



UNIVERSIDAD
PRIVADA
DEL NORTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

“Estrategias de afrontamiento y síndrome de burnout en
estudiantes universitarios adultos que trabajan de una
universidad de Trujillo”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciado en Psicología

Autor:

Ángel Abel, Salinas Montenegro

Asesor:

Dr. Walter, Abanto Vélez

Trujillo - Perú

2019

ACTA DE AUTORIZACIÓN PARA SUSTENTACIÓN DE TESIS

El asesor Walter Abanto Vélez, docente de la Universidad Privada del Norte, Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera profesional de PSICOLOGÍA, ha realizado el seguimiento del proceso de formulación y desarrollo de la tesis de los estudiantes:

- Salinas Montenegro, Angel Abel

Por cuanto, **CONSIDERA** que la tesis titulada: Estrategias de Afrontamiento y Síndrome de Burnout en Estudiantes Universitarios Adultos que Trabajan de una Universidad de Trujillo para aspirar al título profesional de: **Psicólogo** por la Universidad Privada del Norte, reúne las condiciones adecuadas, por lo cual, **AUTORIZA** al o a los interesados para su presentación.

Dr. Walter Abanto Vélez
Asesor

ACTA DE APROBACIÓN DE LA TESIS

Los miembros del jurado evaluador asignados han procedido a realizar la evaluación de la tesis del estudiante: Ángel Abel, Salinas Montenegro, para aspirar al título profesional con la tesis denominada: Estrategias de afrontamiento y síndrome de burnout en estudiantes universitarios adultos que trabajan

Luego de la revisión del trabajo, en forma y contenido, los miembros del jurado concuerdan:

Aprobación por unanimidad

Aprobación por mayoría

Calificativo:

Excelente [20 - 18]

Sobresaliente [17 - 15]

Bueno [14 - 13]

Calificativo:

Excelente [20 - 18]

Sobresaliente [17 - 15]

Bueno [14 - 13]

Desaprobado

Firman en señal de conformidad:

Mg. Edward Sánchez

Jurado
Presidente

Mg. Tania Valdivia Morales

Jurado

Mg. Blanca Saravia Ángulo

Jurado

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a Dios, por haberme dado la vida y permitirme llegar hasta este momento tan importante de mi formación profesional.

A mi Madre Melva Montenegro, por ser el pilar más importante y por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional.

A mi Hermana Yanet Salinas, a pesar de nuestra distancia, siento que estás conmigo siempre y eres mi mejor aliada en cada paso de mi vida; también para mis hermanos Ronald Y Leopoldo Salinas junto a mis sobrinos, Albert, Sanjiu, Marcelo que siempre con su amor me han dado la fortaleza de no rendirme nunca. A mi hermano Jehiner Amaya y mi Sobrino Ángelo Abel Vergara por su amor incondicional.

A mi tía Santos Gonzales, a quien quiero como a una madre, quien me crio como su hijo durante 17 años, por compartir momentos significativos conmigo y por siempre estar dispuesta a escucharme y ayudarme en cualquier momento.

A Eduardo Delgado, por su paciencia, su amor y apoyo en los momentos difíciles.

A Mis profesores por ser un pilar importante.

A mis compañeras, Milagritos, Órnella, y María porque sin ese equipo que formamos, no hubiéramos logrado esta meta.

Mis mascotas Pretty y Bailey que su compañía ha sido el mejor antídoto para los días tristes.

Los mejores amigos, Cesar, Lucketty, Santana, Jean Pol, Camila y Winston, Junior y Ermenger.

Por ultimo a mí por ser valiente y asumir cada riesgo de mi vida como si fuera el ultimo, y para cerrar a todas esas personas que cruzaron por mi vida y me dieron un consejo, muchas gracias y los quiero a todos.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por protegerme durante todo mi camino y darme fuerzas para superar obstáculos y dificultades a lo largo de toda mi vida.

A mi madre, que con su demostración de una madre ejemplar me ha enseñado a no desfallecer ni rendirme ante nada y siempre perseverar a través de sus sabios consejos.

A mi tía Santos y mi Hermana Yanet, por su apoyo incondicional y por demostrarme la gran fe que tienen en mí.

A Eduardo, por acompañarme durante todo este arduo camino y compartir conmigo alegrías y fracasos.

A mis amigas Milagritos, María y Ornella, por haber logrado nuestro gran objetivo con mucha perseverancia. A Cesar, Lucketty, Santana, Nery, Nía por demostrarme que podemos ser grandes amigos y compañeros para toda la vida.

Al Dr. Walter Abanto, asesor de tesis, por su valiosa guía y asesoramiento a la realización de la misma.

Gracias a todas las personas que ayudaron directa e indirectamente en la realización de este proyecto.

Tabla de contenidos

ACTA DE AUTORIZACIÓN PARA SUSTENTACIÓN DE TESIS	2
ACTA DE APROBACIÓN DE LA TESIS.....	3
DEDICATORIA.....	4
AGRADECIMIENTO.....	5
ÍNDICE DE TABLAS.....	7
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....	10
CAPÍTULO II. METODOLOGÍA	41
Muestreo.....	43
CAPÍTULO III. RESULTADOS	49
CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	65
REFERENCIAS	77
ANEXOS.....	82

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Estrategias de afrontamiento predominante en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo.....	49
Tabla 2. Nivel de “Síndrome de Burnout” según dimensión en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo.....	50
Tabla 3. Estadístico de correlación de la estrategia “Afrontamiento activo” con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo.....	51
Tabla 4. Estadístico la estrategia de afrontamiento “Planificación” con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo.....	52
Tabla 5. Estadístico la correlación de la estrategia de afrontamiento “Supresión de actividades competentes” con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo.....	53
Tabla 6. Estadístico la correlación de la estrategia de afrontamiento “Postergación del afrontamiento” con las dimensiones del Síndrome de Burnout	54
Tabla 7. Estadístico la correlación de la estrategia de afrontamiento “Apoyo social instrumental” con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo.....	55
Tabla 8. Estadístico de correlación de la estrategia de afrontamiento “Apoyo social emocional” con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes que trabajan de una universidad de Trujillo.....	56
Tabla 9. Estadístico de correlación de la estrategia de afrontamiento “Reinterpretación positiva” con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo.....	57
Tabla 10. Estadístico de correlación de la estrategia de afrontamiento “Aceptación” con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo.....	58

Tabla 11. Estadístico de correlación de la estrategia de afrontamiento Acudir a la religión con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo.....	59
Tabla 12. Estadístico de correlación de la estrategia de afrontamiento “Negación” con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo.....	60
Tabla 13. Estadístico de correlación de la estrategia de afrontamiento “Focalizar y liberar emociones” con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo.....	61
Tabla 14. Estadístico de correlación de la estrategia de afrontamiento “Desentendimiento conductual” con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo.....	63
Tabla 15. Estadístico de correlación de la estrategia de afrontamiento “Desentendimiento mental” con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo.....	64

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo principal determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y síndrome de burnout en estudiantes adultos que trabajan, la muestra fue de 148 participantes de ambos sexos de una universidad privada de Trujillo. El estudio se rigió por un diseño descriptivo correlacional en el que se utilizaron el Cuestionario de Afrontamiento en Adultos – COPE y el Inventario de Burnout de Maslach – MBI. Los resultados permiten apreciar una predominancia ligeramente en la estrategia de afrontamiento Planificación con el 15.5%, luego la estrategia desentendimiento mental con 12.2%; la estrategia desentendimiento conductual con el 9.5%; la negación con el 8.1%; la estrategia supresión de actividades competentes que predomina en el 7.4%; se puede reconocer que el nivel predominante en las dimensiones de Síndrome de Burnout: Agotamiento Emocional y Realización Personal, es el nivel medio con porcentajes respectivos de 41.2%, y 43.2%. Se percibe también que con nivel alto en las dimensiones Agotamiento emocional y despersonalización se identifica al 22.3% y al 23.0% de los referidos estudiantes; en tanto que el 40.5% presentó este nivel en la dimensión Realización personal. Asimismo, se evidencia una correlación entre ambas variables.

Palabras Clave: Estrategias de afrontamiento, Síndrome de Burnout, Estilos de afrontamiento, estudiantes.

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

El proceso de adaptación a la vida universitaria, suele ser difícil para algunos estudiantes, debido a que se enfrentan a nuevos retos, horarios, diversos profesores y exigencias, que requieren de responsabilidad, orden y motivación, para poder cumplir con las diversas tareas, así como el prepararse para los exámenes (Morales, 2018). Frente a esto Cuevas y De Ibarrola (2013) manifiesta que en la actualidad, muchos estudiantes de diversos niveles y edades, se ven obligados a trabajar, debido a una serie de dificultades en relación al ámbito familiar, social, cultural y sobre todo económico, que condiciona su estabilidad académica, siendo necesario que busquen trabajo, para poder costear sus estudios, generando que presenten mayores dificultades para culminar sus estudios, conllevando a que experimenten ansiedad, estrés, decaimiento o deserción académica. Por su parte Francisco (2015) considera que es importante analizar el estado emocional de aquellos estudiantes que desempeñan a la vez actividades laborales, ya que tiene una sobrecarga en su vida diaria, conllevando a que muchas veces presenten dificultades, que no suelen ser percibidas o atendidas a tiempo, y que dificultan su capacidad para tomar decisiones y cumplir con sus actividades.

A la vez, Martín, Anglada y Daher (2014) considera que, durante el proceso de vida universitario, las exigencias y las responsabilidades, conllevan a que el estudiante necesite de múltiples estrategias de afrontamiento que le permitan resolver dificultades que se presenten con compañeros, docentes o en clases, para que pueda evitar desencadenar síntomas relacionados a la ansiedad, cansancio o fatiga, que a la

larga conlleva a que desencadene cuadros similares al estrés o burnout, al ser muy persistente.

Frente a esto, Cabanach, Souto, González y Corras (2018) consideran que cuando un estudiante posee adecuadas estrategias de afrontamiento, esto contribuye a que experimente bienestar emocional, estabilidad y motivación constante para realizar las diversas actividades que se le encomienden; sin embargo, asumen también, que muchos no han desarrollado adecuadas capacidades, lo que dificulta su capacidad para reaccionar y hacer frente a los diversos estímulos que percibe como amenazantes. Se sabe también, que cuando no se poseen adecuadas estrategias, esto repercute severamente en el estudiante, conllevando a que experimente agotamiento, fatiga, poca motivación, decaimiento o deserción académica, que repercute severamente en la culminación de sus metas trazadas, aún más, cuando además de acudir a clases también trabajan.

Hoy en día se reconoce que la presión laboral, es uno de los principales problemas para la salud física y psicológica de los trabajadores y limita su buen funcionamiento en las entidades para las que trabajan, considerándose necesario, que éstos cuenten con mejores políticas que ayuden a gestionar mejor la carga negativa que experimentan (Stavroula Leka, Prof Amanda Griffiths, Prof Tom Cox 2018). Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, es de conocimiento general que en materia de seguridad y salud ocupacional a nivel nacional se encuentra vigente desde el año 2011 la Ley N° 29783 denominada Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, reglamentada mediante Decreto Supremo N° 005-2012-TR. Uno de sus aspectos de mayor importancia constituye la obligación de los empleadores de implementar en sus empresas una serie de requisitos; entre otros, cito a continuación los siguientes:

establecer una política y objetivos en materia de seguridad y salud en el trabajo, realizar la identificación de peligros, evaluación de riesgos y medidas de control, elaborar el Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo, contar con el mapa de riesgo de las actividades realizadas por la empresa, la planificación de la actividad preventiva, cumplir con el Programa Anual de Seguridad y Salud en el Trabajo (Oscar Panibra Flores, junio 2013)

A la vez, otra problemática que se encuentra presente entre los estudiantes, es el estrés o burnout, que es una sintomatología negativa, que conlleva a que las personas se sientan cansadas, fatigadas, sensibles o irritables con otros o cuando se encuentra realizando cualquier actividad académica o laboral (Maslach, 2009). El estudio del estrés laboral ha tomado un gran interés en relación con la salud mental y sobre la repercusión que tiene en la salud de quienes lo presentan, ya que muchos realizan diversas actividades, conllevando a que experimenten estrés crónico y en consecuencia el ser humano se vea afectado a nivel emocional (Rodas y Rafael, 2010).

A nivel nacional, los indicadores de estrés entre estudiantes son cada vez mayores, al respecto Cutipe (2018) tomando como base las estadísticas de salud mental del país, que al menos el 30% de estudiantes universitarios, padecen de estrés (o burnout) que dificulta su capacidad para comprender correctamente todo aquello que se les enseña. A la vez, según el Ministerio de Salud (2018) en el Perú, los adolescentes o jóvenes, son quienes se encuentran más propensos a experimentar problemas emocionales, como la ansiedad, estrés, decaimiento o depresión, debido a la gran presión que experimentan, lo que repercute en su desempeño académico. Por su parte, Cáceres (2019) manifiesta, que los estudiantes universitarios, presentan grandes dificultades para poder culminar su carrera, debido a las exigencias, las carencias

económicas, la presión académica o por actividades extras que realiza, conllevando a que desarrollen cuadros relacionados al burnout, lo que repercute en su salud emocional.

Como se puede apreciar, los niveles del síndrome de burnout se presentan con frecuencia en poblaciones a nivel nacional, e incluso con diferentes características. De esta premisa surge una importante pregunta ¿cómo es que las personas afrontan los problemas de estrés laboral o síndrome de burnout? Es común encontrar investigaciones que se centren en las cualidades personales de los sujetos que ayudan a superar el estrés (Ledesma, 2015), pero por otro lado se ha estudiado de manera profunda los estilos de afrontamiento, los cuales brindan un conjunto de recursos adecuados para superar el síndrome. Los estilos de afrontamiento son definidos como todos aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que se ven activados y desarrollados para poder manejar las demandas tanto internas como externas a las personas, las que son percibidas como desbordante de los recursos del mismo (Carver, Scheier y Weintraub, 1989)

A nivel local, el síndrome de burnout se presenta de la siguiente manera en una población de enfermeras de un hospital de Trujillo: el 92,5% de los sujetos se ubican en nivel medio y el otro 7,5 en un nivel bajo. Respecto a las dimensiones se tiene que en agotamiento emocional el 5% se ubica en un nivel alto, el otro 37.5% en un nivel medio y en un nivel bajo el 57.5% de los sujetos. Por otro lado, en la dimensión despersonalización el 37.5% se ubica en un nivel medio y el otro 62.5% en un nivel bajo. Finalmente, en la dimensión realización personal, se evidencia que el

62.5% se ubica en un nivel alto, el 27,5% en un nivel medio y el último 10% en un nivel bajo (Rodas y Rafael, 2016).

Lo descrito anteriormente, se asume que el síndrome de burnout es un factor importante que puede traer consecuencias en la salud mental de las personas, los alcances de dichos estudios solo apuntan a encontrar relación del síndrome con otras variables en poblaciones con diferentes características a los adolescentes, o describir sus niveles; sin embargo, es necesario que estudios posteriores puedan brindar un alcance sobre las implicancias que tendría el síndrome en la salud mental en general y en el funcionamiento social de los adultos que trabajan. Por lo tanto, la presente investigación es importante dado que apunta a encontrar el aspecto relacional entre el síndrome de burnout y los estilos de afrontamiento en una población que no ha sido estudiada, es decir, una población adulta que trabaja, que se encuentran cursando estudios universitarios, en la cual el estrés percibido puede ser un factor limitante de sus actividades, de su estado emocional y de su funcionamiento social.

Ante esto, se hizo la búsqueda de los trabajos previos, encontrándose a nivel internacional, el realizado por Estrada, De la Cruz, Bahamón, Pérez y Cáceres (2018) en Barranquilla, Colombia, tuvieron como objetivo principal, determinar la relación entre el burnout académico y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios, la muestra estuvo conformada por 764 participantes, cuyas edades oscilaron de 17 a 55 años. Respondieron la Escala Unidimensional de Burnout Estudiantil (EUBE) y la Escala de bienestar psicológico (BIPSI). Los resultados permiten evidenciar que el 22% presenta niveles altos de burnout, en relación al bienestar psicológico el 81% se ubica en niveles medios; asimismo se evidencia una correlación inversa

estadísticamente significativa ($p < .05$) entre ambas variables, es decir, cuando los estudiantes presentan síntomas relacionados al burnout, esto repercute en su estado emocional y disminuye su capacidad de respuesta a las exigencias del entorno.

A la vez, Caballero, González, Charris, Amaya y Merlano (2017) en Barranquilla, tuvieron como objetivo principal determinar la relación del burnout académico con las estrategias de afrontamiento de estudiantes de enfermería, 195 estudiantes, de 2° a 8° Semestre, de dos universidades privadas de la ciudad de Barranquilla, Colombia. Encontraron que existe una relación estadísticamente significativa ($p < .05$) entre el Burnout Académico y las Estrategias de Afrontamiento; a la vez, presentaron niveles bajos en dos dimensiones del síndrome (Agotamiento y Cinismo), mostraban altos niveles de Ineficacia Académica percibida, es decir, que los estudiantes tendían a tener una pobre visión de su capacidad para llevar a cabo sus estudios y actividades académicas.

Asimismo, García (2015) buscó determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes universitarios, la muestra estuvo conformada por 251 estudiantes de Medellín, quienes respondieron a la Escala de Estilos y Estrategias de Afrontamiento al Estrés y la escala de bienestar psicológico para adultos BIEPS-A. Los resultados evidencian una correlación estadísticamente significativa ($p < .05$) entre ambas variables, es decir, cuando los estudiantes logran poner en actividad sus capacidades para hacer frente a las demandas relacionadas al estudio, labores o responsabilidades en su día a día, esto genera una sensación de bienestar, que repercute en cada área de interacción.

buscaron determinar la relación entre el burnout y las estrategias de afrontamiento, en estudiantes universitarios y sus implicancias en el desempeño académico en Bogotá. La muestra estuvo conformada por 283 participantes, de dos carreras (psicología y fisioterapia), quienes respondieron al MBI-SS y a la Escala de Estrategias de Afrontamiento-Modificada. Los resultados evidencian una correlación inversa y estadísticamente significativa ($p < .05$) entre las dos variables; asimismo se muestra que la mayoría de los estudiantes presentaban bajos niveles de burnout académico, sin embargo, se corroboró que el alto Agotamiento y Cinismo, afectan negativamente el promedio académico; mientras que la Autoeficacia ante los estudios, lo favorecía significativamente, por lo que se establece una relación negativa entre burnout y el promedio académico. Dentro de las estrategias de afrontamiento más frecuentemente utilizadas por los estudiantes, se halló la de Solución de Problemas, la cual se asocia con resultados más favorables en el promedio académico y que los ayuda a afrontar diversas dificultades que puedan llegar a encontrar. A la vez, encontraron que los estudiantes que trabajan, tienen un porcentaje mayor de burnout a diferencia de aquellos que no. Además, Castellano, Guarnizo y Salamanca (2011) realizaron una investigación, para determinar la relación entre la ansiedad y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología de una universidad colombiana; la muestra fue de 36 estudiantes, quienes respondieron instrumento a la Escala de estrategias de Coping y la escala Zung para ansiedad. Los resultados mostraron que existe una relación inversa en un nivel significativa ($r = -.07$, $p > .05$) entre estrategias de afrontamiento – evitación cognitiva, lo que indicaría que a menor estrategias de afrontamiento mayor será la presencia de ansiedad.

A nivel nacional, Alva y Yánac (2017) en Tarapoto, determinaron la relación entre el burnout académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Escuela Profesional de psicología, de Tarapoto. La muestra fue de 163 estudiantes de ambos sexos para lo cual se empleó la técnica del muestreo absoluto de Badii y Catillo (2009). Se utilizó un diseño no experimental de tipo correlacional. Para evaluar el burnout académico usaron la escala unidimensional del burnout estudiantil (EUBE) y la escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA). Los resultados permiten evidenciar que existe una correlación inversa altamente significativa ($r = -.329^{**}$; $p = 0.01$), entre el burnout académico y las estrategias de afrontamiento, lo que indica que a menor burnout mayor será la capacidad del estudiante para utilizar sus estrategias de afrontamiento. Aunado a esto, Guerrero (2017) buscó en Lima, determinaron los factores estresantes influyentes en el uso de las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de una universidad privada de Lima, la muestra estuvo conformada por de 240 estudiantes del VI ciclo de las escuelas profesionales de derecho, ingeniería civil e ingeniería ambiental, quienes respondieron a la Escala de Factores Estresantes y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento. Los resultados permiten determinar que el clima social negativo, la sobrecarga académica, las deficiencias metodológicas y la carencia del valor de contenidos no influyen en las estrategias de afrontamiento alto. Es decir, los estudiantes presentan adecuadas estrategias de afrontamiento, que les permiten hacer frente a todos los factores ambientales que perciben como adversos.

A nivel local, Yovera (2018) determinó la relación entre las estrategias de afrontamiento y la agresión en estudiantes de academias premilitares. La muestra estuvo conformada por 250 participantes (200 varones y 50 mujeres), quienes respondieron a la escala de estrategias de afrontamiento de Frydenberg y Lewis y al

cuestionario de agresión (AQ) de Buss y Perry. En los resultados se evidencia una correlación directa y un tamaño del efecto moderado entre las estrategias de afrontamiento y la agresividad; esto permite comprender que cuando los estudiantes no logran emplear adecuadamente estrategias para hacer frente a estímulos que perciben como estresantes, presentan un poco control en sus emociones e impulsos, que desencadenan en actitudes agresivas frente a sus pares o figuras de autoridad.

A la vez, Huaccha (2016) determinó la relación entre el burnout y la inteligencia emocional en estudiantes universitarios, la muestra fue de 173 estudiantes de una universidad privada de Trujillo, de ambos sexos pertenecientes a diversas carreras profesionales (derecho y ciencias políticas, administración y marketing, administración y negocio internacionales), quienes cursaban los tres últimos ciclos de sus respectivas carreras, y respondieron al Inventario de Burnout de Maslach (MBI) y la escala Trait Meta Mood (TMM-24). Los resultados permiten determinar que existe una correlación significativa entre el burnout académico y la inteligencia emocional; concluyendo que cuando experimentan burnout, esto repercute en la capacidad emocional, que se refleja en estrés, decaimiento y dificultades para interactuar de forma asertiva con otros.

Asimismo, Marreros (2016) en Trujillo, buscó conocer las estrategias de afrontamiento al estrés, en una muestra conformada por 120 estudiantes universitarios, pertenecientes a la carrera de estomatología de una universidad privada. Utilizó un instrumento de medición como el cuestionario de respuestas al afrontamiento al estrés. Los resultados muestran una predominancia en el nivel alto de afrontamiento al estrés estilo directo 48.3% y un nivel medio en el afrontamiento defensivo (60%). Esto quiere

decir que el afrontamiento al estrés en los estudiantes de clínica es bueno ya que los estudiantes realizan planificación y afrontamiento activo, concentración de esfuerzos y aceptación de la realidad; a la vez buscan desahogarse de emociones negativas, no tomar en serio el problema y sobre todo la buscan de apoyo social.

A la vez, la presente investigación, se justificación, tomando en cuenta que el proceso de adaptación a la vida universitaria, conlleva a que muchos estudiantes, presenten dificultades y necesiten de capacidades emocionales para hacer frente a las diversas exigencias, ante esto, la presente investigación, se justifica (Hernández, Fernández y Baptista, 2012): A nivel práctico, los resultados servirán para que se puedan facilitar acciones dirigidas a fortalecer o mejorar aspectos emocionales y psicológicos en los estudiantes universitarios que trabajan o reducir las características típicas del síndrome de burnout, en aquellos participantes que no tengan estrategias de afrontamiento para reducir el impacto negativo, dado que describe una realidad sobre la que se puede intervenir para mejorar la salud mental. A nivel teórico, el desarrollo de la investigación brinda una conceptualización amplia de las variables, permitiendo que se tenga una mejor comprensión de la problemática investigada y a la vez, se tenga una mejor explicación de los resultados obtenidos, frente a esto, es importante resaltar que la mayoría de investigadores han tratado de explicar las variables en poblaciones con características distintas, sin embargo, no hay precedentes que estudien las variables dentro de las características estudiantes universitarios que trabajan, por lo tanto, los resultados a los que se llegue en esta investigación va a servir para posteriores investigaciones que tengan como objeto de estudio una población similar. Asimismo, a nivel metodológico, se puede observar una forma de evaluar los constructos, partiendo de las especificaciones encontradas luego de una prueba piloto, lo que

favorece la evaluación de las propiedades psicométricas y la certeza de poder aplicar los instrumentos dentro de la población estudiantes universitarios que trabajan. De esta manera, los resultados serán fiables y podrán explicar la realidad que se está estudiando, dando una interpretación teórica y psicológica. A nivel social, los resultados obtenidos, permiten tener una mejor explicación de las variables en la población estudiantes universitarios que trabajan y poder explicar a partir de esto, el impacto que se pueda presentar en las diversas áreas de socialización. Finalmente, el presente estudio servirá para establecer nuevas investigaciones que intenten generar resultados en población similar y aportar a la mejoría en su salud mental.

En relación a los aspectos teóricos, las estrategias de afrontamiento, son consideradas como aquellas estrategias, que una persona emplea para poder hacer frente a una situación o evento, que percibe como amenazante o estresante (Lazarus, 2000); se definen también, como un conjunto de capacidades cognitivas y emocionales, que cada persona adquiere o desarrolla, a lo largo de su vida y que le permiten poder encontrar soluciones, frente a situaciones que pueden originar un desajuste en su estabilidad (Brannon y Feist, 2001).

A la vez, se asume también, como todo aquel acto, que una persona realiza para obtener algo, resolver dificultades o hacer frente a cualquier tipo de situación, para lo cual es necesario que sea consciente de sus capacidades y tenga confianza en sí mismo (Crespo y Cruzado, 1997) (Solís y Vidal (2006). Otra de las perspectivas, que ha generado conceptualización más acertada, es la de Lazarus y Folkman (1986), quienes sugieren que el afrontamiento es de tipo procesual, en donde el contexto es un factor de mayor importancia que las disposiciones del sujeto, por lo tanto las

condiciones situacionales juegan un papel importante y determinante para el afrontamiento, en base a esto varía hacia una función adaptativa, influyendo en la percepción del individuo sobre sus recursos personales para afrontar situaciones adversas.

Se proponen diversas clasificaciones, sin embargo, la más usada es la propuesta por Carver, Scheier, y Weintraub (1989): Afrontamiento cognitivo: Es aquel tipo de estrategia, que permite a la persona modificar o buscar tener una perspectiva diferente, dándole un valor diferente a la situación o estresor, esto contribuye a que se tenga una mejor posición frente a la dificultad. Afrontamiento conductual: Es aquella estrategia, que permite a la persona realizar acciones frente a la dificultad, esto permite que tenga un mejor control de la situación y por ende, tenga que emplear todas aquellas cualidades que posee. Afrontamiento emocional: Son aquellas estrategias emocionales, que permiten a la persona poder expresar en forma asertiva o hábil, sus emociones, que contribuyan a resolver tus dificultades.

En relación al modelo propuesto por Lazarus y Folkman (1984), las estrategias de afrontamiento son aquellas capacidades, que permiten a las personas poder afrontar problemas específicos, conllevando a que progresivamente puedan ir conociendo mejor sus recursos, tengan habilidades más adaptativas y puedan alcanzar las diversas metas que se propongan. Por su parte González, Montoya, Casullo y Bernabéu (2002) consideran que este modelo parte desde un enfoque cognitivo sociocultural y considera que la persona toma decisiones a diario para hacer frente a situaciones que se dan en un ambiente y que al ser percibidas como estresantes, y que obligan a la persona a emplear sus capacidades. A la vez, desde este enfoque, se asume

que las estrategias de afrontamiento son cambiantes, se modifican o actualizan en el tiempo, conllevando a que la persona tenga siempre un repertorio diferente para hacer frente a las diversas exigencias, si ha tenido buenas experiencias y un adecuado proceso de aprendizaje; sin embargo, si su perspectiva es negativa, presenta malas experiencias repetitivas o no ha logrado aprender, presentará estrategias de afrontamiento negativas, que originaran la vivencia de emociones negativas (Mattlin, Wethington y Kessler, 1990).

Como se mencionó anteriormente, las estrategias de afrontamiento se definen como todos los esfuerzos cognitivos y conductuales que se manifiestan de forma dinámica, para manejar las demandas externas o internas que desborden los recursos de las personas (Lazarus y Folkman, 1986). Dicho modelo, tiene a bien darle importancia a los aspectos psicológicos como respuestas, es decir a factores cognitivos y conductuales que actúan como protectores del equilibrio del organismo (Lazarus y Folkman, 1986); para Macías, Madariaga, Valle y Zambrano (2013) estas estrategias, permiten que la persona tenga mayor estabilidad y confianza.

El afrontamiento surge a partir de las interacciones de la persona con y las diversas circunstancias de su vida, que a la vez se dan en diferentes contextos socioculturales, lo cual deja ver la multicausalidad del fenómeno; estas interacciones conllevan a que exista siempre una constante influencia sobre las variables o características personales y situacionales y, por tanto, una causación recíproca (Lazarus, 2000), donde la mediación se da a través del intercambio simbólico en un contexto social determinado, es decir, en términos de creencias, normas sociales, costumbres, la asimilación de derechos y deberes, esquemas de comportamiento,

significados, etc., que caracterizan a las instituciones a las cuales el individuo pertenece (Blanco, 1995).

A la vez, Lazarus y Folkman (1986) sugieren las siguientes clases de estrategias afrontamiento: Centrado en el problema: se refiere a los esfuerzos de las personas por modificar la situación existente, intentando evitar o alejar el evento estresante, donde predomina la intención, acción y conducta de manejar y/o controlar el estrés. Asimismo, se refieren a aquellas acciones que orientan a cambiar la situación y disminuir la amenaza, basándose en características internas del sujeto, valorando cognitivamente el evento, y logrando encadenar una serie de comportamientos que reduzcan la situación. En síntesis, los sujetos buscan modificar el evento para reducir su impacto emocional, activando sus recursos internos para combatir el estrés (Lazarus y Folkman, 1986). Las que se sitúan en la solución del problema: en esta categoría se incluyen las estrategias de definición del problema, búsqueda de información relevante del mismo, localización de soluciones alternativas, y propuesta de solución. Las Estrategias centradas en el sujeto: su finalidad es ayudar a manejar el problema y suponen un cambio motivacional o cognitivo del sujeto. Entre estas estrategias encontramos la variación en la motivación orientada al rendimiento o en la motivación de logro, cambio en el nivel de aspiraciones, aprendizaje de nuevas conductas de resolución de problemas y búsqueda de nuevas formas de gratificación.

Y las que están centradas en la emoción, esta estrategia, busca, por medio de la expresión de emociones, que aquellos sentimientos negativos, que surgen de una experiencia poco agradable, disminuyan y así, se pueda hacer frente a aquello que es percibido como amenazante. Frente a esto, las personas consideran que es imposible

modificar la situación o el evento, por lo que prefieren generar una lucha constante contra las emociones de orden negativo. Además, se considera como aquellos esfuerzos que atacan el malestar emocional producto de un evento negativo. Dentro de estos esfuerzos, se considera los de tipo cognitivo, dado que buscan disminuir el impacto emocional y psicológico a través de estrategias como aceptación, atención, minimización, etc.

Las dimensiones que se abordan son (Carver, 1997): Afrontamiento activo: Se basa en la capacidad para iniciar acciones directas, incrementar los propios esfuerzos eliminar o reducir al estresor. Planificación: Pensar acerca de cómo afrontar al estresor. Planificar estrategias de acción, los pasos a dar y la dirección de los esfuerzos a realizar. Apoyo instrumental: Procurar ayuda, consejo, información a personas que son competentes acerca de lo que debe hacer. Uso de apoyo emocional: Conseguir apoyo emocional de simpatía y de comprensión. Suspensión de actividades competentes: Concentrarse en otros proyectos, intentando distraerse con otras actividades, para tratar de no concentrarse en el estresor. Desahogo: Aumento de la conciencia del propio malestar emocional, acompañado de una tendencia a expresar o descargar esos sentimientos. Desentendimiento conductual: Reducir los esfuerzos para tratar con el estresor, incluso renunciando al esfuerzo para lograr las metas con las cuales se interfiere al estresor. Reinterpretación positiva: Buscar el lado positivo y favorable del problema e intentar mejorar o crecer a partir de la situación. Negación: Negar la realidad del suceso estresante. Aceptación: Aceptar el hecho de lo que está ocurriendo, de que es real. Acudir a la religión: La tendencia a volver hacia la religión en momentos de estrés, aumentar la participación en actividades religiosas. Humor:

Hacer bromas sobre el estresor o reírse de las situaciones estresantes, haciendo burlas de la misma. Y aceptación: Criticarse y culpabilizarse por lo sucedido.

Los estudiantes universitarios, son aquellos que han culminado su etapa escolar y se encuentran cursando estudios de nivel superior, que involucra una exigencia y demanda mayor, siendo necesario que sean responsables y enfocados en la meta trazada; sin embargo, la competitividad, la sobrecarga académica y personal, las dificultades que pueden originarse con compañeros o docentes, pueden llegar a originar emociones como la ansiedad, tristeza o preocupaciones, para lo cual, es necesario que se empleen estrategias de afrontamiento acordes a la situación y el estudiante pueda así, continuar con su aprendizaje (Chávez, Ortega y Palacios, 2016). Por su parte Scafarelli y García-Pérez (2010) consideran que el estudiante universitario, frente a las diversas exigencias, realiza un análisis cognitivo, que conlleva a la experimentación de emociones y que dan como resultado la decisión de afrontar la situación, si la valoración es positiva, empleará todo lo aprendido para encontrar soluciones pertinentes y así, sobrellevar la situación; por el contrario, si la valoración es negativa, se debe a la poca confianza en las estrategias, conllevando a que el estudiante huya o evite las situaciones que le causen estrés. Tomando en cuenta todo lo mencionado, para Morales (2018) conocer o evaluar, las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes universitarios, ya que es importante y tiene implicaciones relevantes, para el desarrollo y adaptación, ya que el empleo de estrategias funcionales o productivas guarda relación con mayor bienestar, calidad de vida, adaptación o ajuste en el ámbito universitario, esto permite que se tome mayor interés sobre las estrategias empleadas por el estudiantado para que por parte del

profesorado se desarrollen programas para el entrenamiento de aquellas consideradas más productivas ante los continuos retos y desafíos.

Se considera que poseer inadecuadas estrategias de afrontamiento ocasionan (Carr, 2007): El desarrollo de rasgos de personalidad evitativos o pasivos; poca capacidad para analizar o desarrollar mejores criterios cognitivos; falta de confianza en sus capacidades; pocas habilidades sociales para interactuar con sus pares o figuras importantes; dificultades para percibir el afecto de otros; dificultades para encontrar alternativas de solución a sus dificultades, conllevando a que muestre siempre una actitud negativa; padecen siempre de estrés, melancolía o muy poca motivación cuando realizan sus actividades, y dificultades para regular sus emociones.

Mayordomo (2013), menciona que las variables psicológicas son la base para el desarrollo de las estrategias de afrontamiento, por lo que las personas que hacen uso adecuado de sus estilos poseen las siguientes características: Personalidad resistente: se refiere al control y el compromiso al momento de afrontar situaciones adversas, dado que manifiesta importancia y valor de uno mismo, el control indica la capacidad de pensar y de actuar adecuadamente frente a acontecimientos que signifiquen un cambio personal. Coherencia: comprender la realidad y percibirla tal y como se muestra es importante para saber cómo actuar. Por lo tanto, la disposición que se tenga ante las condiciones estresantes, influirá en que las estrategias tengan mayor probabilidad de funcionar adecuadamente. La autoeficacia: la percepción que se tiene de sí mismo en relación al logro exitoso de un determinado comportamiento para conseguir la adaptación al medio. El optimismo: la esperanza de resultados positivos, que de alguna manera influye en el logro o fracaso de la adaptación al medio. Los

valores: actúan como guía del comportamiento en la vida del ser humano. Por lo tanto, influyen en la valoración de la realidad en la que se vive y alguna manera determina el ajuste en el medio social. Soporte social: las redes sociales, la interacción con los demás, el soporte psicosocial es un buen predictor del adecuado afrontamiento, dado que cumple la función de apoyo emocional, empatía, empatía, guía, y brinda información para el logro del bienestar psicológico en situaciones estresantes.

En relación al síndrome de burnout, se considera que la vida tan acelerada que llevan las personas actualmente, las responsabilidades, las exigencias que se dan dentro del ámbito laboral, la necesidad de mantener un puesto de trabajo para tener ingresos económicos y la gran competencia laboral, influyen en el desarrollo de características físicas y psicológicas desadaptativas en las personas (Morales y Murillo, 2014). Partiendo de esta dificultad, es que resulta importante conocer, analizar y saber afrontar el estrés laboral, dado que para las organizaciones actuales es de gran importancia y, de alguna manera, fundamentan el desarrollo de la misma. En el contexto empresarial u organizacional se ha observado que el síndrome de burnout (estar quemado) es un fenómeno que tiene mucha presencia en las organizaciones (Maslach, y Jackson, 1981). Los ambientes laborales, son un factor importante para producir estrés en los colaboradores, siendo las consecuencias, diversas, ya que depende del tipo de estrategias que se emplean para hacer frente a una situación adversa, un gran condicionante; frente a esto, el estrés laboral genera un desequilibrio en el organismo del ser humano, aparece como un proceso continuo que se desarrolla a partir de la experiencia de sucesos estresantes (Quiceno, Vinaccia, 2007).

El síndrome de burnout fue explicado a partir de las características que presentaban las personas que prestaban servicios de atención en salud o en atención a otras personas, dado que lidiar con otros y tener que mantener un perfil aceptado y esperado, en el trabajo genera un agotamiento considerable, por lo tanto, la conceptualización del síndrome se desarrolló a partir de la necesidad de buscar medios adecuados para el apoyo y prevención en las personas que presentaban indicadores del mismo (Maslach, Schaufeli y Leiter 2001). Gracias a esto, se empezó el estudio del síndrome en diversos países, adoptando la idea de que era un factor primordial que afectaba la salud mental en personas que trabajan en los sectores de las empresas prestadoras de servicios (Brenninkmeijer, 2002), por lo tanto, se buscaba plantear modelos que expliquen de manera acertada el síndrome y encontrar la génesis de los mismos, por lo que las aportaciones científicas fueron variadas (Halbesleben, 2004).

Los cimientos teóricos del síndrome fueron planteados por Freudenberger a partir de su propia experiencia con colaboradores que laboraban con él en una clínica, estos colaboradores desarrollaron características depresivas, y una pérdida de la energía y motivación para el trabajo. Para explicar todas estas características planteó la denominación del síndrome de burnout (estar quemado), a partir del cual describe todos aquellos procesos de deterioro de la calidad de salud mental en los profesionales que prestaban a algún servicio a las personas (Cordeiro et al, 2003) y para describir aquellos estresores de origen social e interpersonal que se asociaban al mencionado síndrome. Asimismo, Freudenberger acuñó la primera definición, la que hace referencia al agotamiento, desgaste o fallar producto de las demandas excesivas de recursos, presentándose en los profesionales del sector de servicio al momento que no

logran alcanzar sus objetivos. Los síntomas se aprecian en la actividad laboral, como producto de las condiciones y demandas del trabajo (Maslach, 2009).

Los planteamientos del síndrome llamaban la atención de estudiosos de la salud mental dentro de las organizaciones, por lo que Cordes y Dougherty (1993) realizaron una investigación en donde plantean cinco tipos de conceptualización: fracasar, gastarse, pérdida de la creatividad, dificultad en el compromiso laboral, dificultad para el trato con los clientes y con los compañeros de trabajo, y por último las respuestas de estrés. Los conceptos se hicieron populares a partir de los estudios de Maslach, a partir del año 1997, considera al síndrome como aquella respuesta de estrés emocional, que se caracteriza por agotamiento psicológico, actitud distante y despersonalización al momento de interactuar con los demás, acompañado de una inadecuación para desarrollar las responsabilidades dentro del trabajo (Maslach, Schaufeli y Leiter, 2001; Cordes y Dougherty, 1993). Por su parte, Leiter y Maslach (2001) describen el síndrome como un desajuste entre lo que se es y lo que se quiere ser, afectando los valores de las personas y sus necesidades personales, de igual manera; a partir de los años 80, se comenzó a considerar las características del síndrome se activaban a raíz de la interacción con las personas, y como los trabajadores se adaptaban al medio laboral en el que se desarrollaban (Maslach, 1976; Cordes y Dougherty, 1993) (Maslach y Jackson 1981).

Dentro de las organizaciones existen múltiples riesgos, los que pueden desembocar en un desarrollo del estrés crónico, especialmente en el sector de servicios, sin embargo, Unda (2010), argumentan que el síndrome de burnout no es producto de la sobre carga de trabajo, dado que el síndrome puede desarrollarse en ambientes no

estresantes o poco motivadores (Quiceno y Vinaccia, 2007). Se apoya mencionando que el síndrome puede desarrollarse por las condiciones de la vida cotidiana, por todas aquellas situaciones de la vida diaria. Por lo tanto, partiendo de este punto de vista, el burnout no sería un proceso relacionado a la fatiga dentro del ambiente laboral, sino a la desmotivación emocional y cognitiva que afectan los intereses y las actividades cotidianas de las personas.

Por otro lado, el burnout no debe concebirse como estrés de orden psicológico, sino como una respuesta al estrés o agentes estresores, a partir de esta idea se han dado múltiples definiciones que apuntan a describir el síndrome (Boada, Vallejo y Agulló, 2004; Gil-Monte, 2009).

Las primeras definiciones aparecen con su máximo exponente, Freudenberger (1974) quien la conceptualizaba a partir del estado mental y físico de los trabajadores voluntarios en su clínica en Nueva York, dado que ellos se esforzaban por cumplir con la asistencia a todas las personas, sacrificando su propia salud física y mental. En consecuencia, se presentaban síntomas como irritación, agotamiento, cinismo y una marcada tendencia a evitar el contacto con las personas o clientes (Buendía y Ramos, 2001). El burnout, luego de varios estudios, llega a instalarse específicamente en los trabajadores que se desenvuelvan en centros asistenciales y en aquellos ambientes de trabajo en los cuales se tiene contacto directo con las personas (Maslach, 2004). Por lo tanto, se define como una expresión conductual del estrés laboral, caracterizado por un síndrome tridimensional, es decir, por despersonalización al momento del trato con los pacientes, cansancio emocional y problemas para la realización profesional (Maslach y Jackson, 1981). Definiciones más recientes, consideran al burnout como

un síndrome de despersonalización, agotamiento emocional y falta de realización personal en los ambientes de trabajo asistenciales, en donde los trabajadores sostienen cualquier tipo de actividad con las personas (Gil-Monte, 2005).

En la misma línea, se tiene a Maslach y Jackson (1981) quienes definen el burnout como un síndrome de cinismo y agotamiento emocional que se presenta en las personas que trabajan en contacto con otras personas. Por otro lado, el síndrome de estar quemado se define como todo el conjunto de respuestas al estrés laboral, que tiene repercusiones negativas en los trabajadores de centros de apoyo o asistencia personal, generando agotamiento mental y físico, emocional, en donde se ven afectadas las relaciones interpersonales (Thomaé, Ayala, Sphan, Storti, 2006). Las definiciones, con el paso del tiempo, han ido mejorando, por lo que se tiene a Maslach y Leiter (1999) quien lo define como una respuesta inadecuada a un estrés emocional crónico que se da dentro de ambientes asistenciales, presentando características como agotamiento físico y emocional, despersonalización en el trato con las demás personas, lo que desemboca en sentimientos inutilidad con las tareas que se tienen que llevar a cabo.

De acuerdo a Buzzetti (2005) los factores de riesgo y que causan el síndrome podrían agruparse de tres maneras: Factores relacionados al cargo de trabajo, se refiere a la naturaleza del cargo a desempeñar, en la relación del que brinda el servicio y el cliente que recibe el servicio. Por esto es que el desarrollo del síndrome se ha volcado a profesionales que brindan servicios (enfermas, psicólogos, médicos, etc.) en quienes se evidencia una interacción con las demás personas, en donde se ponen en juego distintos problemas de orden físico y mental. Por otro lado, los conflictos que se

pueden dar dentro del ambiente de trabajo, la inadecuación al trabajo, ambigüedad del rol y la sobrecarga de trabajo, son aspectos que pueden producir los síntomas, sobre todo si no se cuenta con las estrategias necesarias para afrontar a nivel individual y organizacional. Finalmente, los trabajadores que tienen la sensación de no ser eficientes en su cargo producto de la sobrecarga de responsabilidades, también se encuentran en riesgo de desarrollar la sintomatología del síndrome de burnout (Buzetti, 2005).

Los Factores de riesgo relacionados al funcionamiento de la organización, son aquellos factores tales como el clima laboral, dado que si es poco satisfactorio o no se implantan adecuadamente las condiciones de trabajo, los trabajadores se encuentran en riesgo de desarrollar el síndrome. Asimismo, las relaciones interpersonales al ser inadecuadas, o constituirse en base a una pobre comunicación, pueden tornarse como efectos adversos, por lo tanto, las organizaciones tienen la responsabilidad de crear un buen clima laboral y condiciones de trabajo adecuadas para el desarrollo normal de sus trabajadores (Buzetti, 2005). Y los factores de riesgo de tipo personal, las personas tienen distintas maneras de responder ante el estrés que surge dentro de las organizaciones, por lo tanto, su actitud va a variar entre una u otra dependiendo de sus características personales y su personalidad, lo que también va a determinar su ajuste en un ambiente de trabajo. Por otro lado, se considera que el desarrollo del síndrome podría verse influenciado por factores como el sexo, la edad y el apoyo de la sociedad en la que se desenvuelve. Por último, la susceptibilidad ante aquellos estímulos emocionales, también es un factor de riesgo para desarrollar el síndrome (Maslach y Leiter, 1997),

Por otro lado, se piensa que el síndrome aparece cuando el objetivo de ayudar a los demás se ve frustrado, cuando se tiene una alta motivación inicial, pero baja remuneración económica, falta de apoyo de la organización o de las instituciones, inadecuado uso de los recursos y ser trabajador joven, son factores que pueden influenciar para la aparición del síndrome (Manzano y Ramos, 2001). Todo trabajador se desenvuelve dentro de un grupo familiar determinado, estas estructuras familiares lo que subyace la conducta adaptativa dentro del ambiente laboral, mientras la familia genere condiciones emocionales adecuadas, las personas tendrán menos posibilidad de desarrollar síntomas del síndrome, mientras que las personas que reciban poco apoyo familiar se verán más afectadas por el mismo (Manzano y Ramos, 2001). Respecto al sexo, se aprecia que el sexo femenino tiene más probabilidad de generar un desgaste profesional, los mismos que se asocian a sus peculiares características personales. Además, la implicancia que tienen los sujetos dentro del trabajo es un buen predictor del desarrollo del síndrome, por lo tanto, quien mayor compromiso tenga con el trabajo, tendrá mayor probabilidad de manifestar el síndrome (Manzano y Ramos, 2001).

La manifestación sintomatología del síndrome es variada, se puede presentar en base a tres factores: falta de compromiso con el trabajo, en donde cada vez se ve menos atractivo el desarrollo de las labores, el desgaste de las emociones, lo que sugiere la desaparición de sentimientos positivos y de seguridad, por ultimo un desgaste de la persona, lo que se traduce en falta de dedicación y desilusión por el trabajo que desarrolla, a la vez, al hablar de síndrome de burnout, se viene a la mente síntomas como fatiga, cansancio, un padecimiento a nivel psicológico, físico y social lo que se relaciona con las demandas que se dan dentro de las organizaciones (Forbes, 2011). A nivel psicosocial, el síndrome puede generar depresión, ansiedad, irritabilidad,

problemas del estado de ánimo y falta de concentración, en ocasiones las personas se alejan de su entorno protector, por lo que están predispuestas a desarrollar conductas de riesgo y cansancio a nivel emocional. Asimismo, las relaciones interpersonales se ven afectadas, y el sentimiento de realización queda disminuido (Forbes, 2011). Por otro lado, en las personas que desarrollan el síndrome puede presentarse síntomas como sentimientos de fracaso, vacío, baja autoestima y dificultad para el desarrollo personal, además de ansiedad, inquietud, poca tolerancia hacia la frustración, comportamientos agresivos frente a su familia, pacientes y compañeros de trabajo. En caos graves, se puede desarrollar comportamientos adictivos a sustancias tales como el alcohol y las drogas, desembocando en un ausentismo laboral, distanciamiento afectivo y conflictos personales (Forbes, 2011).

La presencia de los síntomas es tanto psicológicos como físicos, dentro de estos últimos se puede manifestar insomnio, deterioro cardiovascular, problemas digestivos, migrañas, fatiga crónica y problemas en los cambios hormonales de las personas, en el ámbito laboral, puede presentarse un deterioro de las relaciones interpersonales, baja productividad, ausentismo laboral, problemas para el trabajo bajo presión y dificultades para la realización de las labores (Forbes, 2011). Por otro lado, Maslach (1976), propone que los síntomas se pueden ver expuestos en diversas áreas, tales como: cognitivos, dado que las personas se convierten en inflexibles, intolerantes y aparece la autoculpa. Los afectivos, se evidencian a través de miedo, vacío emocional y enfado constante. El aspecto conductual se manifiesta a través de la poca productividad personal o distracción constante. Por otro lado, los físicos se refieren al agotamiento, aumento de enfermedades en general y problemas de disfunción sexual.

Finalmente, el aspecto relacional se ve afectado, expresándose a través de problemas para la comunicación y aislamiento.

De acuerdo a Maslach y Jackson (1981) el síndrome de burnout es una respuesta que se da ante el estrés laboral crónico, lo que provoca sentimientos negativos hacia uno mismo y hacia las personas con las que se interrelaciona y hacia el desarrollo profesional. Más tarde, Maslach, Schaufeli y Leiter (2001) sugieren que el síndrome es una respuesta ante los estresores interpersonales, caracterizado por la despersonalización, el agotamiento emocional y la reducida realización personal, añaden que el burnout es una respuesta a los estresores interpersonales crónicos que se desarrollan en el trabajo, donde los síntomas dominantes de esta respuesta están caracterizados por la presencia de un agotamiento abrumador, sensaciones de cinismo en el trabajo, y un sentido de ineficacia y carencia de la realización personal. La conceptualización que se tiene sobre el síndrome de burnout ha sido producto del análisis de los resultados y estudios, por medio de los instrumentos que logró construir (Maslach, 2009). Como se mencionó anteriormente, el burnout se define en base a tres factores importantes: el agotamiento emocional, la despersonalización y la falta de realización personal (Maslach, Schaufeli y Leiter 2001). Cada uno de estos factores se explica a continuación: Agotamiento emocional: Se define como la falta de energía y fatiga, la sensación de que todos los recursos que posee la persona son insuficientes o se han agotado. Estos indicadores se pueden asociar a estrés, tensión y falta de motivación para desarrollar las labores del trabajo (Cordes y Dougherty, 1993). Por otro lado, el desgaste de las personas y la incapacidad para recuperarse puede verse reflejada en la falta de recursos para afrontar nuevos cambios o nuevas actividades, por lo que sienten como si estuvieran dormidos sin energía para continuar. En

principio, se definía como el agotamiento emocional, sin embargo, se acompaña de un agotamiento físico, dado que el agotamiento se puede apreciar tanto a nivel mental como físico (Maslach y Leiter, 1997). El agotamiento emocional, puede manifestarse a través del distanciamiento emocional y cognitivo del trabajo, dado que la sobrecarga rebalsa los límites de control de las personas, y por lo tanto se ve minada la actividad de las personas dentro de su ambiente laboral, generando que la persona experimente falta de energía para realizar sus actividades diarias, manifestando síntomas como irritabilidad, ansiedad y cansancio que no es recuperable por la actividad del sueño (Maslach, Schaufeli y Leiter, 2001).

La despersonalización, son aquellas actitudes negativas, insensibilidad, falta de empatía hacia las personas con las que se interactúa, específicamente a las personas que se atiende dentro del trabajo, producto de las dificultades y problemas interpersonales y el retraimiento. El objetivo de la despersonalización y el maltrato a los pacientes, es evitar el acercarse a los mismos para evitar el desgaste (Maslach, Schaufeli y Leiter, 2001). Por otro lado, producto de este factor es que se evidencia el distanciamiento del servidor y empleador, por medio de la desatención e ignorando las necesidades y solicitudes de las personas; por lo general se las consideran renuentes a los sentimientos de los clientes, compañeros de trabajo y el desarrollo de la organización. Lo que resalta además de las características antes mencionadas, es tratar como objetos a las personas, la actitud distante y fría y la despreocupación total por el sentimiento humano (Maslach et al., 2001). Y la falta de realización personal, que hace referencia al sentimiento de no lograr las metas personales y organizacionales, por lo que se tiene una percepción negativa de uno mismo y de las situaciones que se generan a su alrededor. Por lo tanto, se desprecia el entusiasmo que se tiene para

trabajar y el sentimiento de competencia, valorándose negativamente, lo que afecta el progreso laboral, la productividad y eficacia de los trabajadores (Maslach, Schaufeli y Leiter, 2001). Asimismo, se incrementan los sentimientos de inadecuación, la ineffectividad, el sentirse abrumado por las exigencias del trabajo, la insuficiencia laboral y la baja autoestima.

1.2. Formulación del problema

¿Cuál es la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento y el síndrome de burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el síndrome de burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar las estrategias de afrontamiento predominante en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo.
- Identificar el nivel de Síndrome de Burnout según dimensión en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo.
- Determinar la relación entre la estrategia Afrontamiento activo con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo.
- Determinar la relación entre la estrategia Planificación con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo.

- Determinar la relación entre la estrategia Supresión de actividades competentes con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo.
- Determinar la relación entre la estrategia Postergación del afrontamiento con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo.
- Determinar la relación entre la estrategia Apoyo social instrumental con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo.
- Determinar la relación entre la estrategia Apoyo social emocional con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo.
- Determinar la relación entre la estrategia Reinterpretación positiva con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo.
- Determinar la relación entre la estrategia Aceptación con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo.
- Determinar la relación entre la estrategia Acudir a la religión con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo.
- Determinar la relación entre la estrategia Negación con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo.

- Determinar la relación entre la estrategia Focalizar y liberar emociones con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo.
- Determinar la relación entre la estrategia Desentendimiento conductual con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo.
- Determinar la relación entre la estrategia Desentendimiento mental con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo.

1.4. Hipótesis

1.4.1. Hipótesis general

- H_a.** Existe relación entre estrategias de afrontamiento y síndrome de burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo.

1.4.2. Hipótesis específicas

- H₁.** Existe relación entre la estrategia Afrontamiento activo con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo.
- H₂.** Existe relación entre la estrategia Planificación con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo.
- H₃.** Existe relación entre la estrategia Supresión de actividades competentes con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo.
- H₄.** Existe relación entre la estrategia Postergación del afrontamiento con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo.

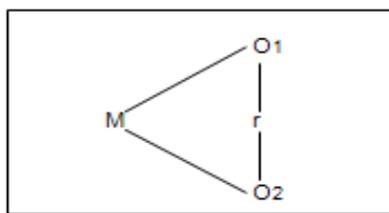
- H5.** Existe relación entre la estrategia Apoyo social instrumental con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo.
- H6.** Existe relación entre la estrategia Apoyo social emocional con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo.
- H7.** Existe relación entre la estrategia Reinterpretación positiva con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo.
- H8.** Existe relación entre la estrategia Aceptación con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo.
- H9.** Existe relación entre la estrategia Acudir a la religión con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo.
- H10.** Existe relación entre la estrategia Negación con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo.
- H11.** Existe relación entre la estrategia Focalizar y liberar emociones con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo.
- H12.** Existe relación entre la estrategia Desentendimiento conductual con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo.
- H13.** Existe relación entre la estrategia Desentendimiento mental con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo.

CAPÍTULO II. METODOLOGÍA

2.1. Tipo de investigación

El presente estudio es de tipo no experimental, dado que no pretendió manipular o modificar las variables para ejercer un cambio en otro. Es de corte transversal, dado que la recolección de datos se realizará en un único momento (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). El diseño empleado es descriptivo correlacional, dado que se orienta a analizar los niveles en los que se presenta la variable y determinar el grado de relación que existe entre dos o más variables planteadas en el estudio, en una muestra de sujetos para (Sánchez y Reyes, 2015).

Diseño:



Dónde:

M = Es la muestra

O₁= Es la variable estrategias de afrontamiento.

O₂= Es la variable síndrome de burnout.

r = Es la relación entre estrategias de afrontamiento y síndrome de burnout.

2.2. Población y muestra (Materiales, instrumentos y métodos)

La población estuvo conformada por 240 estudiantes del primero a sexto ciclo de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una universidad privada de Trujillo, matriculados en el año académico 2017-1, que cumplieron con los criterios de inclusión y de exclusión.

Para determinar el tamaño de muestra se hizo uso de la fórmula es la siguiente:

- P : Proporción de elementos con la característica de interés.
- Q : Proporción de elementos sin la característica de interés ($Q=1-P$).
- Z : Valor de la distribución normal estándar para un nivel de confianza especificado
- E : Error de muestreo
- N : Tamaño de población
- n : Tamaño de muestra

$$n = \frac{N * Z^2 * PQ}{(N - 1) * E^2 * Z^2 * PQ}$$

Asumiendo una confianza del 95%, ($Z=1.96$), un error de muestreo de 5.0% ($E=0.05$), y una varianza máxima ($PQ=0.25$, con $P=0.5$ y $Q=0.5$) para asegurar un tamaño de muestra lo suficientemente grande respecto al tamaño de la población ($N=240$) de los estudiantes adultos de la carrera de Ingeniería de Sistemas, del primero a sexto ciclo.

$$n = \frac{240 * 1.96^2 * 0.25}{(240 - 1) * 0.05^2 + 1.96^2 * 0.25}$$

$$n = 149$$

La muestra se conformó por 148 estudiantes adultos de la carrera de Ingeniería de Sistemas, del primero a sexto ciclo de una universidad privada de Trujillo, matriculados en el año académico 2017-1, que cumplieron con los criterios de inclusión y de exclusión.

Distribución de los estudiantes de Ingeniería de Sistemas integrantes de la muestra según ciclo de estudios:

Ciclo° de estudios	N	%
Primer ciclo	32	21,6
Segundo Ciclo	28	18,9
Tercer Ciclo	20	13,5
Cuarto Ciclo	22	14,9
Quinto Ciclo	28	18,9
Sexto Ciclo	18	12,2
Total	148	100,0

Muestreo

Respecto al muestreo, fue no probabilístico: circunstancial. (Hernández, Fernández, y baptista, 2014). Dado el acceso a la población, el uso de los recursos y la cantidad de sujetos representativos para la obtención de los resultados.

Criterios de inclusión y exclusión.

Inclusión: Que residan en la ciudad de Trujillo, que actualmente se encuentren cursando el semestre 2017-1, que estén cursando los semestres de primero a sexto ciclo 2017 – 1, que se encuentren presentes al momento de la aplicación de los instrumentos y Estudiantes adultos que pertenezcan al programa Working Adult.

Exclusión: Estudiantes adultos que cursen los ciclos regulares de pre o post grado de la universidad y que no estén trabajando actualmente en el ciclo 2017-1 y pertenezcan al programa Working Adult.

2.3. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos

Técnica.

Psicométrica: se refiere al uso de test o pruebas psicológicas adaptadas y estandarizadas que cuenten con los criterios de confiabilidad y validez los que recojan muestras de comportamiento de un sujeto para estimar un repertorio de conductas o inferir un constructo psicológico (Argibay, 2006).

Instrumentos.

Cuestionario de estilos de afrontamiento.

Carver, Scheier y Weintraub (1989) crearon el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento, con el fin de identificar los modos de responder de las personas ante condiciones estresantes. El COPE, posee dos versiones, la primera hace referencia a una versión situacional, la cual tiene como fin obtener respuestas en situaciones determinadas, y la versión disposiciones, que hace referencia a las respuestas típicas de las personas, la diferencia que existe radica en las instrucciones de cada versión, sin embargo, los autores refieren que no difieren en resultados, dado que los estilos de afrontamiento pueden ser valorados como estables o temporales, dependiendo el contexto en el que se desenvuelva (Carver, Scheier y Weintraub, 1989)

El COPE en su versión original consta de 52 ítems, los que se distribuyen en 13 dimensiones: enfocar y liberar emociones, negación, desentendimiento conductual y desentendimiento mental, restricción del afrontamiento, búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, búsqueda de apoyo social por razones emocionales, aceptación, acudir a la religión, afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades en competencia, reinterpretación positiva y crecimiento.

El instrumento cuenta con validez de constructo, realizado a través de un análisis factorial en una muestra de 978 estudiantes de la Universidad de Miami, este proceso permitió determinar la existencia de 12 factores con valores mayores a 1.0. Respecto a la confiabilidad de la prueba, esta se obtuvo con el coeficiente de consistencia interna alfa de cronbach, el cual fue analizado para cada escala. Los valores arrojados fueron altos, en un rango de .60 y .92, exceptuando la escala de desentendimiento mental que alcanzó el valor de 0.45. La confiabilidad test-retest tuvo un rango de .42 a .89 para seis semanas y de .46 a .86 para ocho semanas.

En la presente investigación, se analizaron las evidencias de validez del cuestionario de afrontamiento al estrés. A continuación, se describen:

Validez.

Presenta una validez obtenida a partir de la prueba ítem-test corregido, evidenciando valores que oscilan de .53 a .71 en la escala de Afrontamiento activo; de .65 a .72 en Planificación; de .59 a .78 en Supresión de actividades importantes; en Postergación del afrontamiento de .50 a .69; de .73 a .79 en Apoyo social instrumental; de .71 a .79 en Apoyo social emocional; en Reinterpretación positiva de .65 a .73; de .63 a .76 en Aceptación; de .73 a .86 en Acudir a la religión; de .53 a .76 en Negación; de .57 a .72 en Focalización y liberar emociones; de .55 a .73 en Desentendimiento conductual; de .52 a .63 en Desentendimiento mental; de .18 a .63 en Afrontamiento orientado al problema; de .21 a .63 en Afrontamiento orientado a la emoción. A la vez, se muestra una correlación estadísticamente significativa ($p < .00$) en la prueba de esfericidad de Bartlett, el KMO es de .78; presenta una varianza explicada del 58.7%.

Confiabilidad.

Presenta una confiabilidad obtenida a través del alfa de Cronbach, que oscila de .77 a .81; a la vez, se hizo el análisis del alfa Omega, con valores con valores que oscilan de .76 a .81.

En mi investigación en la tabla 16 de Anexos, se presentan los resultados de la confiabilidad por consistencia interna de la Escala de estrategias de afrontamiento, constituida por trece estrategias de afrontamiento, aplicada en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo, evidenciando que la estrategia acudir a la religión presentó un nivel de confiabilidad muy bueno (.836); las estrategias apoyo social instrumental y apoyo social emocional un nivel de confiabilidad respetable con valores respectivos de .770 y .761; las estrategias: Afrontamiento activo, Planificación, Supresión de actividades competentes, Reinterpretación positiva, Aceptación, negación, Focalizar y liberar emociones, y desentendimiento conductual muestran una confiabilidad aceptable con índices de confiabilidad que oscilan entre .602 a .678; en tanto las estrategias: postergación del afrontamiento, y desentendimiento metal, muestran índices de confiabilidad que oscilan con valores respectivos de .570 y .560.

Maslach Burnout Inventory.

Maslach y Jackson (1981), crearon un instrumento llamado Maslach Burnout Inventory (MBI), el cual mide el nivel del síndrome. Es el instrumento utilizado con mayor frecuencia, sin importar las características profesionales de la población considerada. El MBI se constituye de 22 ítems, los que se distribuyen en tres dimensiones que miden la baja realización personal, la despersonalización y el agotamiento emocional. La falta de realización personal se refiere a la tendencia a evaluarse negativamente en la productividad o desenvolvimiento en la organización, lo que impide el relacionarse adecuadamente con las personas a las que se brinda un servicio. Por otro lado, la dimensión de despersonalización se refiere a aquellos sentimientos y actitudes negativas que se tiene hacia los compañeros de trabajo y los clientes y finalmente el agotamiento emocional se refiere al cansancio emocional y afecto. El instrumento cuenta con una escala tipo Likert de 7 puntos, lo que facilita la identificación adecuada de la presencia de las características del síndrome.

El MBI ha obtenido alta fiabilidad y alta validez en sus tres dimensiones, en la revisión del año 1986, alcanzaron valores de fiabilidad de Cronbach aceptables, con una consistencia interna de 0.80 y la validez convergente y la discriminante han sido adecuadas. Respecto a la confiabilidad por sus dimensiones, se obtuvieron valores de .90 para el agotamiento personal .79 para la despersonalización y .71 para la baja realización personal (Maslach y Jackson, 1986).

En la presente investigación, se analizaron las evidencias de validez, a continuación, se describe.

Validez.

Presenta una validez ítem-test corregido, con valores que oscilan de .16 a .71 para la escala general; de .57 a .77 en la escala Agotamiento; de .61 a .83 en Cinismo y de .75 a .83 para Eficacia profesional. La prueba de esfericidad de Bartlett muestra una correlación altamente significativa ($p < .00$) y el KMO presenta un valor de .98. a la vez, la varianza explicada es del 60.3%.

Confiabilidad.

La confiabilidad, fue obtenida a través del alfa de Cronbach, presentando valores que oscilan de .74 a .86 entre sus dimensiones; así como un alfa Omega, con rangos que varían de .80 a .86.

En la tabla 17 de anexos se habla de nuestra investigación en donde se presentan los resultados de la confiabilidad por consistencia interna del Inventario de Burnout Maslach en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo, presentando un valor de .826 en la dimensión agotamiento emocional, que indica un nivel de confiabilidad muy bueno; en la dimensión realización personal la confiabilidad es respetable con un índice de .733, y en la dimensión despersonalización muestra un índice alfa de Cronbach de .652, que señala una confiabilidad aceptable.

2.4. Procedimiento

El análisis de datos, se realizó con ayuda de los programas informáticos y estadísticos MS Excel y SPSS IBM v.24.0. La sabana de datos se procesó en el programa Excel, en el cual se realizó un filtro de datos para determinar aquellos sesgados, los cuales han sido codificados según la naturaleza del instrumento. Luego, se procesaron los datos en el programa estadístico SPSS IMB v. 24.0, el cual ayudó a realizar los procesos estadísticos.

En cuanto al análisis de los datos se utilizaron técnicas estadísticas descriptivas e inferenciales; tales como; En la evaluación de la normalidad, se realizó con el

estadístico para contraste de Kolmogorov-Smirnov (González, Abad, y Levy, 2006).

Así, para establecer la correlación entre las Estrategias de afrontamiento y el síndrome de burnout en los referidos estudiantes adultos que trabajan, se calculó el coeficiente de correlación de Spearman, debido al no cumplimiento de la condición de normalidad; identificando el grado de correlación entre las variables de interés a través del cálculo de la magnitud del tamaño de efecto de la correlación, según el criterio de Cohen (1998, citado por Castillo, 2014), por medio del coeficiente r , estableciendo como niveles del tamaño del efecto: “nulo”, “pequeño”, “mediano” y “grande”, considerando como puntos de corte para delimitar el tamaño del efecto a los valores: .10, .30, y .50 (Vicente Manzano-Arrondo; 2009). En lo que respecta a la confiabilidad se obtuvo por consistencia interna. Para el coeficiente de confiabilidad sea aceptable debe tomar valores mayores o iguales a .60 (DeVellis, 1991).

Finalmente, las tablas fueron trabajadas en modelo APA, cumpliendo con los parámetros establecidos para la investigación.

Tabla 1

Estrategias de afrontamiento predominante en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo

Estrategia de afrontamiento	N	%
Afrontamiento activo	10	6,8
Planificación	23	15,5
Supresión de actividades competentes	11	7,4
Postergación del afrontamiento	9	6,1
Apoyo social instrumental	7	4,7
Apoyo social emocional	10	6,8
Reinterpretación positiva	9	6,1
Aceptación	7	4,7
Acudir a la religión	8	5,4
Negación	12	8,1
Focalizar y liberar emociones	10	6,8
Desentendimiento conductual	14	9,5
Desentendimiento mental	18	12,2
Total	148	100.0

En la tabla 1, se evidencia que en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo, participantes en la investigación predomina ligeramente la estrategia de afrontamiento Planificación con el 15.5% de estudiantes adultos que trabajan, luego la estrategia desentendimiento mental que predomina en el 12.2% de los estudiantes adultos que trabajan; la estrategia desentendimiento conductual con el 9.5%; la negación con el 8.1%; la estrategia supresión de actividades competentes que predomina en el 7.4% de los referidos estudiantes adultos que trabajan; Asimismo, se observa que las estrategias de menor predominancia son el apoyo social instrumental y la aceptación con apenas el 4.7% de estudiantes con predominio de estas estrategias.

Tabla 2

Nivel de “Síndrome de Burnout” según dimensión en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo

Nivel en dimensión Síndrome de Burnout	N	%
Agotamiento Emocional		
Bajo	54	36,5
Medio	61	41,2
Alto	33	22,3
Total	148	100.0
Despersonalización		
Bajo	63	42,6
Medio	51	34,5
Alto	34	23,0
Total	148	100.0
Realización Personal		
Bajo	24	16,2
Medio	64	43,2
Alto	60	40,5
Total	148	100.0

La tabla 2, evidencia, que del total de en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo, que fueron evaluados, se puede reconocer que el nivel predominante en las dimensiones de Síndrome de Burnout: Agotamiento Emocional y Realización Personal, es el nivel medio con porcentajes respectivos de 41.2%, y 43.2%; mientras que en la dimensión despersonalización predomina el nivel bajo con el 42.6% de estudiantes que presentaron este nivel. Se percibe también que con nivel alto en las dimensiones Agotamiento emocional y despersonalización se identifica al 22.3% y al 23.0% de los referidos estudiantes; en tanto que el 40.5% presentó este nivel en la dimensión Realización personal.

Coeficientes de correlación

Tabla 3

Correlación de la estrategia “Afrontamiento activo” con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo

Variables		Rho	TE
Afrontamiento Activo	Agotamiento Emocional	-0,17	Pequeño
	Despersonalización	-0,11	Trivial
	Realización Personal	0,31	Mediano

Nota:

Rho: Coeficiente de correlación de Spearman; TE: Tamaño de efecto de la correlación

En la tabla 3, se presentan los coeficientes de correlación de Spearman obtenidos entre las variables en consideración en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo que formaron parte del estudio; encontrando evidencia que la estrategia de afrontamiento activo, correlaciona inversamente con la dimensión Agotamiento emocional del síndrome de Burnout, con tamaño del efecto de la correlación de magnitud pequeña; Asimismo, se identificó correlación directa, con tamaño de efecto de magnitud mediana con la dimensión realización personal; Mientras que no se encontró evidencia de que la estrategia afrontamiento activo correlacione con la dimensión despersonalización.

Tabla 4

Correlación de la estrategia de afrontamiento “Planificación” con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo

Variables		Rho	TE
Planificación	Agotamiento Emocional	-0,32	Mediano
	Despersonalización	-0,30	Mediano
	Realización Personal	0,41	Mediano

Nota:

Rho: Coeficiente de correlación de Spearman; TE: Tamaño de efecto de la correlación

En la tabla 4, se presentan los resultados de la evaluación de la correlación entre las variables en consideración en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo; encontrando evidencia que la estrategia de afrontamiento Planificación, correlaciona inversamente, con las dimensiones: Agotamiento emocional y despersonalización; siendo el tamaño del efecto de la correlación de magnitud mediana; Igualmente se encontró evidencia de que la estrategia planificación correlaciona de manera directa, con tamaño de efecto de magnitud mediana con la dimensión realización personal.

Tabla 5

Correlación de la estrategia de afrontamiento “Supresión de actividades competentes” con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo

Variables		Rho	TE
Supresión de Actividades competentes	Agotamiento Emocional	0,07	Trivial
	Despersonalización	0,00	Trivial
	Realización Personal	0,17	Pequeño

Nota:

Rho r: Coeficiente de correlación de Spearman; TE: Tamaño de efecto de la correlación

En la tabla 5, se presentan los coeficientes de correlación de Spearman obtenidos entre la estrategia Supresión de actividades competentes, con las dimensiones del síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo; encontrando evidencia de la existencia de correlación directa, con tamaño de efecto de magnitud pequeña con la dimensión realización personal; Mientras que no se encontró evidencia de esta estrategia de afrontamiento correlacione con las dimensiones del Síndrome de Burnout: Agotamiento Emocional y Despersonalización, presentando por tanto, un tamaño de efecto de correlación entre las referidas variables de magnitud trivial.

Tabla 6

Correlación de la estrategia de afrontamiento “Postergación del afrontamiento” con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo

Variables		Rho	TE
Postergación afrontamiento	Agotamiento	0,08	Trivial
	Emocional		
	Despersonalización	0,04	Trivial
	Realización Personal	0,08	Trivial

Nota:

Rho: Coeficiente de correlación de Spearman; TE: Tamaño de efecto de la correlación

En la tabla 6, se presentan los coeficientes de correlación de Spearman obtenidos entre la estrategia Postergación del afrontamiento, con las dimensiones del síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo; identificando que no hay evidencia que la estrategia de afrontamiento Postergación del afrontamiento correlacione con las dimensiones del Síndrome de Burnout: Agotamiento Emocional, Despersonalización y Realización Personal, presentando por tanto un tamaño de efecto de correlación entre las referidas variables de magnitud trivial.

Tabla 7

Correlación de la estrategia de afrontamiento “Apoyo social instrumental” con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo

Variables		Rho	TE
Apoyo social instrumental	Agotamiento	-0,06	Trivial
	Emocional		
	Despersonalización	-0,08	Trivial
	Realización Personal	0,19	Pequeño

Nota:

Rho: Coeficiente de correlación de Spearman; TE: Tamaño de efecto de la correlación

En la tabla 7, se presentan los coeficientes de correlación de Spearman obtenidos entre las variables en consideración en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo que formaron parte del estudio; encontrando evidencia que la estrategia de afrontamiento Apoyo social instrumental, correlaciona directamente, con la dimensión realización personal, con tamaño del efecto de la correlación de magnitud pequeña; Mientras que no se encontró evidencia que la estrategia apoyo social instrumental correlacione con las dimensiones: Agotamiento emocional y despersonalización del síndrome de Burnout, presentando, por tanto un tamaño de efecto de correlación de magnitud trivial.

Tabla 8

Correlación de la estrategia de afrontamiento “Apoyo social emocional” con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo

Variables		Rho	TE
Apoyo social	Agotamiento	0,05	Trivial
	Emocional		
Emocional	Despersonalización	0,01	Trivial
	Realización Personal	0,06	Trivial

Nota:

Rho: Coeficiente de correlación de Spearman; TE: Tamaño de efecto de la correlación

En la tabla 8, se muestran los resultados de la evaluación de la correlación entre la estrategia Apoyo social emocional, con las dimensiones del síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo; identificando que no hay evidencia que esta estrategia de afrontamiento correlacione con las dimensiones del Síndrome de Burnout: Agotamiento Emocional, Despersonalización y Realización Personal, presentando por tanto un tamaño de efecto de correlación entre las referidas variables de magnitud trivial.

Tabla 9

Correlación de la estrategia de afrontamiento “Reinterpretación positiva” con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo.

Variables		Rho	TE
Reinterpretación Positiva	Agotamiento Emocional	-0,31	Mediano
	Despersonalización	-0,29	Pequeño
	Realización Personal	0,31	Mediano

Nota:

Rho: Coeficiente de correlación de Spearman; TE: Tamaño de efecto de la correlación

En la tabla 9, se presentan los coeficientes de correlación de Spearman obtenidos entre la dimensión Reinterpretación positiva, con el síndrome de Burnout, en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo; observando que la referida estrategia de afrontamiento correlaciona inversamente, con tamaño de efecto de magnitud mediana, con la dimensión agotamiento emocional; Igualmente se identifica correlación inversa, con tamaño de efecto de correlación de magnitud pequeña con la dimensión despersonalización; y una correlación directa, con tamaño de efecto de magnitud mediana, con la dimensión realización personal.

Tabla 10

Correlación de la estrategia de afrontamiento “Aceptación” con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo

Variables	Rho	TE
Aceptación		
Agotamiento Emocional	0,18	Pequeño
Despersonalización	0,11	Trivial
Realización Personal	-0,03	Trivial

Nota:

Rho: Coeficiente de correlación de Spearman; TE: Tamaño de efecto de la correlación

En la tabla 10, se presentan los coeficientes de correlación de Spearman entre las variables en consideración en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo participantes en la investigación; encontrando evidencia que la estrategia de afrontamiento Aceptación, correlaciona directamente, con la dimensión Agotamiento emocional, con tamaño del efecto de la correlación de magnitud pequeña; Mientras que no se encontró evidencia que la estrategia Aceptación correlacione con las dimensiones: despersonalización y realización personal del síndrome de Burnout, presentando, por tanto un tamaño de efecto de correlación de magnitud trivial.

Tabla 11

Correlación de la estrategia de afrontamiento “Acudir a la religión” con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo

Variables		Rho	TE
Acudir a la Religión	Agotamiento Emocional	0,00	Trivial
	Despersonalización	-0,05	Trivial
	Realización Personal	0,17	Pequeño

Nota:

Rho: Coeficiente de correlación de Spearman; TE: Tamaño de efecto de la correlación

Los resultados que se muestran en la tabla 11, corresponden a los coeficientes de correlación de Spearman obtenidos entre la estrategia de afrontamiento y el síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo donde se realizó la investigación; encontrando evidencia que la estrategia de afrontamiento Acudir a la religión, correlaciona directamente, con la dimensión realización personal, con tamaño del efecto de la correlación de magnitud pequeña; Mientras que no se encontró evidencia que esta estrategia correlacione con las dimensiones: Agotamiento emocional y despersonalización del síndrome de Burnout, presentando, por tanto un tamaño de efecto de correlación de magnitud trivial.

Tabla 12

Correlación de la estrategia de afrontamiento “Negación” con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo

Variables		Rho	TE
Negación	Agotamiento		Trivial
	Emocional	0,12	
	Despersonalización	0,19	Pequeño
	Realización Personal	-0,03	Trivial

Nota:

Rho: Coeficiente de correlación de Spearman; TE: Tamaño de efecto de la correlación

En la tabla 12, se presentan los resultados de la evaluación de la correlación entre la estrategia de afrontamiento Negación, con las dimensiones del síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo; identificando que hay evidencia que esta estrategia de afrontamiento correlacione con la dimensión Despersonalización con tamaño de efecto de magnitud pequeña; en tanto que, con las dimensiones del Síndrome de Burnout: Agotamiento Emocional, y Realización Personal, no se encontró evidencia de correlación, presentando por tanto un tamaño de efecto de correlación entre las referidas variables de magnitud trivial.

Tabla 13

Correlación de la estrategia de afrontamiento “Focalizar y liberar emociones” con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo

Variables		Rho	TE
	Agotamiento		Mediano
Focalizar y liberar	Emocional	0,41	
Emociones	Despersonalización	0,46	Mediano
	Realización Personal	-0,17	Pequeño

Nota:

Rho: Coeficiente de correlación de Spearman; TE: Tamaño de efecto de la correlación

En la tabla 13, se presentan los resultados de la evaluación de la correlación entre las variables en la consideración en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo; encontrando evidencia que la estrategia de afrontamiento Focalizar y liberar emociones correlaciona de manera directamente, con las dimensiones: Agotamiento emocional y despersonalización; siendo el tamaño del efecto de la correlación de magnitud mediana; Igualmente se encontró evidencia de que la estrategia Focalizar y liberar emociones correlaciona inversamente, con tamaño de efecto de magnitud pequeña con la dimensión realización personal.

Tabla 14

Correlación de la estrategia de afrontamiento “Desentendimiento conductual” con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo

Variables		Rho	TE
Desentendimiento	Agotamiento Emocional	0,31	Mediano
	Conductual	Despersonalización	0,36
		Realización Personal	-0,18

Nota:

Rho: Coeficiente de correlación de Spearman; TE: Tamaño de efecto de la correlación

En la tabla 14, se presentan los coeficientes de correlación de Spearman obtenidos entre las variables en consideración, en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo que formaron parte del estudio; encontrando evidencia que la estrategia de afrontamiento Desentendimiento conductual, correlaciona directamente, con las dimensiones: Agotamiento emocional y despersonalización; siendo el tamaño del efecto de la correlación de magnitud mediana; Igualmente se encontró evidencia de que la estrategia Desentendimiento conductual correlaciona inversamente, con tamaño de efecto de magnitud pequeña con la dimensión realización personal.

Tabla 15

Correlación de la estrategia de afrontamiento “Desentendimiento mental” con las dimensiones del Síndrome de Burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo.

Variables		Rho	TE
Desentendimiento Mental	Agotamiento Emocional	0,321	Mediano
	Despersonalización	0,383	Mediano
	Realización Personal	-0,080	Trivial

Nota:

Rho: Coeficiente de correlación de Spearman; TE: Tamaño de efecto de la correlación

En la tabla 15, se presentan los coeficientes de correlación de Spearman obtenidos entre las variables en consideración, en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo que formaron parte del estudio; encontrando evidencia que la estrategia de afrontamiento Desentendimiento mental, correlaciona de manera directamente, con las dimensiones: Agotamiento emocional y despersonalización; siendo el tamaño del efecto de la correlación de magnitud mediana; Sin embargo, no se encontró evidencia de que la estrategia Desentendimiento mental correlacione con la dimensión realización personal, con tamaño de efecto de correlación de magnitud trivial.

CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

4.1 Discusión

La vida universitaria, representa un gran reto para muchos estudiantes, debido a las grandes exigencias que viven, muchos de ellos, deben no sólo cumplir con las labores encomendadas en salones, tienen además trabajos y responsabilidades en el hogar. Para lo cual deben saber emplear de forma Frente a esto, la presente investigación, tuvo como objetivo principal determinar la relación que existe entre estrategias de afrontamiento y síndrome de burnout en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo.

La estrategia de afrontamiento activo, se relaciona de forma inversa con efecto de tamaño pequeño la dimensión Agotamiento emocional y de efecto mediano con la realización personal; es decir, cuando los estudiantes buscan controlar de forma activa cualquier tipo de dificultad que se presente (Carver et al., 1989) en las actividades académicas que realizan, repercute de forma negativa en sus emociones, experimentando falta de energía y fatiga (Cordes y Dougherty, 1993), lo que a su vez, repercute en sus metas personales y académicas, generando una percepción negativa sobre sí mismo (Maslach et al., 2001). Resultados similares, fueron encontrados por Estrada et al., (2018) quienes investigaron el burnout académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios, encontrando una correlación inversa entre ambas variables, es decir, cuando los estudiantes presentan síntomas relacionados al burnout, esto repercute en su estado emocional y disminuye su capacidad de respuesta a las exigencias del entorno. Por su parte,

aunque la investigación realizada por Guerrero (2017) demuestra resultados diferentes, ya que logró encontrar que aquellos estudiantes con adecuadas estrategias de afrontamiento, no experimentan dificultades emocionales, evidenciando, que cuando se emplean de forma correcta los recursos personales y ambientales, el estudiante se ve favorecido. Frente a esto, es importante, tener en cuenta lo manifestado por Jofre (2015) quien ve al desgaste emocional, como una de las principales consecuencias en el deterioro de su calidad de vida, generando que muchas de estas personas abandonen sus actividades o busquen generar justificaciones para aplazar o dejar de cumplir con sus actividades.

A la vez, se evidencia que la estrategia de afrontamiento Planificación, mantiene una relación significativa e inversa, con un tamaño de efecto mediano con las dimensiones: Agotamiento emocional, despersonalización y directa con la realización personal; esto permite comprender, que cuando los estudiantes no elaboran u organizan, diversas acciones, para poder hacer frente a las situaciones que percibe como estresantes (Carver et al., 1989), esto repercute en su estado emocional, percibiendo que aquellas actividades que deben realizar, sobrepasan sus capacidades (Maslach y Leiter, 1997), generando actitudes negativas, que afectan sus relaciones interpersonales y que repercuten además, en las metas que tienen, percibiendo un futuro negativo, considerando que no poseen los recursos adecuados para hacer frente a las demandas. Esto, se asemeja a lo encontrado por Caballero et al., (2017) encontraron en su investigación, que cuando los estudiantes tienen una visión negativa sobre sus capacidades para hacer frente a las dificultades, esto repercute en sus académicas. Ante esto, Barraza (2011) considera que la característica principal del burnout, es que genera en los estudiantes un desgaste de energía, generando la

activación de procesos de ansiedad, estrés o desesperación cuando debe afrontar a su medio.

De igual forma, se evidencia que la estrategia Suspensión de actividades competentes de las estrategias de afrontamientos se relaciona de forma directa con un tamaño de efecto pequeño con la dimensión realización personal del burnout; al respecto, la investigación realizada por Alva y Yánac (2017) sobre el burnout académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela Profesional de psicología, de Tarapoto; encontraron que cuando los estudiantes, no logran encontrar soluciones eficientes para sus dificultades, esto repercute en su desempeño académico y afecta su desempeño. En relación a la presente investigación, esto permite evidenciar que cuando los estudiantes evitan aquellas actividades que les impedirían afrontar las dificultades (Carver et al., 1989), esto genera una visión negativa, sobre las capacidades cognitivas y emocionales, que se evidencia en el abandono de las metas trazadas (Maslach et al., 2001). Al respecto, según Barraza, Carrasco y Arreola (2009) la vida universitaria, origina una serie de desencadenantes que para muchos estudiantes son percibidos como estresantes y afectan principalmente su capacidad para la comprensión, afectado su desempeño académico y sus relaciones interpersonales.

La estrategia de afrontamiento Apoyo social instrumental, se relaciona de forma directa, con un tamaño de efecto pequeño con la dimensión realización personal; es decir, cuando los estudiantes no realizan una búsqueda de información, tienen un soporte pobre, no reciben ayuda, guía y orientación de las personas importantes o amistades (Carver et al., 1989), esto genera una visión negativa sobre su futuro,

impidiendo que busquen mejores alternativas para alcanzar sus objetivos y desconfían de sus capacidades para hacer frente a las diversas exigencias académicas que puedan llegar a experimentar, en el día a día (Maslach et al., 2001); frente a esto, Guzmán (2016) refiere que actualmente, los estudiantes presentan este tipo de dificultades, siendo una problemática muy preocupante, ya que afecta su capacidad de comprender adecuadamente las clases, lo cual, en un futuro generará repercusiones cuando deba desenvolverse profesionalmente, llevándolo a experimentar sensaciones de frustración.

Por otra parte, la dimensión Reinterpretación positiva de las estrategias de afrontamiento guarda relación de forma inversa, con un tamaño de efecto mediano con el agotamiento emocional y pequeño con la despersonalización y de forma directa con un tamaño de efecto mediano con la realización personal; es decir, cuando los estudiantes logran apreciar el lado positivo de las situaciones que perciben como estresantes y logran asumirlos como un aprendizaje (Carver et al., 1989), esto se convierte en un factor protector, que los ayuda a hacer frente a los síntomas producidos por la carga académica, social o familiar, contribuyendo a que puedan realizar sus actividades, no experimenten fatiga, puedan apreciar y valorar sus capacidades, y tengan una visión positiva sobre su propio futuro (Maslach et al., 2001). Esto, se asemeja a lo encontrado por Alva y Yánac (2017) en los estudiantes de la Escuela Profesional de psicología, de Tarapoto, quienes determinaron, que cuando se es capaz de disminuir los síntomas del burnout, a través de estrategias de afrontamiento adecuadas, esto permite que puedan tener mejores relaciones con sus compañeros, docentes, cumplir con sus responsabilidades y tener un buen desempeño en las aulas. Por su parte, Yovera (2018) determinó que cuando los estudiantes no

logran emplear adecuadamente estrategias para hacer frente a estímulos que perciben como estresantes, presentan un poco control en sus emociones e impulsos, que desencadenan en actitudes agresivas frente a sus pares o figuras de autoridad.

De igual forma la estrategia de afrontamiento Aceptación, presenta una relación directamente, con un tamaño de efecto pequeño la dimensión Agotamiento emocional; esto permite comprender que cuando los estudiantes se resignan y asumen que el evento que es percibido como amenazante o estresante, no puede ser cambiado o solucionado (Carver et al., 1989), lo que repercute en la calidad de vida de estudiante, ante lo cual, experimenta emociones como la ansiedad, irritabilidad, disminución de la autoestima, desmotivación, alteraciones en la concentración, distanciamiento emocional y sentimientos de frustración (Ortega y López, 2004). Por su parte Castellano et al., (2011) realizaron una investigación, para conocer la relación entre la ansiedad y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios, encontrando que cuando los estudiantes no logran emplear de forma adecuada, estrategias para hacer frente a las dificultades, experimentan preocupaciones, temores y ansiedad, síntomas que repercuten

Se aprecia también, que la estrategia de afrontamiento Acudir a la religión, relaciona directamente, con un tamaño de efecto pequeño con la dimensión realización personal, esto permite apreciar, que cuando los estudiantes, acuden a eventos religiosos o rezan, emplean como estrategia de afrontamiento frente a las presiones académicas o sociales, experimentan un soporte emocional positivo (Carver et al., 1989), esto contribuye en su estado positivo emocional, generado confianza en sus capacidades, la manera de ver la vida, su rendimiento como estudiante y una mejor

visión del futuro (Maslach et al., 2001). A la vez, la investigación realizada por García (2015) sobre las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes universitarios, encontró que cuando, se logra poner en actividad las capacidades para hacer frente a las demandas relacionadas al estudio, labores o responsabilidades en su día a día, esto genera una sensación de bienestar, que repercute en cada área de interacción. Al respecto, Caballero et al., (2015) consideran, que cuando los estudiantes buscan redes de apoyo adecuadas, como culturales, religiosas o grupos sociales, logran encontrar mejores alternativas de solución y hacen frente a los síntomas de burnout, viendo su estado de salud menos afectado, al igual que sus relaciones con compañeros o docentes.

La estrategia de afrontamiento Focalizar y liberar emociones se relaciona de forma directamente, con tamaño de efecto mediano con las dimensiones Agotamiento emocional y despersonalización; e indirecta con efecto pequeño con la dimensión realización personal, es decir, cuando los estudiantes no logran controlar aquellos sentimientos negativos como la cólera e ira, teniendo dificultades para poder expresarlos en el momento adecuado (Carver et al., 1989), esto genera que experimenten una serie de emociones, como la fatiga, estrés, decaimiento, enojo, repercute en la capacidad para expresar de forma adecuada sus pensamientos o sentimientos con sus pares, y poco a poco, deteriora la percepción sobre sí mismos (Maslach et al., 2001). Al respecto, Caballero et al., (2015) refieren que en los últimos años se ha tomado mayor interés en investigar la presencia de burnout en los estudiantes, ya que representa un deterioro emocional y cognitivo, generado a partir de las actividades o responsabilidades académicas que el estudiante percibe como fuentes de estrés.

De igual forma, la estrategia de afrontamiento Desentendimiento conductual, presenta una relación directa y con un tamaño de efecto mediano, con las dimensiones Agotamiento emocional y despersonalización, he inversa, con tamaño de efecto pequeño con la dimensión realización personal; resultados semejantes, fueron encontrados por Palacio et al., (2011) quienes buscaron conocer la relación entre el burnout y las estrategias de afrontamiento, en estudiantes universitarios y sus implicancias en el desempeño académico, encontrando que un alto Agotamiento emocional y la actitud negativa hacia otros, afectan negativamente el promedio académico. Por su parte; Huaccha (2016) en su investigación, logró determinar que cuando los estudiantes experimentan burnout, esto repercute en la capacidad emocional, que se refleja en estrés, decaimiento y dificultades para interactuar de forma asertiva con otros. En relación a la presente investigación, esto permite comprender que cuando los estudiantes no emplean adecuadamente su capacidad para hacer frente al evento estresor y dejan a un lado sus metas o responsabilidades, que resultan afectadas por los eventos negativos (Carver et al., 1989), lo que repercute en el aspecto emocional, generando una sensación debilitamiento físico, emocional y mental; produciendo cambios de humor que son vistos como irritabilidad, que le hacen creer que no puede continuar estudiando, lo que genera un distanciamiento entre su actividad como estudiante y sus responsabilidades (Maslach et al., 2001).

La estrategia de afrontamiento Desentendimiento mental, evidencia una relación significativa directa con un tamaño de efecto que varía de pequeño a mediano, con las dimensiones Agotamiento emocional y despersonalización del burnout; esto

permite comprender que cuando los estudiantes realizan actividades en su entorno, con la finalidad de distraerse, para intentar olvidar aquellas situaciones o responsabilidades que resultan ser complicadas (Carver et al., 1989), esto repercute en la capacidad de respuesta para hacer frente a las situaciones cotidianas, generando que los estudiantes, se distancien de sus responsabilidades, eviten cumplirlas y se vean deterioradas las relaciones interpersonales con sus pares o figuras de autoridad (Maslach et al., 2001). Sin embargo, en la investigación realizada por Marreros (2016) determinó que cuando se emplean adecuadas estrategias de afrontamiento, esto les permite tener una mejor planificación, concentración de esfuerzos y aceptación de la realidad; a la vez buscan desahogarse de emociones negativas, no tomar en serio el problema y sobre todo la buscan de apoyo social. Por su parte, Bresó (2008) considera que este tipo de dificultades, a nivel universitario, surge a partir del estrés acumulado, debido al rol estudiantil que se cumple, afectando la satisfacción en cada una de las áreas del alumno.

Sin embargo, se evidencia también, que la dimensión afrontamiento activo no guarda relación con despersonalización; Supresión de actividades competentes, Apoyo social instrumental y acudir a la religión con agotamiento emocional y despersonalización; Postergación del afrontamiento, aceptación y apoyo social emocional con agotamiento emocional, despersonalización y realización personal; negación con agotamiento emocional y realización personal; y desentendimiento mental con realización personal. Esto puede originarse, debido a las características de los estudiantes, como la autoestima, resiliencia o el cumulo de experiencias previas, que ayudan en ocasiones a saber afrontar dificultades, en el campo educativo, logrando así, poder realizar las actividades académicas, responder a las

interrogantes en clases o rendir bien los exámenes (Ávila, Montaña, Arenas y Burgos, 2014). Por su parte, Martínez (2010) sostiene que aquellos alumnos que buscan esforzarse y tienen un compromiso con sus metas y responsabilidades, logran hacer frente de mejor manera al estrés académico y por ende tienen un mejor rendimiento escolar.

En relación a las estrategias de afrontamiento que más emplean los estudiantes universitarios que trabajan son, Planificación con el 15.5%, desentendimiento mental (12.2%); desentendimiento conductual (9.5%); negación (8.1%) y la estrategia supresión de actividades competentes que predomina en el 7.4%, es decir los estudiantes para hacer frente a las demandas, buscan planificar todo aquello que deben realizar, suelen enfocarse en aquellos aspectos más importantes, o buscan deducir los esfuerzos para tratar con el estresor, incluso renunciando al esfuerzo para lograr las metas con las cuales se interfiere al estresor, suele también negar la realidad del suceso estresante o concentrarse en otros proyectos, intentando distraerse con otras actividades, para tratar de no concentrarse en el estresor.

En relación al síndrome de burnout, se evidencia que el Agotamiento Emocional y la Realización Personal, presentan una predominancia con un nivel medio con porcentajes respectivos de 41.2%, y 43.2%, y despersonalización presenta un nivel medio del 34%, esto permite evidenciar que los estudiantes que trabajan suelen experimentar falta de energía y fatiga, así como la sensación de que todos los recursos que posee la persona son insuficientes o se han agotado; a la vez suele presentar actitudes negativas, insensibilidad, falta de empatía hacia las personas con las que se interactúa, específicamente, conllevando a que experimente problemas

interpersonales y retraimiento; esto trae como consecuencia que se origine la sensación de frustración en relación a sus metas personales y profesionales (Maslach, Schaufeli y Leiter, 2001) (Maslach y Leiter, 1997).

Finalmente, los resultados permiten evidenciar, que, aunque los estudiantes, ejerzan de forma adecuada o empleen, estrategias de afrontamiento para hacer frente al estrés, las exigencias a las que se ven expuestos, llegan a experimentar síntomas como el cansancio, ansiedad, frustración o enojo, que limita su capacidad de respuesta o empleo de soluciones ante las demandas del entorno.

4.2 Conclusiones

- La estrategia de afrontamiento activo, correlaciona de forma inversa con efecto de tamaño pequeño la dimensión Agotamiento emocional y de efecto mediano con la realización personal en los estudiantes universitarios adultos que trabajan.
- La estrategia de afrontamiento Planificación, correlaciona de manera significativa e inversa, con un tamaño de efecto mediano con las dimensiones: Agotamiento emocional, despersonalización y directa con la realización personal en los estudiantes universitarios adultos que trabajan.
- La estrategia Suspensión de actividades competentes de las estrategias de afrontamientos se relaciona de forma directa con un tamaño de efecto pequeño con la dimensión realización personal del burnout en los estudiantes universitarios adultos que trabajan.
- La estrategia de afrontamiento Apoyo social instrumental, correlaciona directamente, con un tamaño de efecto pequeño con la dimensión realización personal en los estudiantes universitarios adultos que trabajan.

- La dimensión Reinterpretación positiva de las estrategias de afrontamiento correlaciona de forma inversa, con un tamaño de efecto mediano con el agotamiento emocional y pequeño con la despersonalización y de forma directa con un tamaño de efecto mediano con la realización personal en los estudiantes universitarios adultos que trabajan.
- La estrategia de afrontamiento Aceptación, correlaciona directamente, con un tamaño de efecto pequeño la dimensión Agotamiento emocional en los estudiantes universitarios adultos que trabajan.
- La estrategia de afrontamiento Acudir a la religión, correlaciona directamente, con un tamaño de efecto pequeño con la dimensión realización personal en los estudiantes universitarios adultos que trabajan.
- La estrategia de afrontamiento Focalizar y liberar emociones correlaciona de forma directamente, con tamaño de efecto mediano con las dimensiones Agotamiento emocional y despersonalización; e indirecta con efecto pequeño con la dimensión realización personal, en los estudiantes universitarios adultos que trabajan.
- La estrategia de afrontamiento Desentendimiento conductual, correlaciona de forma directa y con un tamaño de efecto mediano, con las dimensiones Agotamiento emocional y despersonalización, he inversa, con tamaño de efecto pequeño con la dimensión realización personal, en los estudiantes universitarios adultos que trabajan.
- La estrategia de afrontamiento Desentendimiento mental, correlaciona de forma significativa directa, con las dimensiones Agotamiento emocional y despersonalización del burnout en los estudiantes universitarios adultos que trabajan.

- En las asociaciones de los niveles categoriales de la dimensión despersonalización con el estilo centrado en otros aspectos y el estilo tarea/aproximación, se encontró significancia que permite su asociación. Sin embargo, con el estilo de apoyo social no se ha encontrado alguna asociación.
- Se encontró asociación entre los niveles categoriales de la dimensión realización personal con el estilo tarea/aproximación, por otro lado, con los estilos de apoyo social y el estilo centrado en otros aspectos, no se encontró significancia que fundamente su asociación.
- Respecto al sexo femenino y masculino, no se encontrada asociación entre las dimensiones del síndrome de burnout ni con los estilos de afrontamiento.

REFERENCIAS

- Alva, V. y Yanác, E. (2017). *Burnout académico y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión – Filial Tarapoto, 2016*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Peruana Unión, Tarapoto, Perú.
- Argibay, C. (2006). Técnicas psicométricas. *Subjetividad y procesos cognitivos*, 4(1), 15-33.
- Avila, A.; Montaña, G.; Arenas, D. y Burgos, J. (2014). Estilos y estrategias de afrontamiento y rendimiento académico: una revisión empírica. *Enfoques*, 1(1). 15 – 44.
- Barraza, A. (2011). Validación psicométrica de la escala unidimensional del burnout estudiantil. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 13 (2), 51-74.
- Blanco, A. (1995). Cinco tradiciones en la psicología social. Madrid: Morata.
- Boada, J; Vallejo, R; Agullo, E. (2004). El burnout y las manifestaciones psicósomáticas como consecuentes del clima organizacional y de la motivación laboral. *Revista Psicothema*, 16(1), 125-131
- Brannon, L. y Feist, J. (2001). *Psicología de la salud*. Madrid: Paraninfo.
- Brennkmeijer, V. (2002). *A Drug Called Comparison: The Pains and Gains of Social Comparison Among Individuals Suffering From Burnout*. Ed. Holanda: Plantijn Casparie.
- Buendía, J. y Ramos, F. (2001). *Empleo, estrés y salud*. Madrid: Ediciones Pirámides.
- Buzzetti, M. (2005). *Validación del Maslach Burnout Inventory (MBI), en dirigentes del colegio de profesores A.G. de Chile*. (Tesis para optar por el título de Psicólogo). Universidad de Chile. Chile.
- Caballero, C.; Bresó, E. y González, O. (2015). Burnout en estudiantes universitarios. *Psicología desde el Caribe*, 32(3), 424-441.
- Caballero, C.; González, O.; Charris, N; Amaya, L. y Merlano, A. (2017). Relación del burnout académico con las estrategias de afrontamiento de estudiantes de enfermería en universidades privadas de la ciudad de Barranquilla. *Tejidos Sociales*, 3(2), 19-37.
- Caceres, M. (2019). *¿Estrés universitario?* Recuperado de: <https://eltiempo.pe/estres-universitario/>
- Carr, A. (2007). *Psicología positiva*. Barcelona: Paidós.

- Carver, C. y Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61(1), 679-704.
- Carver, C. y Scheier, M. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(1), 184-195.
- Carver, C.; Scheier, M. y Weintraub, K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Castellano, M.; Guarnizo, C- y Salamanca, Y. (2011). Relación entre niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en practicantes de psicología de una universidad Colombiana. *International Journal of Psychological Research*, 4(1), 50-57.
- Castillo, R. W. (2014). *Reporte del tamaño del efecto en los artículos de tres revistas de psicología peruanas en los años 2008 al 2012*. (Tesis de pregrado). Universidad Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Chávez, M.; Ortega, E. y Palacios, M. (2016). *Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia preuniversitaria de Lima Metropolitana, enero 2016*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú.
- Cordeiro, A.; Guillén, C. L., Gala, F. J., Lupiani, M., Benítez, A., Gómez, A. (2003). Prevalencia del Síndrome de Quemarse por el Trabajo en los Maestros. *Revista Electrónica Psiquiatría*, 12(1), 15-34.
- Cordes, C. y Dougherty, T. (1993). A Review And An Integration Of Research On Job Burnout. *The Academy of Management Review*, 18(4), 621 – 657
- Crespo, M. y Cruzado, J.A. (1997). La evaluación del afrontamiento: adaptación española del cuestionario COPE con una muestra de estudiantes universitarios. *Análisis y Modificación de Conducta*, 23(2), 797-830.
- Cuevas, J. y De Ibarrola, M. (2013). Vidas cruzadas Los estudiantes que trabajan: un análisis de sus aprendizajes. *Revista de la Educación Superior*, 27(1), 125- 148.
- Cutipe, Y. (2018). *Hasta 30% de la población universitaria del Perú sufre de impactos en su salud mental por presión académica*. Recuperado de: <https://vital.rpp.pe/vivir-bien/hasta-30-de-la-poblacion-universitaria-del-peru-sufre-de-impactos-en-su-salud-mental-por-presion-academica-noticia-1151266>
- Estrada, H.; De la Cruz, S.; Bahamón, M.; Pérez, J. y Caceres, A. (2018). Burnout académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Espacios*, 39(15), 7-18.

- Forbes, R. (2011). El síndrome de burnout: síntomas, causas y medidas de atención en la empresa. *Éxito Empresarial*, 1(1), 1-4.
- Francisco, H. (2015). *Estrés en adolescentes que estudian y trabajan*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Rafael Landívar,
- Freudenberger, H. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*. 30(1), 159- 165.
- García, J. (2015). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de primer y segundo semestre académico*. (Tesis de Licenciatura). Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
- Gil-Monte, P (2005). *El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout), una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar*. España: Ediciones Pirámide
- Gil-Monte, P (2009). Algunas razones para considerar los riesgos psicosociales en el trabajo y sus consecuencias en la salud pública. *Revista Española de Salud Pública*, 2(1), 169-173
- González, N., Abad, J. y Lèvy, J.P. (2006). *Normalidad y otros supuestos en análisis de covarianzas*. España: Gesbiblo, S.L. La Coruña.
- González, R., Montoya, I., Casullo, M.M y Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14,(2), 363-368.
- Guerrero, Y. (2017). *Factores estresantes en las estrategias de afrontamientos en estudiantes de una universidad privada 2015*. (Tesis de Maestría). Universidad Privada Cesar Vallejo, Lima, Perú.
- Guzmán, J. (2016). *Adaptación de la Escala de Percepción Global de Estrés en universitarios de Beca 18*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima, Perú.
- Halbesleben, J. (2004). Burnout in Organizational Life. *Journal of Management*, 30(6), 859-879
- Hernández, S.; Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Sexta edición. México: Mc. Graw- Hill
- Lazarus, R. S. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Biblioteca de Psicología - Editorial Desclée De Brouwer.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos. Evaluación, afrontamiento y consecuencias adaptativas*. Nueva York: Martínez Roca.
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones para la salud*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

- Leiter, M., y Maslach, C. (2001). Burnout and quality in a sped-up world. *The Journal for Quality and Participation*, 24(1), 48-51
- Macías, M.; Madariaga, C.; Valle, M. y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145.
- Manzano, G. y Ramos, F. (2001) Profesionales con alto riesgo de padecer burnout: enfermeras y secretarias. *Interpsiquis*, 45(2), 45-67
- Martín, C.; Anglada, J. y Daher, C. (2014) Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios *Revista de Psicología*, 32(2), 243-269.
- Maslach, C. (1976). Burned-out. *Human Behavior*, 5(1), 16-22.
- Maslach, C. (2004). Different perspectives on job burnout. *PsycCRITIQUES*, 49(2), 168-170.
- Maslach, C. (2009). Comprendiendo el burnout. *Ciencia y Trabajo*, 32(1), 37-43.
- Maslach, C. y Jackson, S. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2(1), 99-113.
- Maslach, C. y Leiter, P. (1997). *The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress And What to do About it*, Jossey- Bass Inc. California: Publishers, San Francisco.
- Maslach, C.; Schaufeli, W. y Leiter, M. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52 (2), 397-422.
- Mattlin, J., Wethington, E., y Kessler, R. (1990). Situational determinants of coping and coping effectiveness. *Journal of Health and Social Behavior*, 31(3), 103-122.
- Ministerio de Salud. (2018). Menores ocupan el 70% de atenciones en salud mental. Recuperado de: <https://peru21.pe/peru/cifras-salud-mental-peru-menores-ocupan-70-atenciones-infografia-394376>
- Morales, A. (2018). Estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(289-294).
- Morales, F. (2018). Estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(3), 289-294.
- Morales, L y Murillo, L. (2014). Síndrome de burnout. *Medicina Legal de Costa Rica*, 32(1), 1-6.

- Pines, A. y Maslach, C. (1978). Characteristics of staff burnout in mental health settings. *Hospital and Community Psychiatry*, 29(5), 233-237.
- Quiceno, J. y Vinaccia, S. (2007). Burnout: síndrome de quemarse en el trabajo (SQT). *Acta Colombiana de Psicología*, 10(2), 117-125
- Scafarelli, L. y García-Pérez, R. (2010). Estrategias de afrontamiento al estrés en una muestra de jóvenes universitarios uruguayos. *Ciencias Psicológicas*, 4(2), 165-175.
- Solís, C. y Vidal, A. (2006) Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizan*, 07(1), 33-39.
- Thomaé, M.N., Ayala, E., Sphan, M.S., M.A., Storti (2006). Etiología y prevención del síndrome de burnout en los trabajadores de la salud. *Revista de Posgrado de la Via Cátedra de Medicina*, 1(1) 18-21.
- Unda, S. (2010). Estudio de prevalencia del Síndrome de Quemarse por el Trabajo (SQT) y su Asociación con Sobrecarga y Autoeficacia en Maestros de Primaria de la Ciudad de México. *Ciencia y Trabajo* 12(35), 257-262.

ANEXOS

Anexo 01 - MBI (INVENTARIO DE BURNOUT DE MASLACH)

A continuación, encontrará una serie de enunciados acerca de su trabajo y de sus sentimientos en él. Le pedimos su colaboración respondiendo a ellos como lo siente. No existen respuestas mejores o peores, la respuesta correcta es aquella que expresa verídicamente su propia existencia. Los resultados de este cuestionario son estrictamente confidenciales y en ningún caso accesibles a otras personas. Su objeto es contribuir al conocimiento de las condiciones de su trabajo y mejorar su nivel de satisfacción.

A cada una de las frases debe responder expresando la frecuencia con que tiene ese sentimiento de la siguiente forma:

- | | |
|--------------------------|-------------------------------|
| (1) Nunca | (2) Algunas veces al año |
| (3) Algunas veces al mes | (4) Algunas veces a la semana |
| (5) Diariamente | |

Por favor señale el número que considere más adecuado

1. Me siento emocionalmente defraudado en mi trabajo.	
2. Cuando termino mi jornada de trabajo me siento agotado.	
3. Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento agotado.	
4. Siento que puedo entender fácilmente a las personas que tengo que socializar.	
5. Siento que estoy tratando a algunos beneficiados de mí (Familia, hijos, pareja, etc.), como si fuesen objetos.	
6. Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa.	
7. Siento que trato con mucha efectividad los problemas de las personas a las que tengo que atender o servir.	
8. Siento que mi trabajo me está desgastando.	
9. Siento que estoy influyendo positivamente en las vidas de otras personas a través de mi trabajo.	
10. Siento que me he hecho más duro con la gente.	
11. Me preocupa que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.	
12. Me siento muy enérgico en mi trabajo.	
13. Me siento frustrado por el trabajo.	
14. Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo.	
15. Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a las personas a las que tengo que atender profesionalmente.	
16. Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa.	
17. Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable en mi trabajo.	
18. Me siento estimulado después de haber trabajado íntimamente con quienes tengo que atender o trabajar.	
19. Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.	
20. Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades.	
21. Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada.	
22. Me parece que los beneficiarios de mi trabajo me culpan de algunos problemas	

Anexo 02 - INVENTARIO DE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO - COPE

INSTRUCCIONES: Estamos interesados en conocer la forma cómo responden las personas cuando se enfrentan a diferentes tipos de problemas, dificultades o situaciones estresantes en sus vidas. Hay muchas maneras de manejar esas situaciones. Este cuestionario te pide indicar qué es lo que tú generalmente haces o sientes cuando experimentas este tipo de situaciones. Naturalmente, en diferentes situaciones reaccionas en forma diferente, pero piensa qué es lo que habitualmente haces tú. A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones sobre cómo actuar o sentir en esas situaciones. Señala en cada una de ellas si coinciden o no con tu propia forma de actuar o sentir, de acuerdo a lo siguiente: **NO IMPORTA LO QUE LA MAYORÍA DIRÍA O HARÍA. ELIGE LA RESPUESTA MÁS ADECUADA PARA TI. Qué es lo que tú generalmente haces o sientes cuando experimentas situaciones difíciles.**

AFIRMACIONES	1 Casi nunca hago esto	2 A veces hago esto	3 Usualmente hago esto	4 Hago esto con mucho frecuencia
--------------	------------------------------	---------------------------	------------------------------	---

Escoge un número y colócalo en el recuadro de cada pregunta.

1. Hago actividades adicionales para quitarme de encima el problema.	
2. Trato de idear una estrategia sobre lo que debo de hacer.	
3. Dejo de lado otras actividades para poder concentrarme en el problema.	
4. Me fuerzo a mí mismo (a) a esperar el momento apropiado para hacer algo.	
5. Le pregunto a personas que han tenido experiencias similares, qué hicieron.	
6. Hablo de mis sentimientos con alguien.	
7. Busco el lado bueno en lo que está sucediendo.	
8. Aprendo a vivir con el problema.	
9. Busco la ayuda de Dios.	
10. Me molesto y doy rienda suelta a mis emociones.	
11. Me rehúso a creer que eso ha sucedido.	
12. Dejo de realizar intentos para conseguir lo que quiero.	
13. Me dedico al trabajo o a otras actividades para no pensar en la situación estresante	
14. Concentro mis esfuerzos en hacer algo respecto al problema.	
15. Hago un plan de acción.	
16. Me concentro en tratar este problema y, si es necesario, dejo de lado otras cosas.	
17. No hago nada hasta que la situación lo permita.	
18. Trato de conseguir el consejo de alguien sobre qué hacer.	
19. Busco el apoyo emocional de amigos o familiares.	
20. Trato de ver el problema en forma positiva.	
21. Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado.	
22. Deposito mi confianza en Dios.	
23. Libero mis emociones.	
24. Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.	
25. Dejo de perseguir mis metas.	
26. Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema.	

menos en el problema.	
27. Hago paso a paso lo que tiene que hacerse.	
28. Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema.	
seguir para solucionar el problema.	
29. Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema.	
concentrarme en el problema.	
30. Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.	
31. Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema.	
32. Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.	
33. Aprendo algo de la experiencia.	
34. Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido.	
35. Trato de encontrar consuelo en mi religión.	
36. Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros.	
y expreso esos sentimientos a otros.	
37. Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema.	
38. Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado.	
39. Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema.	
40. Actúo directamente para controlar el problema.	
problema.	
41. Pienso en la mejor manera de controlar el problema.	
42. Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema.	
43. Me abstengo de hacer algo demasiado pronto.	
44. Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema.	
45. Busco la simpatía y la comprensión de alguien.	
46. Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia.	
47. Acepto que el problema ha sucedido.	
48. Rezo más de lo usual.	
49. Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema.	
50. Me digo a mí mismo: "Esto no es real".	
51. Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema.	
52. Duermo más de lo usual.	

¡Muchas gracias!

Anexo 03 - CONSENTIMIENTO INFORMADO

Acepto libre y voluntariamente, sin ningún tipo de coerción de por medio, ser participante del Proyecto de Investigación que conduce el estudiante de psicología del décimo ciclo **SALINAS MONTENEGRO, ANGEL ABEL**.

Entiendo que el propósito de la investigación es el de comprender las estrategias de afrontamiento y el síndrome de burnout en estudiantes universitarios adultos que trabajan de una universidad privada de Trujillo. También entiendo que, si participo en el proyecto, me van a preguntar aspectos relacionados a como afronto además como me siento, como pienso y que cosas que hago en situaciones que me generan malestar.

Asimismo, se me ha explicado que voy a llenar dos cuestionarios y que la sesión durará aproximadamente 15 minutos. Entiendo que mi participación es totalmente voluntaria, y que, si deseo, puedo retirarme en cualquier momento.

Se me ha explicado que las respuestas a los cuestionarios son de carácter confidencial y que nadie tendrá acceso a ellas. Asimismo, que mis datos personales también se mantendrán confidenciales y se me identificará dentro del estudio mediante un código.

Entiendo que los resultados de la investigación serán presentados de manera grupal, no individual, por lo que no se mencionarán mis datos personales ni mis respuestas en ningún momento.

Entiendo que obtendré beneficios de mi participación en este estudio pues mis resultados serán útiles como base de datos para posteriores estudios en nuestra población de estudiantes universitarios adultos que trabajan.

He leído y entendido este consentimiento informado.

Firma

Fecha

Coefficientes de Confiabilidad por consistencia interna

Tabla 16

Confiabilidad de la Escala de estrategias de afrontamiento en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo

Estilo de afrontamiento	α	n	IC 95%	
			LI	LS
Afrontamiento activo	.617	4	0,60	0,64
Planificación	.678	4	0,66	0,70
Supresión de actividades competentes	.678	4	0,66	0,70
Postergación del afrontamiento	.570	4	0,55	0,59
Apoyo social instrumental	.770	4	0,76	0,78
Apoyo social emocional	.761	4	0,75	0,77
Reinterpretación positiva	.640	4	0,62	0,66
Aceptación	.605	4	0,58	0,63
Acudir a la religión	.836	4	0,83	0,84
Negación	.610	4	0,59	0,63
Focalizar y liberar emociones	.608	4	0,59	0,63
Desentendimiento conductual	.602	4	0,58	0,62
Desentendimiento mental	.560	4	0,53	0,58

Nota:

α : Coeficiente de confiabilidad alfa de Cronbach

En la tabla 16, se presentan los resultados de la confiabilidad por consistencia interna de la Escala de estrategias de afrontamiento, constituida por trece estrategias de afrontamiento, aplicada en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo, evidenciando que la estrategia acudir a la religión presentó un nivel de confiabilidad muy bueno (.836); las estrategias apoyo social instrumental y apoyo social emocional un nivel de confiabilidad respetable con valores respectivos de .770 y .761; las estrategias: Afrontamiento activo, Planificación, Supresión de actividades competentes, Reinterpretación positiva, Aceptación, negación, Focalizar y liberar emociones, y desentendimiento conductual muestran una confiabilidad aceptable con índices de confiabilidad que oscilan entre .602 a 678; en tanto las estrategias: postergación del afrontamiento, y desentendimiento metal, muestran índices de confiabilidad que oscilan con valores respectivos de .570 y 560.

Tabla 17

Confiabilidad del Inventario de Burnout Maslach en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo

	α	n	IC 95%	
			LI	LS
Agotamiento Emocional	,828	9	0,82	0,84
Despersonalización	,652	5	0,63	0,67
Realización Personal	,733	8	0,72	0,75

Nota:

α : Coeficiente de confiabilidad alfa de Cronbach

En la tabla 17 se presentan los resultados de la confiabilidad por consistencia interna del Inventario de Burnout Maslach en estudiantes adultos que trabajan de una universidad de Trujillo, presentando un valor de .826 en la dimensión agotamiento emocional, que indica un nivel de confiabilidad muy bueno; en la dimensión realización personal la confiabilidad es respetable con un índice de .733, y en la dimensión despersonalización muestra un índice alfa de Cronbach de .652, que señala una confiabilidad aceptable.