulness* y el síndrome de *burnout* en docentes de las siete instituciones educativas de la ciudad de Juliaca, entonces a través de los hallazgos obtenidos aceptamos la hipótesis general.

Estos resultados están relacionados con el estudio de Torre (2020) quien nos muestra en su estudio que si existe relación entre el estrés laboral y el *mindfulness*, de igual manea Cino (2021) realizo una investigación interesante, en donde pretendía conocer la relación que existía entre el *mindfulness* y el *burnout* en profesionales de la salud mental a nivel teóricamente, los hallazgos que obtuvo fueron que 6 de los 7 estudios que reviso llegaron a la conclusión de que existía una correlación significativa, además nos plantea que es posible considerar al *mindfulness* como un tratamiento para el *burnout*. Esto daría solución a la problemática del estrés persistente, ya que está perjudicando en gran medida al sector educativo como lo muestra Herrera (2020) quien relaciono el *burnout* con el desempeño laboral en docentes, en donde concluye que los docentes presentan agotamiento emocional y despersonalización y esto estaría perjudicando a su desempeño laboral.

Respondiendo a la hipótesis especifica uno, que indica la existencia de relación significativa entre la dimensión cansancio emocional y las dimensiones del *mindfulness*, se exhibe en base a los resultados que no existe relación en la totalidad entre la dimensión cansancio emocional y las dimensiones del *mindfulness*, manteniendo valores por encima y por debajo del 0,05, como se muestra en la tabla 6, donde se muestra que la dimensión cansancio emocional se correlaciona con 2 dimensiones del *mindfulness* pero no se correlaciona con 3 dimensiones del *mindfulness*, entonces no aceptamos la hipótesis especifica uno. estos hallazgos podrían guardar alguna similitud con el estudio de Alvear (2015) quien nos muestra en su estudio titulado *Mindfulness*, autocompasión y estrés en docente de la educación secundaria, que existe una correlación significativa entre las variables de atención plena y el agotamiento emocional; es decir, a mayor atención plena, existirá menos agotamiento emocional. Por este motivo, los países como Estados Unidos

y España ya se practica el *mindfulness* en las instituciones educativas con el objetivo de reducir el estrés en los docentes, específicamente en España ya son más 200 instituciones públicas que implementando *mindfulness* con buenos resultados (Aguilera, 2017).

Fuertes et al. (2016) quien relaciono tres variables los cuales fueron *mindfulness*, comunicación y *burnout*, donde llego a la conclusión que existía correlación sin embargo no proceso la correlación por dimensiones del *mindfulness*, pero si menciono a un hallazgo interesante en donde demuestra que la práctica de *mindfulness* está asociada con cambios en la actividad cerebral encargados de la actitud del cuidado, compasión y el amor.

Respondiendo a la hipótesis específica dos, se planteó que existía relación significativa entre la dimensión despersonalización y las dimensiones del *mindfulness*, los resultados obtenidos nos muestran que la dimensión despersonalización mantiene correlación con 4 dimensiones del *mindfulness*, pero no mantiene correlación con una dimensión del *mindfulness* como se muestra en la tabla 6 por lo tanto, no aceptamos la hipótesis específica. Estos resultados se podrían comparar a grandes rasgos con Fuertes et al. (2016) quien relaciono tres variables los cuales fueron *mindfulness*, comunicación y *burnout*, donde llego a la conclusión que existía correlación sin embargo no proceso la correlación por dimensiones del *mindfulness*, pero si menciono a un hallazgo interesante en donde demuestra que la práctica de *mindfulness* está asociada con cambios en la actividad cerebral encargados de la actitud del cuidado, compasión y el amor.

Respondiendo a la hipótesis específica tres, indica que existe relación entre la dimensión realización personal y las dimensiones del *mindfulness*, de acuerdo a los resultados hallados, se evidencia que la dimensión realización personal mantiene relación con 4 dimensiones del *mindfulness* sin embargo no mantiene relación con 1 dimensión del *mindfulness* entonces también no aceptamos la hipótesis específica tres. Estos resultados podrían guardar similitud a grandes rasgos con una publicación de la revista (JAMA) de una investigación en donde se estudia el rol de un programa psicoeducativo de *mindfulness* y

el síndrome *burnout*, empatía y las actitudes en una población de médicos de atención primaria. Concluyen demostrando la eficacia del programa sin embargo no procesaron una correlación por dimensiones, pero después de la intervención se observó una mejoría en los síntomas que ocasiona el *burnout*, también la en la empatía, humor, compasión, estabilidad emocional y satisfacción vital en los participantes (Krasner, 2009). Como se pudo observar aún no se realizaron investigaciones que relacionen las dimensiones del *burnout* con las dimensiones del *mindfulness*, es por ese motivo que no se pudo recopilar investigaciones que guarden similitud a los hallazgos obtenidos en presente investigación.

De acuerdo con todo lo antes mencionado podemos resumir que el síndrome de *burnout* es un problema que afecta tu salud mental, física y social, esta problemática se agrava aún más si nos referimos específicamente a los docentes quienes son encargados de la enseñanza y el aprendizaje del futuro del país, y nos referimos a los estudiantes que día a día necesitan llevarse un conocimiento más, consideramos que si el educador presenta síntomas del *burnout* no podrá realizar su trabajo de manera óptima, perjudicando a los estudiantes, es por ese motivo que al demostrar que existe una correlación entre el *mindfulness* y el *burnout*, es importante investigar los beneficios que te puede brindar el *mindfulness* para superar el *burnout*, para que así tengas el mejor rendimiento laboral.

5. Conclusión

En conclusión, al objetivo general de la presente investigación que fue determinó la relación entre *Mindfulness* y el síndrome de *Burnout*, según el estadístico de correlación nos muestra que existe relación significativa entre *mindfulness* y el Síndrome *burnout* en profesores de siete instituciones educativas de la provincia San Román. Esto es respaldado según el coeficiente de correlación *Rho de Spearman* que nos muestra que el *mindfulness* y la dimensión cansancio emocional mantienen relación con un $p < ,008$, también se relaciona con la dimensión despersonalización con un $p < ,000$ y de igual manera con la dimensión realización personal con un $p < ,000$, estos resultados evidencian la correlación entre ambas variables estudiadas.

Frente al objetivo específico uno se concluye que el cansancio emocional no se asocia en su totalidad con las dimensiones del *mindfulness*, ya que solo se relaciona con las dimensiones describir ($p < ,010$), no enjuiciamiento ($p < ,001$), sin embargo, no mantiene correlación con las dimensiones observación ($p < ,340$), actuar con consciencia ($p < ,082$) y no reactividad ($p < ,739$), esto según el estadístico de correlación *Rho de Spearman*.

De igual manera frente al objetivo específico dos se concluye que la despersonalización no se asocia en su totalidad con las dimensiones del *mindfulness*, sin embargo, tiene relación con la dimensión observación, describir, tener consciencia y no enjuiciamiento, pero no mantiene relación con la dimensión no reactividad, esto lo respalda el estadístico *Rho de Spearman*.

Frente al objetivo específico tres se concluye que la dimensión realización personal no se asocia en su totalidad con las dimensiones del *mindfulness*, pero si mantiene correlación con las siguientes dimensiones como son la observación, describir, actuar con consciencia y no reactividad, sin embargo, no hay relación con la dimensión no enjuiciamiento, estos resultados están respaldados por el estadístico *Rho de Spearman*.

6. Recomendaciones

6.1. Para investigadores:

- Así mismo se recomienda crear estrategias eficaces para la aplicación de los instrumentos.
- Se recomienda correlacionar el *mindfulness* con otras variables.
- Se recomienda realizar investigaciones de diseño experimental aplicando un programa de intervención basado en *mindfulness* para reducir el *burnout* en docentes.
- Se recomienda ampliar la muestra para tener resultados más confiables

6.2. Para las instituciones educativas.

- También se recomienda ejecutar programas de intervención sobre el *mindfulness*.
- Impartir información sobre el *mindfulness* y el *burnout* y así tener conocimientos sobre ello.
- Concientizar a los docentes sobre las consecuencias del *burnout* y los beneficios del *mindfulness* para llevar una mejor calidad de vida.

7. Referencias

- Alarcón Cárdenas, A. A. (2021). *Aplicación para el manejo de estrés, ansiedad, organización del tiempo y mindfulness en docentes de colegios públicos en Bogotá* [Trabajo de Grado, Universidad Católica de Colombia]. Repositorio Institucional. Obtenido de <https://repository.ucatolica.edu.co/handle/10983/26831>
- Albarracín Quisca, Y. T. (2020). *Síndrome de Burnout en docentes del nivel inicial de las Instituciones Educativas estatales del distrito de Puno- 2019* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano]. obtenido en <https://es.scribd.com/document/518334889/Sindrome-de-burnout-en-docentes-del-nivel-inicial-de-las-Instituciones-Educativas-Estatales-del-Distrito-de-Puno-2019-> Albarracin-Yessica
- Alto García, M., & Vallejo Seco, G. (2015) *Diseño de investigación en psicología* [Libro, Ediciones Pirámide]. Colección de Psicología. Obtenido <https://www.edicionespiramide.es/libro.php?id=4093097>
- Arias, F. G. (2012). *Proyecto de investigacion introduccion a la metodologia cientifica*. Episteme.
- Arias, W. L., Huamani, J., & Ceballos, K. D. (2019). Síndrome de Burnout en profesores de la escuela y universidad: un análisis psicométrico y comparativo en la ciudad de Arequipa. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 72-110. Obtenido en [doihttp://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3](http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3)
- Baer, R., Smith, G. y Allen K. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: the Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11(3), 191–206. Recuperado de <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1073191105283504>
- Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J. y Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. Recuperado de <http://eprints.sim.ucm.es/37535/1/T37175.pdf>
- Fernández, M. (2002). Desgaste psíquico (burnout) en profesores de educación primaria de Lima metropolitana. *Persona*, (5), 27-66. Recuperado de <http://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/842/814>
- Forbes Alvarez, R. (2011). *El síndrome de burnout: síntomas, causas y medidas de atención en la empresa*. Obtenido de CEGESTI: https://www.cegesti.org/exitoempresarial/publicaciones/publicacion_160_160811_es.pdf
- Garrido Quimis, M. R. (2021). *Mindfulness como estrategia para el desarrollo de la Inteligencia Emocional en docentes de la unidad educativa de Quinindé* [Tesis de Maestría,

Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio Institucional. Obtenido de <https://repositorio.pucese.edu.ec/handle/123456789/2549>

Gil-Monte, P. & Pieró, J.M. (1999). Perspectivas teóricas y modelos interpretativos para el estudio del síndrome de quemarse por el trabajo. *Anales de Psicología*, 15(2), 261-268. Recuperado de https://www.um.es/analesps/v15/v15_2pdf/12v98_05Llag2.PDF

Gonzales Mercado, A. L., & Villanueva Condorchoa, S. (2020). *Adaptación psicométrica del cuestionario de conciencia plena en estudiantes de una universidad privada* [Tesis de Licenciatura, Universidad Ricardo Palma]. Repositorio Institucional. Obtenido *Adaptación psicométrica del cuestionario de conciencia plena_230424_152537_230425_092009 (1).pdf*

Hernández Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. (2018). *Metodología de la investigación : Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: McGraw-Hill Education.

Instituto Nacional de Estadística e Informática (2017). Nota de prensa: Más de medio millón de maestros en el Perú celebran su día. <https://www.gob.pe/institucion/inei/noticias/535735-mas-de-medio-millon-de-maestros-en-el-peru-celebran-su-dia>

Maslach, C. (2009). Comprendiendo el Burnout. *Ciencia & Trabajo*, 11(32), 37-43. https://www.researchgate.net/publication/41126168_Comprendiendo_el_Burnout
Montestruque

Montestruque, L. M. (2018) *Burnout y afrontamiento en docentes de una escuela de nivel socioeconómico medio-bajo* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional. Obtenido en <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/12158>

Moreno, A. (2012). *Terapias cognitivo-conductuales de tercera generación (TTG): La atención plena/Mindfulness*. *Revista Internacional de Psicología*, 12 (1), 1- 18. Recuperado de <http://www.revistapsicologia.org/index.php/revista/article/view/66/63>

Mouzo, J. (2019, 28 mayo). El 'burnout' toma peso en la lista de dolencias de la OMS. *El País*. https://elpais.com/sociedad/2019/05/27/actualidad/1558956228_933147.html

Ponce, C. R. Bulnes, M. S. Aliaga, J. R. Atalaya, M. C. & Huertas, R. E. (2006) *El síndrome del quemado por el estrés laboral asistencial en grupos de docentes universitarios*. Obtenido en <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/4050/3226>

Ramos Mejia, M, B. (2021). *Efectos de la práctica de mindfulness sobre la atención selectiva y sostenida y el control inhibitorio en alumnos de 4° y 5° año de Educación Primaria. Argentina*. [Tesis de Magister, FLACSO]. Repositorio Institucional. Obtenido de

<https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/bitstream/10469/18724/2/TFLACSO-2021%20MVRM.pdf>

Santamaría Gonzales, D. M. (2021). *Nivel de mindfulness en docentes de educación inicial instituciones educativas públicas y privadas del distrito de San José* [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. Obtenido de https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/3675/1/TL_SantamariaGonzalesDianaMilagros.pdf

Seisdedos, N. (1997). MBI. Inventario “burnout” de Maslach: manual. Madrid, España: TEA.

Segura, R. y Pérez, I. (2016). Impacto diferencial del estrés entre varones y mujeres: una aproximación desde el género. *Alternativas en psicología*, 36, 105-120.

Tahuaya Ríos, C. P. (2021) *Burnout y satisfacción con la vida en docentes de educación sincrónica, Juliaca y Puno – 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión]. Repositorio Institucional. Obtenido de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/5201/Candy_Tesis_Licenciatura_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tamayo y Tamayo, M. (2006). *Técnicas de Investigación*. (2ª Edición). México: Editorial McGraw Hill.

Téllez Guerrero, L. A. (2020). *Salud mental en el ámbito laboral docente y directivo en tiempos de pandemia* [Trabajo de Grado-Especialización, Universidad Ecci]. Repositorio Institucional. Obtenido de <https://repositorio.ecci.edu.co/handle/001/1078>

Torre Vignatti, M. F. B. (2020) *Estrés laboral y mindfulness en docentes de colegios dominicos de Lima metropolitana* [Tesis de Magister, Universidad San Martín de Porres]. Repositorio Institucional. Obtenido de https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/8940/DE%20LA%20TORRE_VM.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vallejo-Johnson, M. A., & Marcial-Velasteguí, P. (2017). Influencia del estrés en la Enfermedad de Alzheimer. *Revista Ciencia Unemi*, 10(25), 123-133. Obtenido en <https://www.redalyc.org/journal/5826/582661258013/582661258013.pdf>

Vázquez Muñoz, J. C. (2020) *Propiedades psicométricas del inventario burnout de Maslach en colaboradores de una empresa paraestatal de Trujillo* [Tesis de Magister, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional. Obtenido [Vázquez_MJC- SD_230428_14114](https://repositorio.uscv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/14114/Vazquez_MJC-SD_230428_14114.pdf)

Anexos

Evidencia de sumisión del artículo.



Revista: Revista de Investigación en Psicología

Fecha de sumisión: 3 de noviembre

Link: <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/login?source=%2Findex.php%2Fpsico%2FauthorDashboard%2Fsubmission%2F26598>.

Online ISSN: 1609-7475

Print ISSN: 1560-909X

Resolución de inscripción del perfil de proyecto de tesis en formato artículo.



"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

RESOLUCIÓN N° 1099-2023/UPEU-FCS-CF

Lima, Naña 30 de mayo de 2023

VISTO:

El expediente de **JHON ALEXIS HILASACA PARICAHUA**, identificado con Código Universitario N° **201712272** de la Escuela Profesional de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión;

CONSIDERANDO:

Que la Universidad Peruana Unión tiene autonomía académica, administrativa y normativa, dentro del ámbito establecido por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad;

Que la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la aprobación e inscripción del **perfil** de proyecto de tesis en formato artículo y la designación o nombramiento del asesor para la obtención del título profesional;

Que **JHON ALEXIS HILASACA PARICAHUA**, ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado: *Mindfulness y su relación con el síndrome de burnout en docentes de una institución pública de la ciudad de Juliaca*, y la designación del Asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo;

Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 30 de mayo de 2023, y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

SE RESUELVE:

Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato artículo titulado: *Mindfulness y su relación con el síndrome de burnout en docentes de una institución pública de la ciudad de Juliaca*, y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar al **Mg. Alcides Quispe Mamani** como **ASESOR**, para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por la **Mtra. Helen Sara Flores Mamani** y a la **Mg. Santos Armandina Farceque Huancas**, otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.



Alifz
Dra. Lili Albertina Fernandez Molochó
DECANA



Mary Luz Solorzano Aparicio
MSc. Mary Luz Solorzano Aparicio
SECRETARIA ACADÉMICA

Lima, Ñaña 30 de mayo de 2023

VISTO:

El expediente de **KATERY SUSY VIZARRETA CCOLQQUE**, identificada con Código Universitario N° **201712251** de la Escuela Profesional de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión;

CONSIDERANDO:

Que la Universidad Peruana Unión tiene autonomía académica, administrativa y normativa, dentro del ámbito establecido por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad;

Que la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la aprobación e inscripción del **perfil** de proyecto de tesis en formato artículo y la designación o nombramiento del asesor para la obtención del título profesional;

Que **KATERY SUSY VIZARRETA CCOLQQUE**, ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado: *Mindfulness y su relación con el síndrome de burnout en docentes de una institución pública de la ciudad de Juliaca*, y la designación del Asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo;

Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 30 de mayo de 2023, y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

SE RESUELVE:

Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato artículo titulado: *Mindfulness y su relación con el síndrome de burnout en docentes de una institución pública de la ciudad de Juliaca*, y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar al **Mg. Alcides Quispe Mamani** como **ASESOR**, para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por la **Mtra. Helen Sara Flores Mamani** y a la **Mg. Santos Armandina Farceque Huancas**, otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.




Dra. Lili Albertina Fernandez Molocho
DECANA




MSc. Mary Luz Solorzano Aparicio
SECRETARIA ACADÉMICA

Constancia de aprobacion del comité de etica de investigacion.



Lima, Ñaña, 29 de agosto de 2023

EL COMITÉ DE ÉTICA DE INVESTIGACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CONSTA

Que el proyecto de investigación de Jhon Alexis Hilasaca Paricahua identificado (a) con DNI No. 73745402, Katerly Susy Vizarrata Ccolque identificado (a) con DNI No. 70458239 y su asesor (a) Alcides Quispe Mamani identificado (a) con DNI No. 46755031, con el título: *"Mindfulness y su relación con el síndrome de burnout en docentes de las instituciones educativas de la ciudad de Juliaca-2023"* fue evaluado y aprobado por el Comité de Ética de Investigación de la Universidad Peruana Unión, considerando su calidad científica, consideración del bienestar de sus participantes, y conformidad con los estándares de la ética establecidas en el Código de ética para la Investigación de la Universidad Peruana Unión.

Para mantener la aprobación del Comité de Ética, se tiene que cumplir con los siguientes requisitos:

1. Cada participante debe dar consentimiento informado. En el caso de menores de edad, por lo menos uno de sus padres o guardianes debe registrar su consentimiento informado y el menor de edad debe registrar su asentimiento informado, en caso de trabajos prospectivos. En caso de trabajos retrospectivos contar con la carta de autorización de la institución.

Los resultados de este proyecto puedan ser publicados con referencia a aprobación Número **2023-CE-FCS - UPeU-107**




Mg. María Magdalena Díaz Orihuela
Presidente
Comité de Ética de Investigación




Mtro. William de Borba
Secretario
Comité de Ética de Investigación

Instrumentos 1.

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DE LA INVESTIGACIÓN

Fecha: _____

Título del proyecto: “Mindfulness y su relación con el síndrome de Burnout en docentes de instituciones educativas de la Provincia de San Román”.

Investigadores:

- Jhon Alexis Hilasaca Paricahua
- Katery Susy Vizarrata Ccolqqe

El objetivo de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes de esta investigación con una clara explicación, así como su rol en ella como participantes. Si usted accede a participar en este estudio, se le aplicara el “Cuestionario de Conciencia Plena” y el “Inventario de Burnout de Maslach”. Esta participación es estrictamente voluntaria y anónima, la información que se recoja será **confidencial**, no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Puede revocar dicho consentimiento en cualquier momento comunicándolo de manera oportuna a los investigadores. Desde ya le agradecemos su participación.

Yo acepto participar voluntariamente en esta investigación. Reconozco que la información que yo provea en esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo retirarme del estudio cuando así lo decida, sin que esto perjudique mi persona.

Firma

INFORMACION SOCIODEMOGRAFICA



FECHA: _____

EDAD:

22 a 30 años 31 a 40 años 41 a 50 años 51 a más años

GENERO:

Masculino Femenino

OCUPACIÓN:

Docente Otros

DOCENCIA EN:

Inicial Primaria Secundaria

EVALUACIÓN DE LA VARIABLE “MINDFULNESS”

INSTRUCCIONES

Por favor, califique cada una de las siguientes afirmaciones según la escala propuesta. Marque con una “X” en la frecuencia que describe de la mejor manera su opinión sobre cuán cierto es cada afirmación para usted.

1 = Nunca o muy rara vez cierto

2 = Rara vez cierto

3 = Algunas veces cierto

4 = A menudo cierto

5 = Muy a menudo o siempre cierto

Recuerda que: tu sinceridad es muy importante, no hay respuestas buenas ni malas, asegúrate de contestar todas.

	1	2	3	4	5
1. Cuando camino, me doy cuenta intencionalmente de las sensaciones de mi cuerpo en movimiento.					
2. Soy bueno en encontrar palabras para describir mis sentimientos.					
3. Me critico por tener pensamientos irracionales o inapropiados.					
4. Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar ante ellos.					
5. Cuando hago algo mi mente tiende a divagar y me distraigo fácilmente					
6. Cuando me baño o tomo una ducha, me mantengo alerta a las sensaciones del agua sobre mi cuerpo.					
7. Puedo fácilmente expresar mis creencias, opiniones y expectativas.					
8. No presto atención a lo que hago por estar soñando despierto, andar preocupado, o distraído de alguna otra manera.					
9. Observo mis sentimientos sin perderme en ellos.					
10. Me digo a mí mismo que no me debería estar sintiendo como me estoy sintiendo.					

11. Me doy cuenta de cómo los alimentos y bebidas afectan mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones.					
12. Me es difícil encontrar las palabras para describir lo que estoy pensando					
13. Me distraigo fácilmente.					
14. Creo que algunos de mis pensamientos no son normales o son malos, y que no debería pensar de tal manera.					
15. Presto atención a sensaciones, como el viento entre mi cabello o el sol sobre mi rostro.					
16. Tengo problemas para pensar en las palabras indicadas que expresen cómo me siento con respecto a las cosas					
17. Hago juicios sobre si mis pensamientos son buenos o malos.					
18. Se me hace difícil mantenerme enfocado en lo que ocurre en el presente.					
19. Cuando experimento pensamientos o imágenes mentales aflictivas, me “detengo” y soy consciente del pensamiento o la imagen sin dejar que estos se apoderen de mí.					
20. Presto atención a sonidos, como los de las manecillas de un reloj, el cantar de los pájaros, o el pasar de los autos.					
21. En situaciones difíciles soy capaz de hacer una pausa sin tener que reaccionar inmediatamente.					
22. Cuando tengo una sensación en mi cuerpo, me es difícil describirla pues no puedo encontrar las palabras indicadas.					
23. Parece que actúo en “piloto automático”, sin mayor conciencia de lo que estoy haciendo.					
24. Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflictivas, recobro la calma poco después.					
25. Me digo a mí mismo que no debería estar pensando como estoy pensando.					
26. Percibo los olores y aromas de las cosas					
27. Incluso cuando me siento terriblemente alterado, soy capaz de encontrar la manera de ponerlo en palabras.					
28. Me apresuro entre una y otra actividad sin estar muy atento a cada una de ellas.					
29. Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflictivas, soy capaz de observarlas sin reaccionar.					
30. Pienso que algunas de mis emociones son malas o inapropiadas, y que no debería sentir las.					
31. Me doy cuenta de elementos visuales en el arte o en la naturaleza, como colores, formas, texturas y patrones de luz y sombra.					
	1	2	3	4	5
32. Mi tendencia natural es la de colocar mis experiencias en palabras.					
33. Cuando tengo pensamientos o imágenes aflictivas, puedo reconocerlas como tales y dejarlas ir.					
34. Realizo deberes o tareas de manera automática sin estar consciente de lo que estoy haciendo.					

35. Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales, me juzgo a mí mismo como bueno o malo, dependiendo del tipo de pensamiento imagen mental.					
36. Presto atención a cómo mis emociones afectan mis pensamientos y comportamiento.					
37. Usualmente soy capaz de describir en detalle cómo me siento en un momento determinado.					
38. Me encuentro a mí mismo/a haciendo cosas sin prestarles atención.					
39. Me desapruero cuando tengo ideas irracionales.					

Instrumento 2.

EVALUACION DE LA VARIABLE SINDROME BURNOUT

INSTRUCCIONES

A continuación, encontrarás una lista que las personas usan en su vida diaria, señala tu respuesta marcando con una X uno de los casilleros que se ubica en la columna derecha, utilizando los siguientes criterios:

0 = Nunca.

1 = Pocas veces al año o menos.

2 = Una vez al mes o menos.

3 = Unas pocas veces al mes.

4 = Una vez a la semana.

5 = Unas pocas veces a la semana.

6 = Todos los días

Recuerda que: tu sinceridad es muy importante, no hay respuestas buenas ni malas, asegúrate de contestar todas.

SÍNDROME DE BURNOUT	0	1	2	3	4	5	6
1. Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo.							
2. Me siento cansado/a al final de la jornada de trabajo.							
3. Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado/a.							
4. Tengo facilidad para comprender como se sienten mis alumnos/as.							
5. Creo que estoy tratando a algunos estudiantes como si fueran objetos impersonales.							
6. Siento que trabajar todo el día con estudiantes supone un gran esfuerzo y me cansa.							
7. Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos/as.							
8. Siento que mi trabajo me está desgastando.							
9. Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de mis alumnos/as.							
10. Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo la profesión docente.							

11. Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.							
12. Me siento con mucha energía en mi trabajo							
13. Me siento frustrado/a en mi trabajo							

Imágenes:

