



UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

Síndrome de Burnout y Afrontamiento al Estrés en docentes de nivel inicial y primario del partido de Avellaneda, Buenos Aires, 2024

Autora: Calderone, Sabrina Giselle.

Tutor: Favier Dubois, Mario Ángel.

Legajo y DNI: A0910081397-P1/40.080.350.

Mail: sabricalderonee@hotmail.com

Trabajo de Integración Final (TIF), título a obtener:

Licenciatura en Psicología

Facultad de Psicología y Relaciones Humanas

Octubre 2024

Agradecimientos

Finalizar esta tesis significa el cierre de una gran etapa de mi vida, repleta de enseñanzas, anécdotas, alegrías, caídas, resiliencia, luchas internas, y principalmente un gran crecimiento personal que abrazo y me emociona cada vez que recuerdo el camino recorrido.

Por supuesto este camino no habría sido el mismo sin las personas que estuvieron a mi lado, y a las cuales les quiero agradecer. En primer lugar a mis papás quienes me apoyaron desde el día uno, mis incondicionales, a quienes amo muchísimo y les debo todo, eternamente gracias por escucharme siempre (que sabemos que puedo hablar mucho), por abrazarme en cada caída y en cada festejo, por hacer este sueño realidad; en segundo lugar a mis cuatro abuelos, son mi vida entera y los llevo en el corazón en cada momento, gracias abuela Emilia por abrazarme hoy en nombre de todos, son mi amor infinito. Gracias a mi mejor amiga Paula por ser todo lo que está bien en esta vida, mi amistad más inquebrantable, siempre apoyándonos en las buenas y en las malas, te amo amiga. Gracias a mi gran amor, a Franco, mi pareja, quien me enseñó que el amor es lo más lindo de esta vida, sin dudas un pilar infaltable para mí, agradecida de la vida por caminar junto a él acompañándonos en nuestros logros con amor y admiración mutua, de tu mano todo es más lindo siempre.

A todas/os mis amigas/os que me supieron acompañar y bancar cuando no podía verlas/os por estudiar, cuando las/os llamaba para que me distraigan, cuando me mandaban buenas energías para mis exámenes y me sacaban una sonrisa en los peores momentos. Por supuesto un gran gracias a mis *facuamigas/os*, enormes personas que tengo el placer de llamar colegas, fundamentales para haber llegado a esta meta, hicieron de este camino algo hermoso de compartir, ayudándonos entre todas/os a cargar con esta mochila para que el recorrido sea más placentero, les debo muchísimo, y me alegra saber que el cariño es recíproco, y se demostró en cada consuelo, festejo, y en cada apunte manchado de mate. A mis bebés de cuatro patas por acompañarme en las eternas noches de estudio a quienes hoy llevo en el corazón.

Todos/as ellos/as me acompañaron en cada momento de crisis como también de alegría, me aguantaron contando miles de anécdotas, me sostuvieron en cada llanto por mi pánico a rendir, se alegraron por mí cada vez que superaba ese miedo y rendía bien, diciéndome que todo iba a estar bien, y por supuesto, tenían razón, todo iba a estar bien con semejantes personas de gran corazón a mi lado, ya estaba todo bien, el logro académico era la frutilla del postre al lado de todos/as ellos/as.

Gracias por todo el aprendizaje que me llevo de cada docente que me crucé en esta carrera, todos/as fueron fundamentales para llegar hasta acá y estoy muy agradecida de que hayan sido parte de mi formación.

Para finalizar, esta tesis se la dedico también a esa Sabri chiquita que soñaba noche tras noche con cumplir su sueño de crecer y estudiar...la espera valió la pena, lo logré. ¡GRACIAS!

Índice

Resumen.....	3
Abstract.....	4
Introducción	5
Burnout	6
Afrontamiento al estrés	8
Antecedentes síndrome de burnout y afrontamiento al estrés.....	10
Metodología	15
Tipo y diseño de estudio	15
Muestra y participantes	16
Instrumentos	16
Procedimiento.....	19
Resultados	19
Análisis de datos.....	19
Análisis de categorías	20
Discusión y conclusión	26
Limitaciones y recomendaciones	28
Referencias bibliográficas.....	30
Anexo.....	35

Resumen

El trabajo docente es considerado un trabajo con muchas responsabilidades, cargas horarias, y situaciones estresantes con las que lidiar a diario, por este motivo es que el objetivo principal de esta investigación es determinar la relación entre el síndrome de burnout y el afrontamiento al estrés en docentes de nivel inicial y primario que se encuentren ejerciendo su profesión en el partido de Avellaneda, Buenos Aires, Argentina. La muestra estuvo conformada por 107 docentes, el 43% fueron docentes de nivel inicial y el 57% docentes de nivel primario, además el 97.2% de la muestra fue de género femenino y el 2.8% de género masculino.

Para la medición del síndrome de burnout se utilizó la escala MBI-ES (Maslach Burnout Inventory – Educators Survey) propuesto por Maslach, Jackson y Schwab (1996), y para la medición del afrontamiento al estrés se utilizó la escala Breve de Afrontamiento al Estrés de Carver (1997), en su adaptación Argentina por Brenlla, M. E., e Infante Geronimi, C. (2010), además de indicadores de variables sociodemográficas. Se trató de una investigación de enfoque cuantitativo de tipo no experimental y transversal, de alcance descriptivo, comparativo y correlacional. Dentro de los principales resultados obtenidos se evidenció que en la relación entre el burnout y el afrontamiento, se halló vinculación directa entre agotamiento emocional con las estrategias uso de sustancias, búsqueda de apoyo emocional, descarga, autoculparse, desligarse comportamentalmente, y afrontamiento negativo. La despersonalización se asoció de manera directa con las estrategias de negación, uso de sustancias, desligarse comportamentalmente, autoculparse y afrontamiento negativo. En cambio, la dimensión de burnout realización personal se asoció de manera inversa con negación, desligarse comportamentalmente, autoculparse y afrontamiento negativo, no obstante, se asoció de manera directa con la estrategia de reinterpretación positiva. Finalmente, a mayor realización personal, mayor afrontamiento positivo.

Palabras claves: burnout, afrontamiento al estrés, docentes.

Abstract

Teaching is considered a job with many responsibilities, hours, and stressful situations to deal with on a daily basis, for this reason the main objective of this research is to determine the relationship between burnout syndrome and coping with stress in preschool and primary school teachers who are practicing their profession in the district of Avellaneda, Buenos Aires, Argentina. The sample consisted of 107 teachers, 43% were preschool teachers and 57% were primary school teachers, and 97.2% of the sample was female and 2.8% male.

To measure burnout syndrome, the MBI-ES (Maslach Burnout Inventory - Educators Survey) proposed by Maslach, Jackson and Schwab (1996) was used, and to measure coping with stress, the Brief Coping with Stress Scale by Carver (1997) was used, in its Argentine adaptation by Brenlla, M. E., and Infante Geronimi, C. (2010), in addition to indicators of sociodemographic variables. This was a quantitative, non-experimental and cross-sectional research, with a descriptive, comparative and correlational scope. Among the main results obtained, it was evident that in the relationship between burnout and coping, a direct link was found between emotional exhaustion and the strategies of substance use, search for emotional support, discharge, self-blame, behavioral detachment, and negative coping. Depersonalization was directly associated with the strategies of denial, substance use, behavioral disengagement, self-blame, and negative coping. In contrast, the burnout dimension of personal accomplishment was inversely associated with denial, behavioral disengagement, self-blame, and negative coping, but was directly associated with the strategy of positive reinterpretation. Finally, the greater the personal accomplishment, the greater the positive coping.

Keywords: burnout, coping with stress, teachers.

Introducción

A lo largo del tiempo, es posible identificar a la educación como una de las profesiones de servicio con mayor injerencia en riesgos de agotamiento físico y mental. Luego de diferentes análisis acerca de dicha profesión se identificó la prevalencia de distintas consecuencias; siendo el foco de interés de esta investigación dos de ellas: el síndrome de burnout y el afrontamiento al estrés.

La expresión del burnout surgió por primera vez en 1982 por Maslach dentro de su presentación en la convención de la Asociación Americana de Psicólogos, donde se concibió al mismo como “síndrome de desgaste profesional”, diagnosticándolo a individuos que desempeñan su rol de profesionales dentro de diversas áreas relacionadas con el servicio humano, especialmente en el campo de la salud y la educación (Vilora y Paredes, 2002).

Luego de lo mencionado anteriormente es inevitable hablar de estrés cuando nos referimos al síndrome de burnout, y por lo tanto, hablar sobre afrontamiento cuando se habla sobre estrés. De la Cruz (2017) considera al estrés como un problema global y transversal, el cual no excluye a ninguna persona de ningún ámbito social, económico, cultural, laboral, etc., por ende los docentes también pueden experimentarlo. Por otro lado, el afrontamiento, se define como los esfuerzos que realiza el sujeto para hacer frente al estrés, Lazarus y Folkman (1986) plantean que éstas son respuestas de tipo cognitivo, emocionales y conductuales.

Teniendo esto en cuenta, en el caso de los docentes, al igual que en otras profesiones de servicio, a las exigencias cognitivas, emocionales, y conductuales se le suman, además las exigencias físicas, relacionales y las condiciones institucionales (el sistema educativo como tal), como también los contextos históricos, sociales y culturales.

Es por este motivo es que en esta investigación, el principal objetivo es determinar si existe relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el síndrome de burnout en docentes de nivel inicial y primario del partido de Avellaneda, Buenos Aires.

Burnout

La expresión burnout fue introducida por primera vez en psicología en 1982, luego de una presentación realizada por Maslach en la convención de la Asociación Americana de Psicólogos. Inicialmente, este fenómeno se conocía como “síndrome de desgaste profesional”, y se diagnosticaba en individuos que trabajaban en diversas áreas relacionadas con el servicio humano, especialmente en los campos de la salud y la educación (Vilora y Paredes, 2002).

Sánchez (2013) afirma que el burnout se considera una etapa avanzada del estrés laboral. Este fenómeno ocurre cuando existe un desajuste entre las expectativas profesionales y la realidad cotidiana del trabajo, lo que provoca desinterés, insatisfacción en el ámbito laboral y dificultades para interactuar con otros. Sin embargo, Fernández (2002) señala que este síndrome surge como resultado de una respuesta inadecuada al estrés relacionado con el trabajo. Éste se manifiesta a través de una disminución gradual del entusiasmo, la energía y la motivación para alcanzar determinadas metas. Las repercusiones de este síndrome afectan tanto a las personas que lo sufren como a las organizaciones y a la sociedad en general; a su vez Caycho (2015) describe el burnout como una reacción al estrés laboral prolongado, que ocurre cuando las personas no cuentan con estrategias adecuadas para manejar el estrés o las utilizan de manera ineficaz.

Como consecuencia cuando una persona hace un gran esfuerzo en ajustarse a las exigencias que enfrenta y no lo logra, puede experimentar lo que se describe como una

sensación de estar "quemado". En esta investigación, se utilizará la definición de Maslach, según la cual, citada por Gil-Monte (2005), el burnout es un síndrome que se caracteriza por el agotamiento emocional, la despersonalización y la falta de realización personal. Este síndrome puede surgir en aquellos que realizan cualquier tipo de trabajo orientado a servir a otros.

Poma (2015) menciona que existen numerosos modelos teóricos que explican el síndrome de burnout, siendo el propuesto por Maslach y Leiter el que ha recibido mayor trascendencia y aceptación. Por ello, en esta investigación se utilizará la teoría de dichos autores como principal punto de análisis.

El burnout se manifiesta con síntomas psicósomáticos que son claros para quienes lo sufren, y estos síntomas afectan diversas áreas de su vida cotidiana; entre las manifestaciones psicósomáticas más frecuentes se incluyen: fatiga crónica, dolores frecuentes en el cuello, cabeza y cervicales, problemas en el sueño, trastornos gastrointestinales, taquicardia, hipertensión, enfermedades cardíacas isquémicas, crisis asmáticas, dolores musculares, diarrea y alteraciones menstruales (Buzzeti, 2005). La segunda categoría de manifestaciones se concibe como la emocional, donde el profesional afectado muestra irritabilidad, impaciencia, distanciamiento, soledad y vacío. Finalmente, las manifestaciones psicológicas del burnout a menudo incluyen síntomas tales como nerviosismo, ansiedad, desorientación, dificultad para concentrarse, baja tolerancia a la frustración, y actitudes paranoicas o agresivas hacia compañeros, clientes y familiares. También es común observar baja autoestima, depresión y otros trastornos psicológicos derivados del estrés y la ansiedad (Buzzeti, 2005).

Afrontamiento al estrés

De la Cruz (2017) plantea que el estrés se considera un problema global desde tiempos remotos, por ello, no aplica ningún tipo de diferencia entre personas pertenecientes a un tipo de estatus económico, ni grado de institución, etc. por ese motivo, los docentes no son personas exentas de experimentar estrés.

El estrés genera diferentes reacciones negativas en el organismo tales como enfado, angustia, frustración, depresión y ansiedad, consecuentemente, los docentes se ven en la necesidad de emplear mecanismos psicológicos, conductuales y fisiológicos para afrontar estos cambios, los cuales se pueden manifestar por prolongados periodos de tiempo, produciendo así un notorio desgaste en su salud, afectando, por ejemplo, su energía y entusiasmo, y generando un bajo desempeño laboral (Alvites, 2019).

Castro (2018; citado en Agüero, 2018), focaliza que el estado de tensión desencadena estrés como respuesta a los conflictos docentes dentro del ámbito educativo como institución, además refiere que las fuentes del estrés pueden provenir tanto de un medio externo como interno. Las fuentes externas pueden provenir de las tomas de decisiones, condiciones de trabajo a las que se encuentran expuestos los docentes, las conductas de los alumnos tanto como la de sus familias, la insatisfacción laboral y la mala interacción entre integrantes de la institución; a su vez las internas pueden hacer referencia a la personalidad del docente, y al grado de adaptabilidad o no a las distintas y variables situaciones a las que se enfrentan.

Sandín y Chorot (1994) han demostrado y comprobado en sus estudios que tanto las situaciones de dificultad crónica, como las molestias de la vida cotidiana pueden asemejarse y ser igual de estresantes que acontecimientos vitales mayores, además de éstos tener un alto impacto en el bienestar psicológico y físico.

El estrés es el resultado que surge de la discrepancia entre las demandas del ambiente y los recursos de la persona en su interacción persona-ambiente. Esto se define como el proceso que se genera frente a un conjunto de demandas externas (ambientales) que el individuo recibe y debe dar una respuesta adecuada, poniendo así en marcha sus recursos y capacidades de afrontamiento hacia estos (Sarafino, 1999).

Es inevitable hablar sobre el afrontamiento cuando se habla sobre el estrés. El afrontamiento es considerado como un proceso en el cual se dan múltiples determinaciones, en las cuales se incluyen aspectos situacionales como también predisposiciones personales (Carver y Scheier, 1994); (Folkman y Moskowitz, 2003).

Según Lazarus (2000), lo que la persona hace como modo de afrontamiento, depende del tipo de persona que se trata, y por supuesto, también de la situación a la que ésta se enfrenta, por lo tanto, este afrontamiento debe adaptarse a las necesidades de la situación, ser flexible, y también la persona debe aprender a cómo lograr ajustarse a esta nueva situación a la que se enfrenta.

Lazarus y Folkman (1986) plantean que el afrontamiento son un conjunto de respuestas cognitivas, emocionales y conductuales. Estas respuestas son las encargadas de mediar entre las experiencias identificadas como estresantes y la forma de afrontarlas, conforman determinadas acciones encubiertas o manifiestas que pone en marcha el sujeto, para lograr así, contrarrestar los efectos de estas situaciones identificadas como amenazantes y estresantes, intentando así alcanzar un equilibrio en la transacción persona-ambiente que había sido quebrantado por esta sensación de amenaza. Son los esfuerzos que el sujeto realiza para hacer frente al estrés, estos esfuerzos son: cognitivos, emocionales y conductuales.

Por lo tanto, en el caso de los docentes, al igual que en otras profesiones de servicio, a las exigencias cognitivas, emocionales, y conductuales se le suman, además las exigencias

físicas, relacionales y las condiciones institucionales (el sistema educativo como tal), como también los contextos históricos, sociales y culturales.

Antecedentes síndrome de burnout y afrontamiento al estrés

Marsollier y Expósito (2021), llevaron a cabo un estudio titulado “Afrontamiento docente en tiempos de Covid-19” en Argentina, planteando como objetivo principal analizar las estrategias que los maestros utilizan para manejar el estrés laboral. Dicha investigación se desarrolló con un enfoque cuantitativo, descriptivo y correlacional, y abarcó una muestra de 777 profesores y directivos de distintos niveles educativos de instituciones ubicadas en la provincia de Mendoza. La muestra fue compuesta por docentes de educación inicial (3.09%), primaria (15.83%), secundaria (31.4%), superior (12.36%), educación de adultos (36.16%), y educación especial (1.16%), con una predominancia en la educación pública de 87.91% frente a la educación privada que fue del 12.09%. Fue utilizado el test psicométrico Brief COPE-28 para evaluar las formas de afrontar el estrés. Los resultados arrojaron valores promedios más altos en estrategias afectivas, como el afrontamiento activo (7.79 puntos), la aceptación (7.61 puntos), la planificación (6.69 puntos), y la reinterpretación positiva (6.29 puntos). Además, se observó un uso reducido de estrategias ineficaces para afrontar el estrés, como por ejemplo, el consumo de sustancias (0.44 puntos), desconectarse de la realidad (1.14 puntos), la negación (1.18 puntos), el uso del humor (2.26 puntos), el desahogo emocional (2.67 puntos), y la autoinculpación (2.77 puntos). Concluyen con que estos hallazgos, destacan principalmente, las complejas consecuencias educativas de la pandemia y subrayan la necesidad de seguir innovando en el contexto educativo.

Chaidez y Barraza (2018), llevaron a cabo una investigación bajo el título “Afrontamiento al estrés y su relación con el tipo de jornada laboral en docentes de educación primaria”. Como principal objetivo analizaron la relación entre dichas estrategias de

afrontamiento y la jornada laboral docente. La escuela evaluada fue Escuela Zona N°33, ubicada en el Distrito Escolar 40 de Canatlán y Santiago Papasquiaro, en Durango, México. Entre los resultados principales se indicó que no se encontró una relación significativa entre las variables estudiadas. Concluyendo que la cantidad de tiempo de trabajo docente en la escuela no influye en la frecuencia y proporción del uso de estrategias de afrontamiento ante el estrés. Asimismo, enfatizan en la necesidad de seguir investigando sobre estas variables mencionadas y su influencia en el afrontamiento del estrés.

Arapa y Hunca (2018) en su investigación titulada “Síndrome de burnout y estilos de afrontamiento al estrés en docentes de Cebes de la ciudad de Arequipa”, su principal objetivo fue determinar la relación entre las dos variables mencionadas. La muestra estuvo compuesta por 92 docentes, y el estudio es de enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo y no experimental de corte transversal. Para la recolección de datos utilizaron el Inventario de Burnout (MBI) y el Cuestionario COPE, obteniendo como resultado una relación entre el Agotamiento emocional (una de las dimensiones del síndrome de burnout) y los estilos de afrontamiento orientados hacia la emoción.

En 2019, Cárdenas llevó a cabo una investigación titulada “Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en los docentes de la Fundación Universitaria Los Libertadores”, cuyo propósito fue analizar la relación dada entre el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento en docentes de nivel universitario. Se trató de una investigación de diseño cuantitativo, de tipo descriptivo, no experimental y transversal. Fueron utilizados dos instrumentos: el Inventario de Burnout (EDO), y el inventario de Estrategias de Afrontamiento Modificadas (EEC-M). Entre los factores identificados se incluyeron el agotamiento, la despersonalización y la insatisfacción con los logros, así como un total de doce factores de afrontamiento. Los resultados que se obtuvieron mostraron que el 14% desarrolló síndrome de burnout. Además, se halló que existía una correlación entre ciertos

factores del síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento, aunque estas no fueron a nivel general. Adicionalmente, el estudio indicó que el síndrome de burnout fue el factor más influyente, el cual no mostró relación directa con las estrategias de afrontamiento, aunque sí se encontró una correlación entre este síndrome y los años de servicio en la institución (antigüedad).

Cabellos (2019), en su investigación titulada “Asociación entre el síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de la Universidad Nacional de Cajamarca, Perú”, tuvo como objetivo principal, establecer la relación entre el síndrome de burnout y las técnicas de afrontamiento al estrés utilizadas por los docentes. Su investigación fue de enfoque cuantitativo, descriptivo y asociativo, analizando una muestra de 310 docentes mediante el instrumento Maslach Burnout Inventory Education Survey (MBI-ES) y la escala de estrategias de afrontamiento de Coping. Obtuvo como resultado que el 5.6% de los docentes presentaban síntomas de burnout laboral. Por otro lado, las estrategias de afrontamiento del estrés y su frecuencia de uso, se determinó que la mayoría de los docentes preferían enfoques orientados a la solución de problemas; el 65.2% empleaba la estrategia de la espera, el 48.4% expresaba sus problemas para afrontarlos, mientras el que 41.3% restante utilizaba técnicas para resolver dichos problemas. Por lo tanto, los mecanismos más utilizados eran la “solución de problemas” (53.5%) y “autonomía” (51.9%). En conclusión, se encontró una relación entre el síndrome de agotamiento y las estrategias de afrontamiento, sugiriendo así que aquellos docentes que aplicaron con mayor frecuencia estas técnicas tuvieron niveles más bajos de agotamiento.

Muñoz, et al. (2020) llevaron a cabo una investigación titulada “Síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de primera infancia”. La metodología empleada fue de tipo cuantitativa y correlacional, con un diseño transversal. Los instrumentos utilizados en esta investigación fueron el Inventario de Burnout de Maslach y un cuestionario sobre

estrategias de afrontamiento, la muestra estuvo conformada por 274 docentes, de los cuales el 15% presentó un nivel alto de burnout. Se observó un nivel alto en la falta de Realización Profesional, también puntuaciones medias en Agotamiento Emocional y Despersonalización. Para finalizar, se concluyó que las estrategias de afrontamiento más utilizadas entre los docentes fueron el apoyo social, el apoyo religioso y la solución de problemas.

Cabellos, et al. (2020), determinan en su investigación titulada “Niveles de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de educación superior” que no pueden ser concluyentes en si existe Burnout en los docentes de educación superior. Observaron una leve asociación entre altos niveles de Agotamiento y Despersonalización, y un alto compromiso laboral, así como también que el estrés laboral y un alto nivel de Agotamiento se relacionan con una menor satisfacción en el trabajo. Se observó una conexión entre los altos niveles de Agotamiento y docentes jóvenes con menor experiencia y antigüedad laboral, así como entre el Agotamiento y las horas de enseñanza. Sin embargo, no se halló una relación significativa entre el burnout y los sentimientos de Autoeficacia o el desempeño docente, así como tampoco entre el Cansancio emocional y la Satisfacción ocupacional. Finalmente, concluyen en que las estrategias de afrontamiento al estrés más comunes entre los docentes incluyen aquellas centradas en la solución de problemas, la búsqueda de apoyo social y la reevaluación positiva.

Manrique (2021), llevó a cabo una investigación titulada “Síndrome de Burnout y estilos de afrontamiento en docentes del distrito de Cayma”. El objetivo del estudio fue determinar el grado de relación entre el síndrome de burnout y los estilos de afrontamiento de los docentes en el distrito de Cayma, Arequipa. Dicho estudio fue de diseño cuantitativo, descriptivo, no experimental y de corte transversal. Se realizó con docentes de instituciones de educación pública formal primaria y de tiempo completo (JEC) en las escuelas primarias y secundarias de la región de Cayma. La recolección de datos fue a través de la utilización del

“Cuestionario de Burnout Docente. Revisado”, además variables sociodemográficas relevantes para comprender el estrés y el burnout, y también el cuestionario de afrontamiento COPE-28, que es la versión en español del COPE de Carver (1997). Esta investigación obtuvo como resultado que los niveles de síndrome de burnout entre los docentes eran alarmantes, y se observó que los estilos de afrontamiento tenían un efecto positivo, contribuyendo así a la mejora del estrés laboral.

Guzmán Pérez (2022) llevó a cabo un estudio titulado “Estrategias de afrontamiento al estrés y síndrome de burnout en docentes de una institución educativa de Chorrillos, Lima”, con una muestra compuesta por 56 docentes de los tres niveles de enseñanza regular. La recolección de datos fue a través de dos instrumentos que contaban con validación y confiabilidad tanto estadística como de contenido, estos fueron el COPE 28 y el Inventario de Burnout de Maslach (MBI). Entre los resultados más significativos se destacó que el 85% de los participantes utilizaban estrategias de afrontamiento adecuadas, enfocándose tanto en la emoción como en la resolución de problemas. Además, se observó que el 39.9% de la muestra presentaba un nivel medio de Agotamiento emocional. Se concluyó al probar la hipótesis que la relación entre las estrategias de afrontamiento y el burnout era positiva pero baja ($r_s = 0.055$), con una significancia ($\text{sig.} = 0.687$) mayor al umbral establecido ($p > 0.05$); concluyendo así que no existe una relación significativa entre las variables estrategias de afrontamiento al estrés y el síndrome de burnout en los docentes de dicha institución educativa en Lima.

Con respecto a lo mencionado anteriormente, dentro de esta investigación se plantea como propósito general indagar si existe relación entre el síndrome de burnout y el afrontamiento al estrés en docentes de nivel inicial y primario del partido de Avellaneda, Buenos Aires, año 2024. De manera específica: a) caracterizar el nivel de burnout en docentes de nivel inicial y primario del partido de Avellaneda, Buenos Aires, año 2024; b)

caracterizar los niveles de afrontamiento al estrés en docentes de nivel inicial y primario del partido de Avellaneda, Buenos Aires, año 2024; c) caracterización de la muestra según datos sociodemográficos; d) relación entre los niveles de burnout y los estilos de afrontamiento del estrés entre docentes que trabajan en nivel inicial y en nivel primario; e) relación entre los niveles de burnout y los estilos de afrontamiento al estrés según variables sociodemográficas como: edad, sexo, jornada laboral (simple o completa), antigüedad en el cargo docente, nivel educativo en el que trabajan (inicial o primario), ámbito de trabajo (institución pública o privada), y cantidad de cargos (1 cargo, 2 cargos o más de 2 cargos).

En consecuencia, se plantearon las siguientes hipótesis: 1) a mayor realización personal, mayor es el uso de estrategias de afrontamiento al estrés en docentes de nivel inicial y primario del partido de Avellaneda; 2) a mayor edad mayor uso de estrategias por aproximación al problema en docentes de nivel inicial y primario del partido de Avellaneda; 3) las mujeres de esta muestra utilizan más estrategias de aproximación al problema más que los hombres.

Metodología

Tipo y diseño de estudio

El presente proyecto de investigación es de carácter cuantitativo, utilizando instrumentos para su medición y análisis. Se caracteriza por ser de tipo no experimental y transversal, de alcance descriptivo, comparativo y correlacional, luego de medir los niveles de burnout y de afrontamiento al estrés en docentes de nivel inicial y primario precisamente en el partido de Avellaneda, Buenos Aires.

Muestra y participantes

Los participantes se encuentran conformados por 107 docentes de entre 21 y 68 años, 97.2% mujeres, y 2.8% hombres, su muestreo fue no probabilístico de tipo intencional (Hernández Sampieri et al., 2014). El criterio de inclusión se basó en que los individuos sean docentes de nivel inicial y primario que se encuentren ejerciendo su profesión en el partido de Avellaneda, Buenos Aires.

Instrumentos

Cuestionario sociodemográfico

El cuestionario comienza con preguntas indagando edad, sexo, jornada laboral (simple o completa), antigüedad en el cargo docente, nivel educativo en el que trabajan (inicial o primario), ámbito de trabajo (institución pública o privada), y cantidad de cargos (1 cargo, 2 cargos o más de 2 cargos).

Síndrome de Burnout

El Maslach Burnout Inventory (MBI) fue propuesto por Maslach y Jackson (1986) para medir el síndrome de burnout en profesionales que prestan sus servicios a otros. En esta investigación se utilizará el Maslach Burnout Inventory – Educators Survey (MBI-ES) también desarrollado por Maslach, Jackson, y Schwab (1996), es una escala autoadministrable y diseñada específicamente para docentes pero compartiendo sus tres sub-escalas, estas son: Agotamiento Emocional (AC: 90), Despersonalización (AC: 76), y Realización Personal (AC: 76), formando un total de 22 ítems de tipo Likert que van del 0 al 6, siendo estas 0: nunca/ninguna vez; 1: casi nunca/pocas veces al año; 2: algunas veces/una vez al mes o menos; 3: regularmente/pocas veces al mes; 4: bastantes veces/una vez por semana; 5: casi siempre/pocas veces por semana; 6: siempre/todos los días.

Sub-escalas del MBI:

Agotamiento emocional: es la sensación que atraviesa el sujeto que refiere a sentirse exhausto, cansado, y que no es capaz de dar más de sí mismo.

Despersonalización: es la forma en la que el sujeto se comporta para con los demás, teniendo un trato distante, frío, con palabras, sentimientos y acciones negativas, evitando así cualquier acercamiento que sea desgastante para el mismo.

Realización personal: es más bien la falta de realización personal, se caracteriza por la pérdida de ideales, generando así el alejamiento de sus metas laborales y además el distanciamiento de actividades vinculadas a su entorno, sean estas, sociales, familiares y/o recreativas.

Afrontamiento al estrés

Para esta investigación se utilizará la escala Brief Cope, escala Breve de Afrontamiento al Estrés de Carver (1997), en su adaptación Argentina por Brenlla, M. E., e Infante Geronimi, C. (2010), dicha escala mide cuáles son las estrategias de afrontamiento a las que recurre el sujeto ante diversas situaciones estresantes de la vida. Esta escala es autoadministrable y breve, consta de la composición de 28 ítems que se agrupan en 14 dimensiones de afrontamiento. Dichas dimensiones son: Autodistracción, Afrontamiento Activo, Negación, Uso de Sustancias, Búsqueda de Apoyo Emocional, Búsqueda de Apoyo Instrumental, Desligarse Comportamentalmente, Descarga, Reinterpretación Positiva, Planeamiento, Humor, Aceptación, Religión, y Autoculparse. El coeficiente de Alfa de Cronbach total es de 0,748. En cuanto a la puntuación, el sujeto debe elegir entre 4 opciones de tipo likert que van del 1 al 4, siendo estas 1: nunca hago esto, 2: suelo hacer esto un poco, 3: suelo hacer esto moderadamente, 4: suelo hacer esto mucho.

Sub-escalas de la Brief-Cope:

Autodistracción: es la búsqueda de alguna actividad o acción que la persona realiza para distraerse o lidiar con lo que le está causando estrés.

Afrontamiento activo: es la toma de decisiones y/o acciones dirigidas a resolver una situación de estrés o dificultad para aminorar la misma o removerlos.

Negación: es el recurso que las personas utilizan para evadir el estresor, pretendiendo que el mismo no existe, que no es real.

Uso de sustancias: es la utilización de diversas sustancias para afrontar una situación que refiere dificultad y estrés a la persona.

Búsqueda de apoyo emocional: es la búsqueda de soporte, de comprensión, empatía, apoyo moral.

Búsqueda de apoyo instrumental: es apoyarse en información, pedir consejos, o pedir ayuda para lidiar con el estresor.

Desligarse comportamentalmente: es el empobrecimiento del afrontamiento, es no esforzarse para lidiar con los estresores.

Descarga: es la necesidad de expresar todo malestar que la persona atraviesa, pudiendo desencadenar un comportamiento disfuncional en la misma.

Reinterpretación positiva: es ver desde una perspectiva positiva una situación compleja, cambiando así el punto de vista y redirigiéndolo a una interpretación positiva.

Planeamiento: es el armado de un plan, o pasos a seguir, para poder hacer frente al estresor.

Humor: es la utilización del sentido del humor para amenorar la carga emotiva de una situación difícil.

Aceptación: es el compromiso de hacer frente a una situación estresante, dándole entidad y reconociéndola como tal.

Religión: es recurrir a las creencias religiosas para poder lidiar con una situación.

Autoculparse: atribuirse responsabilidad culposa de la situación estresante.

Procedimiento

La administración se llevó a cabo de manera remota a través de la plataforma Google Forms y el contacto con la muestra se realizó a través de diferentes redes sociales (Instagram y WhatsApp). Los sujetos participaron en el estudio de manera voluntaria y en todo momento se garantizó el anonimato y la confiabilidad de los datos recolectados según lo establecido por la Ley de Protección de los Datos Personales (N° 25.326).

Luego de brindar el respectivo consentimiento, cada encuestado tuvo acceso a responder un total de 57 reactivos que incluyen datos sociodemográficos y aquellos que miden Burnout y Afrontamiento al Estrés. Aproximadamente cada sujeto demoró alrededor de 15 minutos en responder todas las preguntas y/o afirmaciones.

Finalmente, todos los protocolos, a través del SPSS 25.0, fueron sistematizados, analizados e interpretados según los correspondientes baremos.

Resultados

Análisis de datos

Se realizó un análisis descriptivo de las variables sociodemográficas, luego se sacaron las medias, desvíos, mínimos y máximos de las estrategias de afrontamiento y variables sociodemográficas cuantitativas. De las dimensiones del burnout se evidenciaron tres niveles (bajo; medio; alto) y se realizó un análisis de frecuencias. Luego, se sacó la prueba de normalidad de las variables con kolmogorov-smirnov, en la cual, solo Agotamiento

emocional, Realización personal y Afrontamiento positivo, obtuvieron una distribución paramétrica, el resto de las variables se distribuyó de manera no paramétrica, por ende, las correlaciones con R de Pearson fueron solo utilizadas por la asociación entre Afrontamiento positivo con las dimensiones de Burnout Agotamiento emocional y Realización personal. Las demás correlaciones se realizaron con Rho de Spearman. Para las diferencias de grupo se utilizó U de Mann Whitney para Sexo, el nivel en el que ejerce, el ámbito en el que trabaja y el tipo de jornada laboral con las variables no paramétricas y T de Student para las variables paramétricas. Finalmente se utilizó H de Kruskal Wallis para la cantidad de cargos y variables no paramétricas, en cambio para las variables paramétricas F de Anova, y posteriormente se realizó un análisis post-hoc de Bonferroni para las diferencias significativas.

Análisis de categorías

Estadística descriptiva

Respecto a la edad de los participantes, osciló entre 21 y 68 años, con una media de casi 40 años ($M=38.79$; $DS=11,712$), de los cuales, en su mayoría fueron mujeres (97.2%) y hombres (2.8%). Casi la mitad de la muestra trabaja jornada completa (44.9%), y más de la otra mitad jornada simple (55.1%), asimismo, el nivel en el que ejerce su profesión fue en su mayoría primario (57%) seguido de inicial (43%). La mayoría trabaja en gestión pública (54.2%) seguido de gestión privada (45.8%). En cuanto, a la antigüedad laboral, la mayoría trabajó mínimo 1 año y máximo 39 años, con un promedio de casi 13 años ($M=12.79$; $DS=9.965$), a su vez, la mayoría de los docentes poseen 1 cargo (52.3%) seguido de 2 cargos (38.3%) y por último, más de 2 cargos (9.3%). (Ver tabla 1 y 2).

Tabla 1.*Descripción de datos sociodemográficos*

Variable	Valores	fi	f%
Sexo	Femenino	104	97.2
	Masculino	3	2.8
Jornada laboral	Simple	59	55.1
	Completa	48	44.9
Nivel en el que ejerce	Inicial	46	43
	Primario	61	57
Tipo de gestión en la que trabaja	Pública	58	54.2
	Privada	49	45.8
Cantidad de cargos en los que se desempeña	1 cargo	56	52.3
	2 cargos	41	38.3
	Más de 2 cargos	10	9.3

Nota. n=107

Respecto a las estrategias de afrontamiento de autodistracción, afrontamiento activo, búsqueda de apoyo emocional, búsqueda de apoyo instrumental, descarga, reinterpretación positiva, planeamiento, humor, aceptación, religión, autoculparse, afrontamiento positivo y negativo tuvieron una media moderada o alta respecto a los puntajes mínimos y máximos de los docentes, sin embargo, se evidencian medias bajas en negación, uso de sustancias y desligarse (ver tabla 2).

Tabla 2.*Descripción de variables sociodemográficas y Afrontamiento al estrés*

Variable	M	DS	Min.	Max.
Edad	38.79	11.712	21	68
Antigüedad laboral	12.79	9.965	1	39
Autodistracción	5.09	1.384	2	8
Afrontamiento activo	5.98	1.324	3	8
Negación	2.84	1.166	3	7
Uso de sustancias	2.42	1.028	2	8
Búsqueda de apoyo emocional	5.78	1.572	2	8
Búsqueda de apoyo instrumental	6.10	1.479	2	8
Desligarse comportamentalmente	2.93	1.253	2	8
Descarga	4.99	1.639	2	8
Reinterpretación positiva	5.71	1.552	2	8
Planeamiento	6.28	1.316	4	8
Humor	5.20	1.810	2	8
Aceptación	5.71	1.359	3	8
Religión	4.12	2.205	2	8
Autoculparse	4.51	1.689	2	8
Afrontamiento Negativo	22.79	4.969	14	37
Afrontamiento Positivo	44.90	7.600	30	61

Nota. n=107.

La mayoría de los docentes poseen un alto, seguido de un nivel medio de agotamiento emocional, bajo nivel de despersonalización y bajo, seguido de nivel medio de realización personal (ver tabla 3).

Tabla 3.*Descripción de niveles de Burnout*

Variable	Valores	fi	f%
Agotamiento emocional	Bajo	31	29
	Medio	32	29.9
	Alto	44	41.1
Despersonalización	Bajo	107	100
Realización Personal	Bajo	59	55.1
	Medio	33	30.8
	Alto	15	14

Nota. n=107

Correlaciones

Respecto a la edad de los docentes, se evidenció asociación directa con las estrategias de afrontamiento: reinterpretación positiva y religión e inversa con el uso de sustancias y desligarse comportamentalmente. Asimismo, se asoció de manera significativa y directa la antigüedad laboral con la religión y de manera inversa con el uso de sustancias y desligarse comportamentalmente. Ninguna dimensión de burnout se asoció con dichas variables sociodemográficas. (Ver tabla 4).

En cuanto a la relación entre el burnout y el afrontamiento, se halló vinculación directa entre agotamiento emocional con las estrategias uso de sustancias, búsqueda de apoyo emocional, desligarse comportamentalmente, descarga, autoculparse, y afrontamiento negativo. La despersonalización se asoció de manera directa con las estrategias de negación, uso de sustancias, desligarse comportamentalmente, autoculparse y afrontamiento negativo. En cambio, la dimensión de burnout realización personal se asoció de manera inversa con negación, desligarse comportamentalmente, autoculparse y afrontamiento negativo, no

obstante, se asoció de manera directa con la estrategia de reinterpretación positiva. (ver tabla 4). Finalmente, a mayor realización personal, mayor afrontamiento positivo. (Ver tabla 5).

Tabla 4.

Asociaciones no paramétricas entre Burnout y Afrontamiento con variables sociodemográficas

Variable	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.
1.Edad	-	.87**	-.14	-.05	.07	-.05	-.03	.00	-.23*	-.11	-.06	-.21*	-.05	.29**	.10	-.05	.16	.34**	-.06	-.14	.11
2.Ant.L.		-	-.11	-.13	.14	-.04	-.07	.00	-.21*	-.04	-.06	-.21*	-.07	.28	.06	-.09	.15	.34**	-.13	-.15	.11
3.AE			-	.47**	-.35*	.13	.06	.17	.19*	.20*	.11	.25**	.22**	-.13	.06	.13	.08	-.00	.23*	.30**	.10
4.D				-	-.55*	.09	-.10	.46**	.24*	-.10	-.11	.43**	.04	-.17	-.02	-.07	-.02	-.00	.25**	.35**	-.15
5.RP					-	.13	.16	-.33*	-.15	.11	.10	-.42*	.04	.34**	.15	.16	.06	.05	-.25*	-.21*	.22*
6.AD						-	.37**	.09	.12	.42	.41	.00	.28**	.35**	.33**	.29**	.17	.11	.17	.50**	.48**
7.AA							-	-.07	-.01	.24*	.31**	-.20*	.19*	.26**	.51**	.19*	.17	-.02	-.00	.12	.48**
8.N								-	.17	-.04	-.05	.44**	.15	-.01	-.09	-.04	-.07	.07	.35**	.56**	-.07
9.US									-	.22**	.12	.18	.11	-.05	-.03	.07	.05	-.02	.23*	.41**	.08
10.BAE										-	.76**	.10	.39**	.17	.27**	.13	.20*	.08	.28**	.42**	.58**
11.BAI											-	.02	.38**	.31**	.37**	.22*	.37**	.19*	.22*	.36**	.71**
12.DC												-	.23*	-.26*	-.26*	.18	-.05	.05	.35**	.56**	-.13
13.DES													-	.19*	.21*	.29**	.29**	.08	.32**	.67**	.41**
14.REP														-	.53**	.36**	.34**	.33**	.02	.09	.69**
15.P															-	.35**	.44**	.12	.08	.10	.70**
16.H																-	.25**	-.01	.04	.17	.54**
17.A																	-	.32**	.12	.18	.61**
18.R																		-	.12	.11	.46**
19.AC																			-	.71**	.19*
20.AN																				-	.31**
21.AP																					-

Nota. n= 107. Estadístico Utilizado. Rho de Spearman. *p <.05; **p <.01. Ant.L.:Antigüedad Laboral; AE: Agotamiento Emocional; D: Despersonalización; RP: Realización Personal; AD: Autodistracción; AA: Afrontamiento activo; N: Negación; US: Uso de sustancias; BAE: Búsqueda de apoyo emocional; BAI: Búsqueda de apoyo instrumental; DC: Desligarse comportamentalmente; DES: Descarga; REP: Reinterpretación positiva; P: Planeamiento; H: Humor; A: Aceptación; R: Religión; AC: Autoculparse; AN: Afrontamiento Negativo; AP: Afrontamiento Positivo.

Tabla 5.*Asociaciones paramétricas entre Burnout y Afrontamiento*

Variable	1.	2.	3.
1.RP	-	-.35**	.26**
2.AE		-	.13
3.AP			-

Nota. n= 107. Estadístico Utilizado. R de Pearson. *p <.05; **p <.01. RP: Realización Personal; AE: Agotamiento Emocional; AP: Afrontamiento Positivo.

Diferencias de grupos

Respecto al nivel en el que ejerce la docencia, se halló que quienes trabajan en nivel inicial utilizan como estrategia de afrontamiento la búsqueda de apoyo instrumental, más que quienes trabajan en nivel primario. A su vez, quienes trabajan en el ámbito público poseen menos afrontamiento activo, afrontamiento positivo y realización personal que quienes trabajan en el ámbito privado. En cuanto al sexo, se encontró una diferencia significativa a favor de las mujeres en afrontamiento positivo (ver tabla 6). Por último, no se halló diferencia significativa respecto a la jornada laboral ni a la cantidad de cargos ($p > .05$).

Tabla 6.

Diferencia de grupos según Nivel en el que ejerce, Ámbito laboral y Sexo con Burnout y Afrontamiento

Variable	Nivel en el que ejerce		Z	U	p.
	Inicial (n=46)	Primario (n=61)			
BAI	61.40	48.42	-2.193	1062.500	.028
	Ámbito de trabajo				
	Público (n=58)	Privado (n=49)			
AA	48.59	60.40	-2.014	1107.500	.044
Variable	Ámbito de trabajo		t	Gl	p.
	Público (n=58)	Privado (n=49)			
RP	31.55	34.10	-2.140	101.531	.035
AP	43.32	46.77	-2.351	93.082	.021
	Sexo				
	Femenino (n=104)	Masculino (n=3)			
AP	45.00	41.33	4.462	49.552	<.001

Nota. n=107. Estadístico Utilizado. U de Mann Whitney; T de Student. *p <.05; **p <.01. RP: Realización Personal; BAI: Búsqueda de apoyo instrumental; AP: Afrontamiento Positivo; AA: Afrontamiento activo.

Discusión y conclusión

La presente investigación tuvo como principal objetivo indagar si existe relación entre el síndrome de burnout y el afrontamiento al estrés en docentes de nivel inicial y primario del partido de Avellaneda, Buenos Aires en el transcurso del año 2024. La hipótesis principal de este estudio fue que a mayor realización personal, mayor es el uso de estrategias de afrontamiento al estrés en docentes de nivel inicial y primario del partido de Avellaneda, pero en función de las variables y resultados obtenidos se confirma parcialmente esta hipótesis porque se halló que los docentes dieron un bajo seguido de un nivel medio de realización personal y dicha dimensión se asoció de manera inversa con negación, desligarse

comportamentalmente, autoculparse y afrontamiento negativo, no obstante se asoció de manera directa con la estrategia de reinterpretación positiva; no coincidiendo en su totalidad con los antecedentes de Marsollier y Expósito (2021) que también concluyeron en que los docentes usan más la reinterpretación positiva, pero también utilizan aceptación, planificación, y afrontamiento activo, igual que Chaidez y Barraza (2018) que concluyeron en que los docentes de su muestra utilizan más el afrontamiento activo. Por otro lado Cárdenas (2019) plantea que los docentes poseen alto desgaste emocional y más estrategias por aproximación al problema al igual que Guzmán Pérez (2022) que concluye que utilizan más estrategias de afrontamiento positivo y resolución de problemas, en cambio Cabellos (2019) dice que los docentes con niveles más altos de burnout utilizan menos estrategias por evitación y Muñoz, et al. (2020) plantea que los docentes utilizan más estrategias de solución de problemas, afrontamiento activo y religión.

Con respecto a la segunda hipótesis que planteaba que a mayor edad, mayor uso de estrategias por aproximación al problema se confirma porque según los resultados obtenidos, se evidenció asociación directa entre la edad de los docentes y las estrategias de afrontamiento: reinterpretación positiva y religión e inversa con el uso de sustancias y desligarse comportamentalmente; además, si bien en esta investigación ninguna dimensión de burnout se asoció con dicha variable, Arapa y Hunca (2018) plantean que a mayor edad más agotamiento emocional.

La última hipótesis de esta investigación es que las mujeres de esta muestra utilizan más estrategias de aproximación al problema más que los hombres, si bien sería interesante para futuras investigaciones tener una muestra más grande de género masculino, en esta investigación, esta hipótesis se confirma porque los resultados obtenidos indicaron una diferencia significativa a favor de las mujeres en afrontamiento positivo, coincidiendo con Marsollier y Expósito (2021) quienes también encontraron una diferencia entre hombres y

mujeres, obteniendo es su investigación como resultado que las mujeres utilizan mayor afrontamiento activo, reinterpretación positiva, apoyo social, apoyo emocional y religión; además Manrique (2021) también encontró una diferencia, resultando ésta en que las mujeres que tienen más afrontamiento activo, tienen más burnout.

Limitaciones y recomendaciones

Entre las limitaciones que se encuentran del estudio, se resalta que la muestra fue pequeña debido a su población de estudio, y además con una marcada mayoría de mujeres que de hombres, por este motivo se recomienda que para futuras investigaciones se pueda tomar una muestra mayor de ambos géneros.

A su vez se recomienda tomar una muestra más equitativa entre docentes de nivel inicial y primario, ya que en esta investigación, predominaron los docentes de nivel primario por sobre los de nivel inicial.

Se recomienda continuar realizando investigaciones con la adaptación Argentina de la escala Breve de Afrontamiento al Estrés de Carver (1997), adaptada a la Argentina por Brenlla e Infante Geronimi (2010), ya que no se encontraron antecedentes con la adaptación mencionada y sería interesante poder aplicarla en nuestro territorio a la muestra que se tomó en esta investigación.

Por otro lado, los conocimientos brindados por un estudio transversal no permiten explicar causalidades o vislumbrar cambios a lo largo del tiempo, siendo aspectos importantes en el estudio del síndrome de burnout y el afrontamiento al estrés específicamente en sujetos que ejerzan la docencia.

Para finalizar, en la búsqueda de antecedentes se dificultó el encontrar estudios que comparen la muestra de docentes de nivel inicial y primario, debido a eso se enfatiza que se

continúe investigando al respecto para poder adquirir mayor conocimiento en el tema, así como también, quizás, crear medidas preventivas o de apoyo a los docentes en cuanto a su salud mental y bienestar.

Referencias bibliográficas

- Agüero, E. (2018). *Estrés laboral en docentes del Colegio Cesar Vallejo de Huaracillo, Distrito de Piura - Huánuco 2017*. Universidad San Pedro. Recuperado de: http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/8998/Tesis_59475.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Alvites, C. (2019). *Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa*. Universidad Alas Peruanas. Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v7n3/a06v7n3.pdf>
- Arapa, A. y Huanca E. (2018). *Síndrome de Burnout y estilos de afrontamiento al estrés en docentes de Cebes de la Ciudad de Arequipa*. [Tesis de Grado] UNSA <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/7343>
- Buzzetti, M. (2005). *Validación del Maslach burnout inventory (MBI) en dirigentes del colegio y profesores de Chile, (Tesis de licenciatura)*. Universidad de Chile, Chile.
- Brenlla, M. E., e Infante Geronimi, C. (2010). *Escala Brief Cope, adaptación para Buenos Aires*. Manuscrito no publicado. Ficha de cátedra Técnicas de Evaluación Psicológica I, UCA.
- Cabellos Alvarado, S. M. (2019). *Asociación entre síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de la Universidad Nacional de Cajamarca - Perú* [Tesis doctoral]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Unidad de Posgrado.
- Cabellos Alvarado, S. M., Loli Ponce, R. A., Sandoval Vegas, M. H., & Velásquez Perales, R. A. (2020). Niveles de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de

educación superior. *Revista Cubana de Enfermería*, 36(2).

http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03192020000200019&script=sci_arttext

Cárdenas, V. (2019). *Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en los docentes de la fundación universitaria los libertadores*. Colombia.

<http://hdl.handle.net/11371/1812>

Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4, 92-100. doi:

10.1207/s15327558ijbm0401_6

Carver, C.S. y Scheider, M.F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 184-195.

Caycho, T. (2015). Estudios sobre burnout y afrontamiento. *Revista interacciones*, 1(2), 105–

106. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/5605/560558783004.pdf>

Chaidez, J., y Barraza, A. (2018). *Afrontamiento al estrés y su relación con el tipo de jornada laboral en docentes de educación primaria*. *Informes Psicológicos*, 18(2), 63-75.

<https://doi.org/10.18566/infpsic.v18n2a04>

De la Cruz, E. (2017). *Estrés laboral y desempeño docente en la I.E. N°. 89002, Chimbote, 2017* (Tesis de Maestría). Universidad César Vallejo, Perú. Recuperado de:

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/27735>

Guzmán Pérez, J. (2022). *Estrategias de afrontamiento al estrés y síndrome de burnout en docentes de una Institución Educativa de Chorrillos-Lima 2021*.

<https://hdl.handle.net/20.500.12848/3840>

- Fernández, F. (2002). Desgaste psíquico (burnout) en profesores de educación primaria. Lima metropolitana. *Red de Revistas Científicas de América Latina*, 5(1) 27-66.
Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118132002.pdf>
- Folkman, S. y Moskowitz, T. (2003). Coping: pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.
- Gil-Monte, P. R. (2005): *El síndrome de quemarse por el trabajo (Burnout). Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar*. Madrid: Pirámide.
- Hernandez Sampieri, R., Fernández Collado, C., Baptista Lucio, M. (2014) *Metodología de la investigación*. Mc Graw Hill Educación.
- Lazarus, R.S. (2000). Estrés y emoción. Manejo e implicaciones para la salud. Bilbao: Descleé de Brouwer.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca. S.A.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986 a). El concepto de Afrontamiento. En *Estrés y procesos cognitivos* (140-244). Barcelona: Ediciones Martínez Roca. S.A.
- Manrique A. (2021). *Síndrome de Burnout y estilos de afrontamiento en Docentes del distrito de Cayma*. (Tesis Doctoral) Universidad Nacional de San Agustín, Perú. 91.
<http://hdl.handle.net/20.500.12773/12275>.
- Marsollier R, Expósito C. Afrontamiento docente en tiempos de Covid-19. *CienciAmérica*. 2021 enero; 10(1): p. 35-54.
<https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7890337>
- Maslach, C. (1982). *Burn-out. The cost of caring*. Nueva York: Prentice Hall.

- Maslach, C., y Jackson, S. E. (1986). *Maslach burnout inventory manual (2nd ed.)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., Jackson, S. E., y Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory*. (3er ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., Jackson, S. E., y Schwab, R. L. (1996). Maslach Burnout Inventory – Educators Survey (MBI-ES). In C. Maslach, S. E. Jackson, y M. P. Leiter (Eds.), *MBI Manual*. (3rd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.
- Muñoz, C., Correa, C. y Matajudíos, J. (2020). *Síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de primera infancia*. Revista Espacios. ISSN, 798, 1015
<https://www.revistaespacios.com/a20v41n37/a20v41n37p12.pdf>
- Poma, H. (2015). *Prevalencia del síndrome de burnout en docentes odontólogos de la facultad de odontología de la universidad nacional mayor de san marcos en el año 2013*. (Tesis de pregrado). Universidad Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Sánchez, D. (2013). *Educación I Cultura. Estrategias de afrontamiento del burnout en centros de secundaria*. 23(23), 75-93, 75–93. Recuperado de
<http://www.raco.cat/index.php/EducacioCultura/article/viewFile/275983/363916>
- Sandín, B., Chorot, P., Santed, M.A., y Jiménez, M.P. (1994). *Stress behavior types, personality, alexithymia, coping and state trait anger expression*. Stress News, 5(4), 2-8.
- Sarafino, E.P. (1999). *Health psychology: biopsychosocial interactions (3^a ed.)*. Nueva York: Wiley.

Viloria Marín, H., & Paredes Santiago, M. (2002). *Estudio del síndrome de Burnout o desgaste profesional en los profesores de la Universidad de Los Andes*. Educere, 6 (17), 29-36. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/356/35601704.pdf>

Anexo

Síndrome de Burnout:

MASLACH BURNOUT INVENTORY - EDUCATORS SURVEY (MBI-ES) -

Form Ed.

- Cuestionario para educadores: maestros, directores, administradores, personal del entorno educativo.

- Sub-escalas para la forma MBI-ES:

Subescala	Código	Ítems	Número de ítems	Puntaje por ítem	Puntaje por subescala	Indicios Burnout
Agotamiento emocional	EE	1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20	9	De 0 a 6	De 0 a 54	Más de 26
Despersonalización	DP	5, 10, 11, 15, 22	5	De 0 a 6	De 0 a 30	Más de 9
Realización personal	PA	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	8	De 0 a 6	De 0 a 48	Menos de 34

- Valoración:

Subescala	Bajo	Medio	Alto
Agotamiento emocional	De 0 a 18	De 19 a 26	De 27 a 54 (*)
Despersonalización	De 0 a 5	De 6 a 9	De 10 a 30 (*)
Realización personal	De 0 a 33 (*)	De 34 a 39	De 40 a 56

(*) Síntomas del Síndrome de Burnout

- Cuestionario MBI-ES:

MASLACH BURNOUT INVENTORY (MBI – ES)
INVENTARIO BURNOUT DE MASLACH (MBI - ES)

Edad: _____ Sexo/género: _____

Área de trabajo: _____ Tiempo de trabajo: _____

INSTRUCCIONES: Lea cuidadosamente cada enunciado y marque los casilleros correspondientes a la frecuencia de sus sentimientos acerca del trabajo donde labora. Las opciones que puede marcar son:

- 0 = Nunca / Ninguna vez
- 1 = Casi nunca/ Pocas veces al año
- 2 = Algunas Veces / Una vez al mes o menos
- 3 = Regularmente / Pocas veces al mes
- 4 = Bastantes Veces / Una vez por semana
- 5 = Casi siempre / Pocas veces por semana
- 6 = Siempre / Todos los días

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

Afrontamiento al Estrés:

Escala Brief Cope¹

Nombre: _____ Sexo: _____ Edad: _____ años

Escolaridad: _____ Estado civil: _____

Fecha de hoy: ____/____/____

En este cuestionario se presentan distintas maneras en que las personas afrontan situaciones difíciles, estresantes de la vida. Piense en alguna situación difícil, adversa, que haya vivido en el último año y responda a cada frase pensando si:

- Nunca hace esto
- Suele hacer esto un poco
- Suele hacer esto moderadamente
- Suele hacer esto mucho

No hay respuestas correctas o incorrectas. Conteste con sinceridad a todos los ítems

		Nunca hago esto	Suelo hacer esto un poco	Suelo hacer esto moderada- mente	Suelo hacer esto mucho
1	Me concentro en el trabajo o en otras actividades para alejar el tema de mi mente				
2	Concentro mis esfuerzos en hacer algo acerca de esa situación				
3	Me digo a mi mismo: "esto no es real"				
4	Consumo alcohol o sustancias (por ej. tranquilizantes u otras) para sentirme mejor				
5	Busco apoyo emocional en otras personas				
6	Admito que no puedo con esa situación y dejo de intentarlo				
7	Tomo medidas para tratar de mejorar la situación				
8	Me niego a creer que haya sucedido				
9	Digo cosas para descargar mis sentimientos negativos				
10	Obtengo ayuda o consejo de otras personas				
11	Utilizo alcohol o sustancias para ayudarme a superarlo				
12	Intento ver la situación de una forma diferente, para que parezca más positiva				
13	Me critico a mi mismo				
14	Intento encontrar una estrategia acerca de qué hacer				
15	Obtengo consuelo y comprensión de alguien				
16	Me doy por vencido en el intento de afrontar la situación				
17	Busco algo bueno en lo que sucedió				
18	Hago bromas sobre la situación				
19	Hago algo para pensar menos en la situación, como ir al cine, ver televisión, leer, soñar despierto, dormir o hacer compras				
20	Acepto la realidad, lo que sucedió				
21	Expreso mis sentimientos negativos				
22	Intento encontrar consuelo en mi religión o en mis creencias espirituales				
23	Intento conseguir consejo o ayuda de otras personas sobre qué hacer				
24	Aprendo a vivir con esa situación				
25	Pienso seriamente qué pasos tomar				
26	Me culpo a mi mismo por las cosas que pasaron				
27	Rezo o medito				
28	Me tomo la situación con humor				