

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



**Influencia de la Desregulación Emocional sobre el síndrome de  
Burnout en docentes de Educación Básica Regular de la ciudad de  
Paita – Piura**

Tesis para optar el Título Profesional de Psicóloga

**Autoras:**

Chávez Ccori Brenda Clara

Collantes Espino Jessica Yenny

**Asesor:**

Mtro. Josías Trinidad Ticse

Lima, diciembre de 2024


## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo, Josías Trinidad Ticse, docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“INFLUENCIA DE LA DESREGULACIÓN EMOCIONAL SOBRE EL SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES DE EDUCACIÓN BÁSICA REGULAR DE LA CIUDAD DE PAITA – PIURA”** de las autoras Brenda Clara Chávez Ccori y Jessica Yenny Collantes Espino, tiene un índice de similitud de 16 % 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 Lima a los 10 días del mes de febrero del año 2025.



---

Mtro. Josías Trinidad Ticse  
DNI 04085753  
ORCID: 0000-0002-8212-9611

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a 12 día(s) del mes de diciembre del año 2024 siendo las 08:30 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a):

Mtro. Cristian Edwin Adriano Rengifo el (la) secretario(a): Msc. Mérida Emma Neira Sana

y los demás miembros: Mtra. Ivette Viviana Ola Banda y el (la) asesor(a) Mtro. Josías Trinidad Tisco

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: "Influencia de la Regulación Emocional sobre el síndrome de Burnout en docentes de Educación Básica Regular de la ciudad de Paita-Piura"

a) Brenda Clara Chavez Coari de los (las) bachilleres:

b) Jessica Yenny Callantes Espino

c) \_\_\_\_\_

conducente a la obtención del título profesional de: \_\_\_\_\_

Psicóloga

(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): Brenda Clara Chavez Coari

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>16</u>	<u>B</u>	<u>Bueno</u>	<u>Muy bueno</u>

Bachiller (b): Jessica Yenny Callantes Espino

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>16</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.



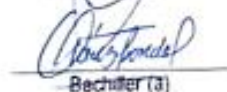
Presidente/a

  
Secretario/a

  
Asesor/a

  
Miembro

Miembro

  
Bachiller (a)

  
Bachiller (b)

Bachiller (c)

## **Dedicatoria**

A mis amados padres Eleuterio, Yenny y Carlos por todo su apoyo durante mi formación profesional, a mi tierno esposo Walter por impulsarme para alcanzar mis metas, y a mis preciosos hijos Natanael y Moisés, para que recuerden que con la ayuda de Dios y esfuerzo constante podrán alcanzar sus sueños.

Jessica Yenny Collantes Espino

A mis padres Mariano y Paulina, hermanos Bertha, Elsa, Julio, Daniel y Gary, a mi amado esposo Juan y a mis tiernos hijos Abigail y Benjamín, por todo el amor reflejado en el esforzado trabajo, paciencia y confianza, depositados en mí y por acompañarme hasta el cumplimiento de esta meta.

Brenda Clara Chávez Ccori

## **Agradecimientos**

Agradecemos en primer lugar a Dios, por permitirnos crecer profesionalmente y proveer todos los recursos necesarios para alcanzar esta meta. También expresamos nuestra total gratitud a nuestra familia, por acompañarnos y apoyarnos durante todo el proceso de nuestra formación académica.

A nuestros docentes de la Universidad Peruana Unión, representados por el Dr. Walter Murillo Antón, rector; y Dra. Lili Fernández Molocho, decana de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Nuestra especial gratitud a nuestro asesor Mg. Josías Trinidad Ticse por su paciencia, disposición y orientación en el desarrollo y enriquecimiento de este estudio, del mismo modo al Mg. Isaac Conde Rodríguez, por su apoyo al atender cada una de nuestras inquietudes y orientarnos en la búsqueda de información.

## Índice de Contenido

Dedicatoria .....	iv
Agradecimientos.....	v
Índice de Contenido.....	vi
Resumen .....	vii
Abstract .....	viii
Introducción.....	9
1. Planteamiento del problema.....	9
2. Marco teórico .....	10
2.1. Regulación Emocional.....	10
2.2. Síndrome de burnout .....	12
Metodología.....	13
1. Diseño.....	13
2. Participantes .....	13
3. Instrumentos .....	14
3.1. Inventario de “Burnout” de Maslach - Educator Survey (MBI-ES) .....	14
3.2. Escala de Dificultades de Regulación Emocional versión en español .....	14
3.3. Ficha de registro: características sociodemográficas de los participantes	16
4. Proceso de recolección de datos y aspectos éticos.....	16
5. Análisis estadístico.....	16
Resultados.....	17
1. Resultados descriptivos .....	17
1.1. Datos Sociodemográficos .....	17
1.2. Análisis descriptivos de las variables .....	18
2. Prueba de normalidad.....	20
3. Resultados inferenciales .....	21
4. Análisis de regresión.....	22
Discusión.....	24
Referencias .....	28

## **Influencia de la Desregulación Emocional sobre el síndrome de Burnout en docentes de Educación Básica Regular de la ciudad de Paita - Piura**

### **Resumen**

El objetivo de esta investigación fue determinar la influencia de las Dificultades de Regulación Emocional sobre el Síndrome de Burnout en docentes de la ciudad de Paita – Piura. La población estuvo conformada por 232 docentes de educación básica regular. Este estudio fue de tipo predictivo, y se empleó un diseño no experimental de corte transeccional. Las escalas utilizadas fueron; La Escala de Dificultades de Regulación Emocional versión en español (DERS E), de Guzmán-González et al., (2020) y validada a través del criterio de jueces; también se empleó el Inventario de “Burnout” de Maslach - Educator Survey creador por Maslach y Jackson, y validado en el Perú por Fernández (2002). En esta población de estudio, los resultados demostraron que las Dificultades de Regulación Emocional predijeron en un 2.1% la aparición del Síndrome de Burnout, lo que podría deberse a otras variables intervinientes, por lo tanto, se concluyó que la Desregulación Emocional posee un escaso poder predictivo sobre el Síndrome de Burnout.

**Palabras claves:** Burnout, Estrés laboral, Regulación emocional, Docentes.

# **Influence of Emotional Dysregulation on Burnout Syndrome in teachers of Regular Basic Education in the city of Paita - Piura**

## **Abstract**

The aim of this research was to determine the influence of Emotional Regulation Difficulties on Burnout Syndrome in teachers in the city of Paita - Piura. The population consisted of 232 regular elementary school teachers. This was a predictive study, and a non-experimental transectional design was used. The scales used were: The Difficulties in Emotional Regulation Scale, Spanish version (DERS E), by Guzmán-González et al. (2020) and validated through the criteria of judges; also, it was used the Maslach Burnout Inventory - Educator Survey created by Maslach and Jackson, and validated in Peru by Fernández (2002). In this study population, the results showed that Difficulties in Emotional Regulation predicted 2.1% of the occurrence of Burnout Syndrome, which could be due to other intervening variables, therefore, it was concluded that Emotional Dysregulation has little predictive power over Burnout Syndrome.

**Keywords:** Burnout, Work stress, Emotional regulation, Teachers.

## Introducción

### 1. Planteamiento del problema

La regulación emocional alude a aquellas estrategias útiles para guiar la experiencia de las emociones de principio a fin, categorizándolas como positivas o negativas (Anzelin y Marín-Gutiérrez, 2020), siendo efectiva para predecir el agotamiento de los maestros (Farez, et al., 2023).

Una encuesta realizada a docentes de instituciones públicas mostró que, en el año 2020 el 60.4% habría sufrido de estrés y el 51% no recibió apoyo psicológico o emocional. Para el año 2021 esta cifra se mantuvo por encima del 50% (Ministerio de Educación Perú, 2021); en ese mismo año el Instituto Nacional de Salud Mental del Ministerio de Salud (MINSa, 2021) informó que el 52,2% de la población sufrió de estrés moderado a severo.

En el año 2022 la Organización Mundial de la Salud, oficializó la incorporación del Síndrome de Desgaste Ocupacional en su publicación de la Clasificación Internacional de Enfermedades CIE-11 conceptualizándolo como el resultado del estrés que se produce dentro del ambiente de trabajo que, al no ser manejado exitosamente, se convierte en una situación crónica. Pese a que las situaciones de estrés se intensificaron ante la crisis debido a la Covid-19. (García, et al., 2023), y que este síndrome tiene una alta prevalencia en diversas poblaciones laborales, no se ha prevenido ni atendido adecuadamente (Lovo, 2020). Esto conllevaría un riesgo muy alto pues las consecuencias pueden afectar la salud de los trabajadores y la eficacia en el servicio que ofrecen. (Vera-Lituma, 2024).

Tabares-Díaz et al. (2020) señalan que los profesores de educación básica y media tienen mayores probabilidades de presentar este síndrome, esto según refieren Tacca

& Tacca (2019), puede ocurrir en todo nivel de enseñanza debido a lo que el trabajo demanda.

Así también, se observa a la desregulación emocional como un problema de salud pública y que amerita ser atendida por el bienestar de toda población (Muñoz-Martínez et al., 2016), pues ésta impacta en importantes aspectos de la vida, en la forma como evalúa y reacciona una persona ante las demandas del entorno, así como en su desempeño al momento de aprender y de trabajar (Gómez & Calleja, 2016) Esta variable ha demostrado estar relacionada al desarrollo del síndrome de burnout, tal como mencionan Bing et al. (2022) “que la regulación de las emociones fue significativamente efectiva en predecir el agotamiento de los profesores” (p. 7), además concluyeron que los docentes que gestionan eficazmente sus emociones, afrontan con más éxito las situaciones estresantes lo que disminuye la posibilidad de experimentar burnout.

Por todo lo expuesto, esta investigación tuvo como objetivo determinar si existe influencia significativa de la desregulación emocional sobre el síndrome de burnout en docentes de la ciudad de Paita, Piura.

## **2. Marco teórico**

### **2.1. Regulación Emocional**

Thompson (1994) ya se había referido a la regulación emocional como el proceso que permite monitorear, valorar y cambiar reacciones emocionales con la finalidad de alcanzar logros, para esto habría implicancias de factores internos y externos, agregando a lo anterior, (Martínez, 2019) sostiene su importancia, pues permite acortar la duración de las emociones negativas y extender el tiempo de las positivas, lo que conduce a un estado de bienestar.

Por otro lado, Gross presenta el modelo procesual de las emociones, en la que propone dos formas de regulación emocional; la primera, llamada regulación de la situación, que consiste en seleccionar la situación o modificarla con el fin de evitar circunstancias causantes de emociones desagradable o controlar su impacto; la segunda es la estrategia atencional donde entran en juego la distracción y la concentración, que tienen como propósito quitar la atención de las situaciones o emociones que producen desagrado, y fijarla en situaciones que disparen emociones positivas (Wajnerman, 2019).

En este estudio se utilizó la propuesta de Gratz y Roemer (Guzmán-González et al., 2020) quienes sostienen que no basta controlar las emociones para ejercer una adecuada regulación emocional, sino que implica también ejercer conciencia, comprensión y aceptación de las emociones experimentadas, a su vez interviene el control del impulso cuando se está experimentando emociones negativas, para alcanzar objetivos deseados. Todas estas herramientas deben ser usadas de forma flexible y modulada acorde a la situación ambiental y metas personales. Así, la desregulación emocional, medida por esta escala, implicaría la ausencia relativa de alguna de estas habilidades.

Y a partir de estas premisas, desarrollaron una propuesta sobre la desregulación emocional, delimitando cinco dimensiones:

**Descontrol emocional:** Esta dimensión evalúa los problemas en el control comportamental al momento de experimentar emociones negativas.

**Interferencia cotidiana:** Este apartado está dirigido a la evaluación de las dificultades para enfocarse en los pensamientos y direccionarlos en el objetivo de cumplir tareas cuando se vivencia emociones negativas.

**Desatención emocional:** Se refiere a la poca capacidad para entender a atender las emociones que se está experimentando.

**Confusión emocional:** Alude a los problemas para discriminar, diferenciar y reconocer con claridad las emociones que se están viviendo.

**Rechazo emocional:** Esta dimensión describe la dificultad para aceptar el malestar generado por las emociones negativas que se están experimentando.

## **2.2. Síndrome de burnout**

Para fines de esta investigación se usará la teoría de Maslach y Jackson quienes definen el Síndrome de Burnout en tres dimensiones (Olivares, 2017):

**Agotamiento emocional (AE):** Experimentar una sensación de sobrecarga y desgaste de los recursos emocionales a consecuencia del propio trabajo.

**Despersonalización (DP):** Respuestas negativas, insensibles e impersonales hacia los sujetos que reciben atención.

**Realización personal (RP):** Describe sentimientos de logro y competencia en las tareas laborales y una sensación de estar realizando un buen desempeño en el trabajo con los demás. En ese sentido, puntuaciones bajas en esta dimensión significaría sentimientos de una pobre autoeficacia y sentido del logro, acompañado de un sentido de incompetencia en el desempeño laboral.

En la actualidad el CIE-11, lo describe como consecuencia de no haber manejado de manera favorable el estrés prolongado y aclara que este fenómeno es específico dentro de un contexto laboral y no debe considerarse para otros ámbitos de la vida, además posee tres dimensiones, la primera describe la sensación de escasa energía; la segunda, hace referencia al incremento de sentimientos negativos hacia el trabajo; y la tercera se refiere a percepción de ineficacia en su desempeño laboral.

Una explicación cercana sobre la aparición del Síndrome de Burnout, se puede obtener mediante la Teoría de Demandas y Recursos Labores, que sostiene que todo individuo cuenta con recursos personales y laborales para hacer frente a las demandas laborales, sin embargo, cuando estas superan los recursos del trabajador, se genera un deterioro de la salud. (Bakker & Demerouti, 2021).

## **Metodología**

### **1. Diseño**

Para este estudio se usó un diseño no experimental y de corte transeccional porque no se manipularon las variables y los datos fueron recolectados en un solo momento (Hernandez et al., 2014), fue también un estudio empírico ya que se recolectaron datos a determinada muestra de estudio por medio de técnicas de recopilación, para luego hacer una descripción de ellas (Argüelles-Pascual, et al., 2021), además se usó la estrategia asociativa, pues se buscó hallar la relación funcional entre las variables expuestas, el estudio fue predictivo ya que la intención fue comprender el comportamiento de las variables con base en el análisis de las relaciones entre ellas (Ato et al., 2013).

### **2. Participantes**

La muestra estuvo conformada por 232 personas, las mismas que fueron seleccionadas a través del método no probabilístico por conveniencia (Otzen & Manterola, 2017) Los participantes fueron docentes de educación básica regular, de sexo masculino y femenino, que se encontraron laborando de forma presencial y cuyas edades fluctuaban entre 18 a 65 años de edad, pertenecientes a instituciones públicas, cuyos niveles de enseñanza fueron inicial, primaria y secundaria, habitantes de la Provincia de Paita.

### **3. Instrumentos**

#### **3.1. Inventario de “Burnout” de Maslach - Educator Survey (MBI-ES)**

Inventario creado por Cristina Maslach y Jackson en 1981 y traducido al español por Gil-Monte y Peiró en 1996. En Perú se encuentra la versión validada por Fernández (2002) en una población de docentes, cuyos datos estadísticos según el alfa de Cronbach fueron, 0.74 para realización personal, 0.78 para agotamiento emocional y 0.76 para despersonalización. Este instrumento permite medir el síndrome de estrés laboral a través de sus tres dimensiones: realización personal, que hace referencia a los sentimientos de logro y bienestar en el trabajo propio con personas; agotamiento emocional, que implica la sensación de encontrarse emocionalmente exhausto; y despersonalización, que describen respuestas negativas e insensibles hacia quienes reciben la atención en el centro de labores. Está compuesto por 22 ítems, y cuenta con una escala de valoración de tipo Likert de 7 opciones de respuesta, que van de 0 = *Nunca* a 6 = *Todos los días*, de acuerdo a la frecuencia con la que ha experimentado la situación descrita en el enunciado.

Dicho instrumento ha facilitado el desarrollo de otras investigaciones por su claridad, validez y la forma práctica en que puede ser desarrollado, no solo en el plano nacional sino también a nivel internacional (Figueiredo-Ferraz et al., 2021 y Gil-Monte, 2019).

#### **3.2. Escala de Dificultades de Regulación Emocional versión en español**

Se trabajó con la versión validada en Chile por Guzmán-Gonzales et al. (2020), quien empleó la adaptación al español por Hervás y Jódar (2008). Esta escala fue creada por Gratz y Roemer (2004) con el propósito de evaluar problemas de regulación emocional mediante 36 ítems. Sin embargo, a través de distintas adaptaciones (Guzmán-González et al., 2020; Hervás & Jódar, 2008), este

instrumento fue reducido a 25 ítems en formato Likert con 5 opciones de respuesta que van de 1 = *Casi nunca*, a 5 = *Casi siempre*.

Esta versión presenta cinco subescalas: desatención emocional, que mide la dificultad para prestar atención a las emociones y ser consciente de ellas; rechazo emocional, que comprende el negarse a aceptar el malestar propio; interferencia cotidiana, que indica dificultades de concentración y realización de labores al sentir emociones negativas; confusión emocional, que implica la dificultad para identificar y describir claramente las propias emociones frente a situaciones estresantes; y finalmente descontrol emocional, que alude al desajuste en el control del comportamiento cuando se experimentan emociones negativas. Además, los valores de confiabilidad obtenidos a través del Alfa de Cronbach son de .80, 0.91, 0.89, 0.75 y 0.90, para desatención emocional, rechazo emocional, interferencia cotidiana, confusión emocional y descontrol emocional, respectivamente; así como también para la escala global que presenta un  $\alpha = 0.91$ . Sumado a esto, la adecuada validez de constructo que presenta esta versión, confirma cuan apta se encuentra para ser empleada.

Además, para fines de este estudio se realizó la validez del inventario, en primer momento se evaluó la equivalencia conceptual y lingüística de cada ítem, utilizando el criterio de jueces, con el fin de corroborar que el instrumento esté acorde al contexto nacional, como sugieren Juárez-Hernández y Tobón (2018). Seguidamente se aplicó el coeficiente V de Aiken (Torres-Malca et al., 2022) los resultados indicaron que todos los ítems poseen buenos niveles de significación estadística, por ello fue posible continuar con el instrumento sin hacer otras modificaciones, pues presentó validez de contenido.

### **3.3. Ficha de registro: características sociodemográficas de los participantes**

Los datos sociodemográficos para este estudio comprenden: Edad, sexo, años de docencia y nivel de enseñanza.

## **4. Proceso de recolección de datos y aspectos éticos**

Este estudio tuvo la aprobación del comité de ética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión de Lima 2022-CE-FCS - UPeU-181, para ello se extendió la respectiva solicitud a la institución mencionada, adjuntando el documento de compromiso ético de las investigadoras. Además, para llegar a los participantes de este estudio, se solicitó el permiso a la Unidad de Gestión Educativa UGEL-Paita, así como a cada una de las autoridades de cada colegio por medio del documento avalado por el comité de ética, y que a su vez acredita que la investigación es segura. Esta investigación se ciñó al código de ética y deontología del Colegio de Psicólogos del Perú (2017), respetando la dignidad, la valía e intimidad de cada participante, para ello se entregó un consentimiento informado y posteriormente los resultados fueron usados estrictamente para los fines de este estudio.

La recolección de datos, así como su puntuación se hizo de forma manual, y los puntajes obtenidos ubicaron a los evaluados en niveles: bajo, medio o alto.

## **5. Análisis estadístico**

El análisis de datos se realizó con el software "R" en versión 4.3.1. A nivel descriptivo, para las tablas de frecuencia de los datos sociodemográficos y las variables de estudios se obtuvieron la media, desviación estándar, asimetría y curtosis. A nivel inferencial se obtuvieron las tablas de correlación y el coeficiente de regresión. Para este fin se utilizaron las librerías base, readxl, descr, nortest, psych, apaTables, lmttest, gvlma.

## Resultados

### 1. Resultados descriptivos

#### 1.1. Datos Sociodemográficos

En relación a los datos sociodemográficos, en la tabla 1 se puede observar que el 32.76% de los participantes fluctúan en edades entre 41 a 50 años; la mayoría son de sexo femenino representando un 70.69%, el 37.07% lleva entre 11 a 20 años de docencia y finalmente, el nivel educativo mayor representado es el secundario, siendo el 45.26%.

**Tabla 1**

*Datos sociodemográficos:*

	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Edad</b>		
De 18 a 20 años	1	.43
De 21 a 30 años	27	11.64
De 31 a 40 años	72	31.03
De 41 a 50 años	76	32.76
De 51 a 60 años	51	21.98
De 61 a 80 años	5	2.16
<b>Sexo</b>		
Masculino	68	29.31
Femenino	164	70.69
<b>Años en la docencia</b>		
De 1 a 10 años	82	35.34
De 11 a 20 años	86	37.07

	<b>N</b>	<b>%</b>
De 31 a 40 años	12	5.17
De 41 a 50 años	1	.43
De 51 a 60 años	1	.43
Nivel que enseña		
Inicial	37	15.95
Primario	90	38.79
Secundario	105	45.26

## **1.2. Análisis descriptivos de las variables**

### **1.2.1. Nivel de la variable Regulación emocional**

Respecto a los niveles de dificultades en la regulación emocional, a nivel general sólo se tuvieron niveles bajos y altos según el punto de corte establecido por los autores del instrumento. En la tabla 2 se puede observar que el 90.09% obtuvo un puntaje bajo, esto significa que la mayoría de los docentes no presentan dificultades para regular sus emociones, por lo tanto, ejercen adecuada conciencia, comprensión, aceptación y control de sus emociones lo que les permite actuar de acuerdo a la situación y alcanzar sus objetivos. Asimismo, en las dimensiones rechazo emocional, interferencia cotidiana, desatención emocional y descontrol emocional la mayoría de los participantes alcanza puntajes medios, esto quiere decir que estos docentes poseen una dificultad moderada para enfocarse en sus ideales, aceptar sus emociones, y controlarlas de modo que éstas no interfieran en el logro de sus objetivos, esta deficiencia también se presenta al ejercer el control de su comportamiento tras experimentar emociones negativas. Por otro lado, en la dimensión confusión emocional, un 44,40% alcanza la categoría bajo, lo que evidencia

que esta parte de los evaluados no experimenta conflictos para diferenciar y reconocer sus emociones.

**Tabla 2**

*Niveles de Dificultades de Regulación Emocional*

	<b>Bajo</b>		<b>Medio</b>		<b>Alto</b>	
	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Desregulación Emocional	209	90.09	-	-	23	9.91
Rechazo emocional	77	33.19	131	56.47	24	10.34
Interferencia cotidiana	79	34.05	115	49.57	38	16.38
Desatención emocional	58	25	153	65.95	21	9.05
Descontrol emocional	79	34.05	119	51.29	34	14.66
Confusión emocional	103	44.40	95	40.95	34	14.66

**1.2.2. Nivel de la variable Síndrome de Burnout**

En la tabla 3 se puede observar los niveles de Síndrome de burnout, donde se muestra que, de los participantes el 20.69% alcanza niveles altos, mientras el 49,14% alcanza un nivel medio y el 30.17% un nivel bajo, estas cifras indicarían que el 69.83% de los docentes estarían propensos a experimentar el síndrome de burnout. En relación a la dimensión agotamiento emocional se encontró que un 92, 24% tienen un nivel bajo, lo que quiere decir que los docentes encuestados poseen adecuados recursos emocionales para atender las demandas de sus estudiantes, de la misma forma, en la dimensión de despersonalización el 84.48% se ubica en el nivel bajo lo que indica que la mayoría de los docentes son sensibles y tratan de forma humana a los estudiantes, por último en la dimensión de realización personal el 84.05% obtuvo

un puntaje alto, esto quiere decir que estas personas experimentan sentimientos de éxito, de logro y competencia y evalúan de forma positiva el desarrollo de su trabajo.

**Tabla 3**

*Niveles de burnout*

	<b>Bajo</b>		<b>Medio</b>		<b>Alto</b>	
	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Burnout	70	30.17	114	49.14	48	20.69
Agotamiento emocional	214	92.24	18	7.76	-	-
Despersonalización	196	84.48	34	14.66	2	0.86
Realización Personal	-	-	37	15.94	195	84.05

## 2. Prueba de normalidad

Para realizar la prueba de hipótesis, primero se identificó la distribución de las variables, donde se realizó el análisis de los coeficientes de Asimetría y Curtosis para determinar si las variables poseen o no, distribución normal. Los valores de los coeficientes oscilan entre  $\pm 2$ , por lo tanto, se concluyó que poseen distribución normal y se justifica el uso de estadística paramétrica.

**Tabla 4**

*Análisis de normalidad de las variables de estudio*

	<b>M</b>	<b>DE</b>	<b>A</b>	<b>K</b>
Desregulación Emocional	38.20	7.28	.20	-.76
Rechazo emocional	10.08	2.50	.49	-.33
Interferencia cotidiana	6.53	1.98	.46	-.51
Desatención emocional	9.19	2.59	.02	-.50
Descontrol emocional	8.08	2.14	.85	-.19
Confusión emocional	4.32	1.62	1.11	.00

Burnout	14.67	8.50	.65	-.14
Agotamiento emocional	7.96	5.87	.84	-.29
Despersonalización	2.09	2.55	1.10	.12
Realización Personal	43.38	3.50	-.57	-.41

M: Media; DE: Desviación Estándar; A: Asimetría; K: Curtosis

### 3. Resultados inferenciales

En la Tabla 5 se observan los resultados de las correlaciones entre las variables de estudio y sus dimensiones. Donde se encontró que: sí existe relación muy significativa, positiva y muy débil entre Desregulación Emocional y Síndrome de Burnout ( $r=0.16$ ;  $p<0.01$ ), esto quiere decir que la dificultad que presentan los docentes para ejercer conciencia, comprensión, aceptación y control de impulsos están poco relacionados al padecimiento de altos niveles de estrés laboral, es así que el incremento de los niveles de desregulación emocional en los docentes posee una asociación muy débil con el aumento de los niveles de síndrome de Burnout. Además, en la dimensión Rechazo Emocional y Síndrome de Burnout se halló una relación muy significativa, positiva y muy débil ( $r=0.17$ ;  $p<0.01$ ); es decir que, cuando los niveles de Rechazo Emocional ascienden o descienden, los niveles de Síndrome de Burnout se afectan en la misma dirección, es así que, en los docentes de la población estudiada, la dificultad para aceptar el malestar que generan las emociones negativas tiene una escasa asociación con la presencia de estrés en el trabajo. Respecto a las dimensiones Interferencia emocional y Síndrome de Burnout ( $r=0.14$ ;  $p<0.05$ ) se halló una relación significativa, positiva y muy débil, lo que significa que no poder enfocar y direccionar los pensamientos para el cumplimiento de tareas mientras de experimentan emociones negativas, tiene una mínima asociación con el Síndrome de Burnout.

Por otro lado, se observa que las dimensiones Desatención Emocional, Descontrol Emocional y Confusión Emocional, no presentan relación con el Síndrome de Burnout.

**Tabla 5**

*Matriz de correlación*

	Burnout
Desregulación Emocional	.16**
Rechazo emocional	.17**
Interferencia cotidiana	.14*
Desatención emocional	.12
Descontrol emocional	.00
Confusión emocional	.07

#### 4. Análisis de regresión

En la tabla 6 se observa el modelo de regresión DRE-BO (Dificultades en la regulación emocional como predictor del Síndrome de Burnout) y se muestra que el intercepto se posiciona en el puntaje 7.47, siendo la constante ( $\beta$ ) 0.188 el grado de influencia que presenta, respaldado por la prueba t que es significativa ( $p < 0.05$ ) y con un porcentaje de influencia de 2.1%, respaldado por la prueba F que es significativa ( $p < 0.05$ ). Para la prueba de independencia de errores Durbin Watson el valor también fue altamente significativo ( $p < 0.001$ ), indicando que cuando un docente tiene dificultades para identificar y controlar sus emociones será más difícil prevenir o disminuir el impacto del síndrome de burnout en su salud.

Para el modelo de regresión Re-BO (Rechazo emocional como predictor del Síndrome de Burnout) se muestra que el intercepto se posiciona en el puntaje 8.58, siendo la constante ( $\beta$ ) 0.603 el grado de influencia que presenta, respaldado por la

prueba t que es muy significativa ( $p < 0.01$ ) y con un porcentaje de influencia de 2.7%, respaldado por la prueba F que es muy significativa ( $p < 0.01$ ). Para la prueba de independencia de errores Durbin Watson el valor también fue altamente significativo ( $p < 0.001$ ), esto quiere decir que si un docente rechaza o niega sus emociones estaría más propenso a experimentar malestar y estrés laboral.

Para el modelo de regresión IC-BO (Interferencia Cotidiana como predictora del Síndrome de Burnout) se muestra que el intercepto se posiciona en el puntaje 10.57, siendo la constante ( $\beta$ ) 0.627 el grado de influencia que presenta, respaldado por la prueba t que es significativa ( $p < 0.05$ ) y con un porcentaje de influencia de 1.7%, respaldado por la prueba F que es significativa ( $p < 0.05$ ). Para la prueba de independencia de errores Durbin Watson el valor también fue altamente significativo, esto indica que al experimentan emociones negativas, los docentes que no logran concentrarse y direccionar sus pensamientos con el fin cumplir tareas, tendrían más riesgo de padecer burnout.

**Tabla 6**

*Matriz de regresión*

	<b>Intercepto</b>	<b><math>\beta</math></b>	<b>t</b>	<b>p</b>	<b>r<sup>2</sup>a</b>	<b>F</b>	<b>P</b>	<b>dw</b>	<b>p</b>
DRE – BO	7.47	.188	2.481	.013	.021	6.157	.013	1.456	.000
Re – BO	8.58	.603	2.732	.006	.027	7.462	.006	1.517	.000
IC – BO	10.57	.627	2.236	.026	.017	5.001	.026	1.495	.000

DRE: Dificultades en la regulación emocional; BO: Síndrome de Burnout; Re: Rechazo emocional; IC: Interferencia cotidiana.

## Discusión

El objetivo de esta investigación fue determinar la influencia de la Desregulación emocional sobre el síndrome de burnout. En primer lugar, los resultados descriptivos demuestran que el 90.09% de los docentes se encuentran en un nivel bajo de dificultad de regulación emocional, esto quiere decir que los participantes no presentan dificultades para ejercer conciencia, comprensión y aceptación de sus propias emociones lo que constituye un aspecto esencial para cada uno de ellos, pues ejercen herramientas emocionales que garantizan el bienestar psicológico, influyendo en el rendimiento laboral y en la interacción adecuada establecida con otros colaboradores. Respecto a la variable Síndrome de burnout, los datos muestran que en su mayoría los docentes evidencian niveles medio y bajo, con porcentajes de 49.14% y 30.17% respectivamente, lo que indicaría que están menos propensos a experimentar agotamiento emocional, distanciamiento e insatisfacción laboral.

En segundo lugar, los resultados inferenciales mostraron una relación muy significativa, positiva y muy débil entre Dificultades en la Regulación Emocional y Síndrome de Burnout ( $R=0.16$ ;  $p<0.01$ ), lo que significa que tal asociación fue confiable, y que el aumento de los niveles de desregulación en los docentes mantuvo relación con el aumento de los niveles del síndrome de Burnout. Estos datos son consistentes con los estudios realizados por Bing et al. (2022) y Martínez-Álvarez et al. (2024) quienes hallaron que la regulación emocional se relaciona negativamente con el burnout docente y concluyeron que los profesores que regulan y gestionan mejor sus emociones tienen mayores probabilidades de enfrentar eficazmente las situaciones de estrés y agotamiento emocional. Esto puede deberse a que los docentes del sector público presentan una menor regulación emocional, producto de

las demandas de labores administrativas y a que deben lidiar con alumnos con problemas de disciplina y condición económica baja, esto estaría relacionado con la aparición de reacciones agresivas debido a la frustración del docente (Torres, 2020).

En tercer lugar, en el análisis de regresión lineal se encontró que la Desregulación Emocional predice en 2.1% el Síndrome de Burnout, siendo el valor de  $\beta = 0.188$ , lo que significa que, la dificultad para reconocer, evaluar y controlar las emociones influye escasamente en la manifestación de cansancio, agotamiento emocional y disconformidad en cuanto a la autorrealización de los docentes dentro del ámbito laboral. Estos resultados pueden ser entendidos a través del modelo de Demandas y Recursos Laborales, donde se explica que la alteración de salud o Síndrome de Burnout, no es causado por un solo factor sino por la dinámica entre el incremento de las demandas de trabajo, con los escasos recursos tanto personales como laborales, siendo todos estos, la autoeficacia, resiliencia, esperanza, inteligencia emocional, autonomía, retroalimentación, apoyo social, coaching y oportunidades de desarrollo (Bakker & Demerouti, 2021). Esto se ve reflejado en las investigaciones realizadas por Fathi & Derakhshan (2019) y Bing et al (2022), donde se observa que la importancia de la autoeficacia se antepone al de la regulación emocional, al momento de ejercer un poder predictor sobre el síndrome de burnout. Precisando mejor, según Daniel & Van Bergen, (2023), el poder amortiguador de la regulación emocional sobre el burnout, se ve disminuido cuando entra en juego la autoeficacia, esto puede deberse a que las estrategias de la regulación emocional, pueden ser favorables solo hasta el grado en que los profesores pueden controlar el estrés, sin embargo, cuando las demandas ambientales exceden sus recursos, la autoeficacia logra ser un mejor recurso para aminorar el impacto del estrés.

Como se ha mencionado, en la investigación, la Desregulación emocional por sí sola no posee un alto nivel predictivo del síndrome de Burnout, esto es sostenido por Li (2023) quien en un estudio concluyó que la regulación emocional predijo en un menor grado el síndrome de burnout ( $\beta = 0.07$ ), sin embargo, a través del efecto mediador de la resiliencia esta influencia fue mayor ( $\beta = 0.47$ ), en consecuencia los docentes que regulan mejor sus emociones, tienen mayor probabilidad de ser más resilientes ante situaciones de estrés y están menos expuestos a padecer agotamiento laboral. Otra razón por la que existe una escasa influencia entre la Desregulación Emocional y Síndrome de Burnout, podría ser la sobrecarga de horas laborales, ya que Álvarez-Murias & Agulló-Tomás (2023) y Maslach & Leiter (2016) , explican que esta variable puede interferir con la vida familiar de los trabajadores y generar estrés laboral. Desde el punto de vista psicodinámico Ruiz (2016), postula que esta sobrecarga laboral puede ser un tipo de “autocastigo” que el docente ejerce por no haber cumplido sus propias expectativas en el trabajo, como justificación, niega su malestar emocional y físico, lo que finalmente se confunde con su vocación.

No obstante, a diferencia de estos resultados, los obtenidos por Mulyani et al. (2021) , refieren que el trabajo de regulación emocional mejora el comportamiento de los niños de educación especial, lo cual permite en el docente, reducir el padecimiento de agotamiento laboral hasta en un 15%. Añadiendo a esto, Lee (2019), identificó que la regulación de las emociones tiene un importante impacto en el bienestar del docente, lo que disminuye la intención de rotación o abandono de la profesión. Además, en otra investigación Han et al., (2020) , afirman que el uso efectivo de estrategias de regulación emocional constituye una pieza clave para el bienestar del docente en ambientes de trabajo con condiciones poco favorables.

## **Limitaciones**

El tipo de muestreo al ser no probabilístico, no permite generalizar los resultados.

La escasez en cuanto investigaciones con estas variables no permite enriquecer el estudio con mayores evidencias.

## **Conclusiones**

Respecto a los resultados descriptivos se concluye que el 90.09% de los docentes de Educación Básica Regular de la ciudad de Paita – Piura, se encuentran en un nivel bajo de desregulación emocional. Y en cuanto a la variable Síndrome de burnout, en su mayoría los docentes evidencian niveles medio (49.14%) y bajo (30.17%).

En relación a la hipótesis establecida, se concluye que la Desregulación Emocional influye escasamente en el Síndrome de Burnout (2.1%), en docentes de Educación Básica Regular de la ciudad de Paita – Piura, siendo el valor de  $\beta = 0.188$ , lo que significa que, la dificultad para evaluar y controlar las emociones ejerce un bajo poder predictivo sobre el estrés laboral.

## **Declaración de financiamiento y de conflicto de interés**

Los autores declaran que no hay conflictos de intereses potenciales.

## Referencias

- Agullo-Tomás, E., & Álvarez-Murias, P. (2023). Las condiciones laborales como determinantes del síndrome de burnout. Cuando el problema no está en el trabajador. In *Inclusión social, salud mental y bienestar emocional: perspectivas académicas e interventivas* (pp. 79–90). Red Europea de Lucha Contra la Pobreza y la Exclusión Social en Asturias. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9323942>
- Anzelin, I., & Marín-Gutiérrez, A. (2020). Relación entre la emoción y los procesos de enseñanza aprendizaje. *Sophia*, 16(1), 48–64. <https://doi.org/10.18634/sophiaj.16v.1i.1007>
- Argüelles-Pascual, V., Hernández-Rodríguez, A. A., & H. Palacios, R. (2021). Métodos empíricos de la investigación. *Ciencia Huasteca Boletín Científico De La Escuela Superior De Huejutla*, 9(17), 33-34. <https://doi.org/10.29057/esh.v9i17.6701>
- Ato, M., López, J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038–1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2021). The Job Demands-Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309–328. <https://doi.org/10.1108/02683940710733115>
- Bing, H., Sadjadi, B., Afzali, M., & Fathi, J. (2022). Self-Efficacy and Emotion Regulation as Predictors of Teacher Burnout Among English as a Foreign Language Teachers: A Structural Equation Modeling Approach. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.900417>

- Clasificación Internacional de Enfermedades, undécima revisión (CIE-11), Organización Mundial de la Salud (OMS) 2019/2021, <https://icd.who.int/browse11>.
- Colegio de Psicólogos del Perú. (2017). *Código de ética y deontología*. [https://www.cpsp.pe/documentos/marco\\_legal/codigo\\_de\\_etica\\_y\\_deontologia.pdf](https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf)
- Daniel, E., & Van Bergen, P. (2023). Teacher burnout during Covid-19: associations with instructional self-efficacy but not emotion regulation. *Teachers and Teaching: Theory and Practice*, 29(3), 310–328. <https://doi.org/10.1080/13540602.2023.2179615>
- Farez, D., Villón, A., & Cruz Tamayo, M. A. (2023). Burnout en docentes del distrito 22D01 Joya de los sachas: análisis de las habilidades intrapersonales. *Runae*, 8, 1–15. <http://portal.amelica.org/ameli/journal/676/6763666001/>
- Fathi, J., & Derakhshan, A. (2019). Teacher self-efficacy and emotional regulation as predictors of teaching stress: An investigation of Iranian English language teachers. *Teaching English Language*, 13(2), 117–143. [https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=es&user=M4CnbqoAAAAJ&citation\\_for\\_view=M4CnbqoAAAAJ:9ZIFYXVOiuMC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=es&user=M4CnbqoAAAAJ&citation_for_view=M4CnbqoAAAAJ:9ZIFYXVOiuMC)
- Fernández, M. (2002). Desgaste psíquico (burnout) en profesores de educación primaria de Lima metropolitana. *Persona*, 5, 27-66. <https://doi.org/10.26439/persona2002.n005.842>
- Figueiredo-Ferraz, H., Gil-Monte, P., Grau-Alberola, E., & Ribeiro do Couto, B. (2021). The Mediator Role of Feelings of Guilt in the Process of Burnout and Psychosomatic Disorders: A Cross-Cultural Study. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.751211>

- García, J. C., Espinal, L. A., Canestero, I. del C., Henao, S., & Garzón, M. O. (2023). Tensiones éticas, causas y consecuencias del síndrome de burnout en el personal de salud en tiempos de la Covid-19: una revisión y análisis desde la bioética. *Revista Latinoamericana de Bioética*, 23(1), 61–84. <https://doi.org/10.18359/RLBI.5816>
- Gil-Monte, P. (2019). *Prevención y tratamiento del síndrome de quemarse por el trabajo (burnout): programa de intervención*. (1st ed.). Pirámide.
- Gómez, O., & Calleja, N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación En Psicología*, 8(1), 96–117. <https://doi.org/10.32870/RMIP.VI.312>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Guzmán-González, M., Mendoza-Llanos, R., Garrido-Rojas, L., Barrientos, J., & Urzúa, A. (2020). Propuesta de valores de referencia para la Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS-E) en población adulta chilena. *Revista Médica de Chile*, 148(5), 644–652. <https://doi.org/https://doi.org/10.4067/S0034-98872020000500644>
- Han, J., Yin, H., & Wang, J. (2020). Examining the Relationships Between Job Characteristics, Emotional Regulation and University Teachers' Well-Being: The Mediation of Emotional Regulation. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01727>

- Hernandez, R., Fernandez, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (6ta ed.). McGraw Hill.
- Hervás, G., & Jódar, R. (2008). Adaptación al castellano de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional. *Clínica y Salud*, 19(2), 139–156.  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180613875001>
- Juárez-Hernández, L. G., & Tobón, S. (2018). Análisis de los elementos implícitos en la validación de contenido de un instrumento de investigación. *Espacios*, 39(53), 23. <https://www.revistaespacios.com/cited2017/cited2017-23.html>
- Lee, Y. H. (2019). Emotional labor, teacher burnout, and turnover intention in high-school physical education teaching. *European Physical Education Review*, 25(1).  
<https://doi.org/10.1177/1356336X17719559>
- Li, S. (2023). The effect of teacher self-efficacy, teacher resilience, and emotion regulation on teacher burnout: a mediation model. *Frontiers in Psychology*, 14.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1185079>
- Lovo, J. (2020). Síndrome de burnout: Un problema moderno. *Entorno*, 70, 110–120.  
<https://doi.org/10.5377/Entorno.V0I70.10371>
- Martínez, G. (2019). Para no salirse de cauce: la regulación emocional en el trabajo docente. *Revista Digital Universitaria*, 20(6).  
<https://doi.org/10.22201/CODEIC.16076079E.2019.V20N6.A1>
- Martínez-Álvarez, I., Llamas-Salguero, F., & Hidalgo-Fuentes, S. (2024). Burnout en docentes: papel predictor de la inteligencia emocional y el humor. *Revista Digital de Investigación En Docencia Universitaria*, 18(2), 1–11.  
<https://doi.org/10.19083/ridu.2024.1838>

- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry, 15*(2), 103–111. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Ministerio de Educación Perú. (2021). *Encuesta nacional a docentes de instituciones educativas públicas de educación básica regular Endo remota 2021*. PE. <https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/7916>
- Ministerio de Salud Perú. (2021). El 52.2% de limeños sufre de estrés debido a la pandemia de la COVID-19. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/499838-el-52-2-de-limenos-sufre-de-estres-debido-a-la-pandemia-de-la-covid-19>
- Mulyani, S., Salameh, A. A., Komariah, A., Timoshin, A., Nik Hashim, N. A. A., Pupu Fauziah, R. S., Mulyaningsih, M., Ahmad, I., & Ul Din, S. M. (2021). Emotional Regulation as a Remedy for Teacher Burnout in Special Schools: Evaluating School Climate, Teacher's Work-Life Balance and Children Behavior. *Frontiers in Psychology, 12*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.655850>
- Muñoz-Martínez, A. M., Vargas, R. M., & Hoyos-González, J. S. (2016). Difficulties in emotion regulation scale (DERS): Factor analysis in a colombian sample. *Acta Colombiana de Psicología, 19*(1), 225–236. <https://doi.org/10.14718/ACP.2016.19.1.10>
- Olivares, V. (2017). Laudatio: Dra. Christina Maslach, Comprendiendo el Burnout. *Ciencia y Trabajo, 19*(58), 59–63. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492017000100059>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology, 35*(1), 227–232. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>

Ruiz, J. (2016). El bienestar emocional del docente. *Revista Nacional e Internacional de Educación Inclusiva*, 9(2).

<https://revistaeducacioninclusiva.es/index.php/REI/article/viewFile/59/54>

Tabares-Díaz, Y., Martínez-Daza, V., & Matabanchoy-Tulcán, S. (2020). Burnout syndrome in teachers from Latin America: A systematic review. *Universidad y Salud*, 22(3), 265–279. <https://doi.org/10.22267/rus.202203.199>

Tacca, D. R., & Tacca, A. L. (2019). Burnout syndrome and resilience in peruvian teachers. *Revista de Investigación de Psicología*, 22, 11–30. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-30322019000200003](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322019000200003)

Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>

Torres, E. (2020). Habilidades intrapersonales y su relación con el burnout en docentes de educación básica en León, México. *Revista de Estudios y Experiencias En Educación*, 19(39), 163–179. <https://doi.org/10.21703/rexe.20201939torres9>

Torres-Malca, J. R., Vera-Ponce, V. J., Zuzunaga-Montoya, F. E., Talavera, J. E., & De La Cruz-Vargas, J. A. (2022). Content validity by expert judgment of an instrument to measure knowledge, attitudes and practices regarding salt consumption in the population of Peru. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 22(2), 273–279. <https://doi.org/10.25176/RFMH.v22i2.4768>

Vera-Lituma, O. N. (2024). Síndrome de Burnout en los trabajadores sanitarios como consecuencia del Covid-19. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. Salud y Vida*, 8(15), 4–15. <https://doi.org/10.35381/s.v.v8i15.3193>

Wajnerman Paz, A. (2019). ¿Qué implica una teoría evolutiva de las emociones respecto de la relación entre emoción y regulación emocional? *Tópicos. Revista de Filosofía de Santa Fe*, (37), 158–176.  
<https://doi.org/10.14409/topicos.v0i37.8674>



## Anexo 2



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

### RESOLUCIÓN N° 2878-2022/UPEU-FCS-CF

Lima, Ñaña, 22 de noviembre de 2022

#### VISTO:

El expediente de **BRENDA CLARA CHÁVEZ CCORI**, identificado (a) con código universitario N° 200920258 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 designación o nombramiento del asesor del proyecto de tesis;

Que **BRENDA CLARA CHÁVEZ CCORI**, ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado "*Influencia de la Regulación Emocional sobre el Síndrome de Burnout en docentes de la ciudad de Paíta.*") 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 22 de noviembre de 2022, y en aplicaciones del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

#### SE RESUELVE:

Designar Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato artículo titulado "*Influencia de la Regulación Emocional sobre el Síndrome de Burnout en docentes de la ciudad de Paíta.*" y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar al **Mtro. JOSÍAS TRINIDAD TICSE** como ASESOR para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por: **Psic. FERNANDO ZACARIAS QUEREVALÚ NABARRO** y **Mg. IVETTE VIVIANA OLA BANDA**, otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.



Mtro. Roger Albornoz Esteban  
DECANO

- Interesado
- Asesor
- Dirección General de Investigación
- Archivo

Villa Unión – Ñaña, altura Km. 19 de la Carretera Central, Lunigancho-Chosica, Lima 15, Perú Teléfono (01) 618-6300  
Fax: 6186339 Casilla 3564 Web: [www.upeu.edu.pe](http://www.upeu.edu.pe) Email: [universidadperuanaunion@upeu.edu.pe](mailto:universidadperuanaunion@upeu.edu.pe)



MSc. Mary Luz Solorzano Aparicio  
SECRETARIA ACADÉMICA

**RESOLUCIÓN N° 2877-2022/UPEU-FCS-CF**

Lima, Naña, 22 de noviembre de 2022

**VISTO:**

El expediente de **JESSICA YENNY COLLANTES ESPINO**, identificado (a) con código universitario N° 201510361 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 designación o nombramiento del asesor del proyecto de tesis;

Que **JESSICA YENNY COLLANTES ESPINO**, ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado "*Influencia de la Regulación Emocional sobre el Síndrome de Burnout en docentes de la ciudad de Paíta.*") 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 22 de noviembre de 2022, y en aplicaciones del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

**SE RESUELVE:**

Designar Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato artículo titulado "*Influencia de la Regulación Emocional sobre el Síndrome de Burnout en docentes de la ciudad de Paíta.*" y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar al **Mtro. JOSÍAS TRINIDAD TICSE** como **ASESOR** para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por: **Psic. FERNANDO ZACARIAS QUEREVALÚ NABARRO** y **Mg. IVETTE VIVIANA OLA BANDA**, otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.



  
**Mtro. Roger Albornoz Esteban**  
DECANO

- Interesado
- Asesor
- Dirección General de Investigación
- Archivo



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

## Anexo 3

### Carta de Aprobación de Comité de Ética



Lima, Ñaña, 22 de noviembre de 2022

#### EL COMITÉ DE ÉTICA DE INVESTIGACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LASALUD

#### CONSTA

Que el proyecto de investigación de **Jessica Yenny Collantes Espino** identificado (a) con DNI No. **48689889**, **Brenda Clara Chávez Ccori** identificado (a) con DNI No. **46820037** y su asesor (a) **Mtro. Cristian Edwin Adriano Rengifo** identificado (a) con DNI No. **46160030** con el título: **Influencia de la regulación emocional sobre el síndrome de burnout en docentes de educación básica regular de la ciudad de Paíta - Piura**. 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 **2022-CE-FCS - UPeU-181**



**Mg. Maria Magdalena Díaz Orihuela**  
Presidente  
Comité de Ética de Investigación



**Mtro. William de Borba**  
Secretario  
Comité de Ética de Investigación

## Anexo 4

### Consentimiento informado

#### **INTRODUCCIÓN:**

Hola, nosotras somos Jessica Collantes Espino y Brenda Chávez Ccori, bachilleres en Psicología, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión. Estos cuestionarios tienen como propósito levantar información sobre Regulación Emocional y Estrés Laboral. Dicha información brindará datos a su institución para conocer la realidad emocional de los docentes.

Su participación es totalmente voluntaria y no será obligatoria llenar dichas encuestas si es que no lo desea. Si decide participar en este estudio, por favor responda a los cuestionarios, así mismo puede dejar de llenar los cuestionarios en cualquier momento, si así lo decide.

Cualquier duda o consulta que usted tenga posteriormente puede escribirme a [jessicacollantes@upeu.edu.pe](mailto:jessicacollantes@upeu.edu.pe)

***He leído los párrafos anteriores y reconozco que al llenar y entregar este cuestionario estoy dando mi consentimiento para participar en este estudio.***

***SÍ*** \_\_\_ ***NO*** \_\_\_

## Anexo 5

### Escala de Regulación Emocional (DERS-E)

Institución Educativa \_\_\_\_\_ Estatal ( ) Privado ( ) Años de docencia \_\_\_\_\_

Nivel que enseña: Primaria ( ) Secundaria ( ) Sexo: Hombre ( ) Mujer ( ) Edad: \_\_\_\_\_ fecha: \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES:** A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 1 a 5 que indique mejor cómo se siente usted generalmente. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación.

		Casi nunca	A veces	La mitad del tiempo	La mayor parte del tiempo	Casi siempre
1	Percibo con claridad mis sentimientos.	1	2	3	4	5
2	Presto atención a como me siento.	1	2	3	4	5
3	Vivo mis emociones como algo desbordante y fuera de control.	1	2	3	4	5
4	No tengo ni idea de cómo me siento.	1	2	3	4	5
5	Tengo dificultades para comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
6	Estoy atento a mis sentimientos.	1	2	3	4	5
7	Doy importancia a lo que estoy sintiendo.	1	2	3	4	5
8	Estoy confuso sobre lo que siento.	1	2	3	4	5
9	Cuando me encuentro mal, reconozco mis emociones.	1	2	3	4	5
10	Cuando me encuentro mal, me enfado conmigo mismo por sentirme de esa manera.	1	2	3	4	5
11	Cuando me encuentro mal, me da vergüenza sentirme de esa manera.	1	2	3	4	5
12	Cuando me siento mal, tengo dificultades para completar trabajos.	1	2	3	4	5
13	Cuando me encuentro mal, pierdo el control.	1	2	3	4	5
14	Cuando me siento mal, me resulta difícil centrarme en otras cosas.	1	2	3	4	5
15	Cuando me encuentro mal, me siento fuera de control.	1	2	3	4	5
16	Cuando me encuentro mal, me avergüenza sentirme así.	1	2	3	4	5
17	Cuando me encuentro mal, me siento como si fuera una persona débil.	1	2	3	4	5
18	Cuando me encuentro mal, me siento culpable por sentirme de esa manera.	1	2	3	4	5
19	Cuando me encuentro mal, tengo dificultades para concentrarme.	1	2	3	4	5
20	Cuando me encuentro mal, tengo dificultades para controlar mi comportamiento.	1	2	3	4	5
21	Cuando me encuentro mal, me irrito conmigo mismo por sentirme de esta manera.	1	2	3	4	5
22	Cuando me encuentro mal emocionalmente, me siento decepcionado de mí mismo.	1	2	3	4	5
23	Cuando me encuentro mal, pierdo el control sobre mi comportamiento.	1	2	3	4	5
24	Cuando me encuentro mal, tengo dificultades para pensar sobre cualquier otra cosa.	1	2	3	4	5
25	Cuando me encuentro mal, mis emociones parecen desbordarme.	1	2	3	4	5

## Anexo 6

### Inventario de Maslach

A continuación, se presenta un conjunto de enunciados sobre diferentes ideas, pensamientos y situaciones relacionadas con su trabajo, usted debe indicar la frecuencia con que se presentan. Debe responder marcando con un aspa (X) sobre el número que le corresponda según la siguiente escala:

Nunca	0
Alguna vez al año o menos	1
Una vez al mes o menos	2
algunas veces al mes	3
Una vez por semana	4
Algunas veces por semana	5
Todos los días	6

1	Debido a mi trabajo me siento emocionalmente agotado	0	1	2	3	4	5	6
2	Al final de la jornada me siento agotado	0	1	2	3	4	5	6
3	Me siento cansado cuando me levanto por las mañanas y tengo que enfrentarme a otro día de trabajo	0	1	2	3	4	5	6
4	Puedo entender con facilidad lo que piensan mis alumnos	0	1	2	3	4	5	6
5	Creo que trato algunos alumnos con indiferencia	0	1	2	3	4	5	6
6	Trabajar con alumnos todos los días es una tensión para mí	0	1	2	3	4	5	6
7	Me enfrento muy bien con los problemas que me presentan mis alumnos	0	1	2	3	4	5	6
8	Me siento agotado con mi trabajo	0	1	2	3	4	5	6
9	Siento que mediante mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de otros	0	1	2	3	4	5	6
10	Creo que me comporto de manera más insensible con la gente desde que hago este trabajo	0	1	2	3	4	5	6
11	Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente	0	1	2	3	4	5	6
12	Me encuentro con mucha vitalidad	0	1	2	3	4	5	6
13	Me siento frustrado por mi trabajo	0	1	2	3	4	5	6
14	Siento que estoy haciendo un trabajo demasiado duro	0	1	2	3	4	5	6
15	Realmente no me importa lo que les ocurrirá a algunos de los alumnos a los que tengo a mi cargo en el colegio	0	1	2	3	4	5	6
16	Trabajar en contacto directo con los alumnos me produce bastante estrés	0	1	2	3	4	5	6
17	Tengo facilidad para crear una atmósfera relajada a mis alumnos	0	1	2	3	4	5	6
18	Me encuentro animado después de trabajar junto con mis alumnos	0	1	2	3	4	5	6
19	He realizado muchas cosas que valen la pena en este trabajo	0	1	2	3	4	5	6
20	En el trabajo siento que he llegado al límite de mis posibilidades	0	1	2	3	4	5	6
21	Siento que sé tratar de forma adecuada los conflictos emocionales en el trabajo	0	1	2	3	4	5	6
22	Siento que los alumnos me culpan de algunos de sus problemas	0	1	2	3	4	5	6

## Anexo 7

### ***Validez de contenido de la prueba de Desregulación Emocional***

Para la validez de contenido se describe que los reactivos cuyos valores de V de Aiken sean iguales o mayores de 0.70 se consideran válidos para el test según lo menciona (Escurra, 1998). Tomando como referencia esto, se trabajó en base a 4 criterios (relevancia, coherencia representatividad y claridad) para valorar los ítems, encontrando que el ítem 16 y el ítem 22 debían ser modificados en su redacción para mejorar la claridad de lo que se pretende medir.

<b>Items</b>	<b>V(Rele)</b>	<b>V(Cohe)</b>	<b>V(Clar)</b>	<b>V(Cont)</b>
1	1.00	1.00	1.00	1.00
2	1.00	1.00	1.00	1.00
3	0.87	0.80	0.80	0.80
4	1.00	1.00	1.00	1.00
5	1.00	1.00	1.00	1.00
6	1.00	1.00	1.00	1.00
7	1.00	1.00	1.00	1.00
8	1.00	1.00	0.93	0.93
9	1.00	1.00	1.00	1.00
10	1.00	0.93	0.80	0.93
11	1.00	0.93	0.80	0.93
12	1.00	0.93	0.80	0.93
13	1.00	1.00	1.00	1.00
14	1.00	0.93	0.80	0.93
15	1.00	1.00	1.00	1.00
16	0.80	0.73	0.67	0.73
17	1.00	0.93	0.80	0.93
18	1.00	0.93	0.80	0.93
19	1.00	0.93	0.80	0.93
20	1.00	1.00	1.00	1.00
21	1.00	0.93	0.80	0.93
22	0.80	0.73	0.53	0.80
23	0.80	0.80	0.80	0.80
24	1.00	0.93	0.80	0.93
25	0.80	0.80	0.80	0.80