FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO Y BURNOUT ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LIMA METROPOLITANA

PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

AUTORA

DORIS MAGALI AYALA PINTO
ORCID: 0000-0002-8051-564X

ASESOR

MG. DIEGO ISMAEL VALENCIA PECHO
ORCID: 0000-0002-7614-0814

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

ASPECTOS PSICOLÓGICOS VINCULADOS A LA ACTIVIDAD EDUCATIVA

LIMA, PERÚ, ABRIL DE 2021

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación se lo dedico principalmente a Dios por darme la vida y permitir desarrollar mis potencialidades y habilidades que han hecho posible la culminación de este trabajo tan importante para mi formación profesional.

A mi madre quien siempre desde muy pequeña me inculcó principios y valores, lo cual me permitió ser una persona autónoma e independiente.

A mi tío Enrique quien siempre fue un apoyo emocional.

A mis profesores que me brindaron conocimientos valiosos.

De todos me llevo algo muy especial y sé que lo aprendido me servirá de mucho en mi vida personal y profesional.

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer de todo corazón a mi tío Enrique por haber sido mi apoyo constante durante el proceso de investigación de este trabajo.

Asimismo, deseo expresar mi reconocimiento a mi asesor de tesis por los talleres que fueron muy constructivos enriqueciéndome en conocimientos científicos.

A la Universidad Autónoma del Perú, especialmente a la Escuela Profesional de Psicología por darme la oportunidad de realizar mi tesis con la finalidad de titularme y continuar el camino profesional.

ÍNDICE

DEDICATORIA ii
AGRADECIMIENTOS iii
RESUMEN vi
ABSTRACT vii
RESUMO viii
INTRODUCCIÓN ix
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN
4.1. Realidad problemática 13
4.2. Justificación e importancia de la investigación 16
4.3. Objetivos de la investigación: general y específicos 16
4.4. Limitaciones de la investigación 17
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO
2.1. Antecedentes de estudios 19
2.2. Bases teórico-científicas 23
2.3. Definición de la terminología empleada 33
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO
3.1. Tipo y diseño de investigación 36
3.2. Población y muestra 36
3.3. Hipótesis 37
3.4. Variables – Operacionalización 39
3.5. Métodos e instrumentos de medición 41
3.6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos 44
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS
4.1. Resultados descriptivos e inferenciales 46
4.2. Contrastación de hipótesis 46
CAPÍTULO V: DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES
5.1. Discusiones 53
5.2. Conclusiones 56
5.3. Recomendaciones 58
REFERENCIAS
ANEXOS

LISTA DE TABLAS

Tabla 1	Análisis sociodemográfico de la población ……	36
Tabla 2	Definición operacional de variable burnout estudiantil ……..	39
Tabla 3	Operacionalización de la variable estilos de afrontamiento …….	40
Tabla 4	Estilos de afrontamiento predominante en la muestra de estudio	46
Tabla 5	Nivel de burnout estudiantil en la muestra de estudio ……...	46
Tabla 6	Análisis de la Bondad de Ajuste a la curva normal de las variables en estudio en la muestra total (N = 224) ……	47
Tabla 7	Relación entre los estilos de afrontamiento y agotamiento emocional.	48
Tabla 8	Relación entre los estilos de afrontamiento y agotamiento físico	49
Tabla 9	Relación entre los estilos de afrontamiento y agotamiento cognitivo	50
Tabla 10	Relación entre los estilos de afrontamiento y el burnout estudiantil	51

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO Y BURNOUT ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LIMA METROPOLITANA

DORIS MAGALI AYALA PINTO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMEN

Se analizó la relación entre estilos de afrontamiento y burnout académico en estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana. El muestreo fue de tipo no probabilístico intencional, siendo la población general de 516 y la muestra de 224. Los participantes fueron universitarios de ambos sexos de la Facultad de Ingeniería Zootecnia de la Universidad Nacional Agraria La Molina (UNALM). Se utilizó la Adolescent Coping Scale (ACS) adaptada al Perú por Caycho, Castilla y Shimabukuro (2014) y la Escala Unidimensional del Burnout Estudiantil (EUBE) adaptada a nuestra realidad por Masgo (2017). Al analizar los resultados se pudo observar que el estilo de afrontamiento predominante fue el centrado en la emoción (M=55.98). En cuanto al burnout estudiantil se contó con resultados que arrojaban un nivel promedio en el 41.5% de los universitarios, indicando que presentan indicadores de cansancio y agotamiento emocional como producto de la actividad académica. Finalmente, se evidenció que existe una relación significativa y negativa entre el síndrome de burnout estudiantil y el estilo de afrontamiento centrado en el problema y la emoción.

Palabras clave: afrontamiento, estilos, estrategias, burnout, universidad

COATING STYLES AND BURNOUT ON STUDENTS OF A NATIONAL UNIVERSITY OF THE METROPOLITAN LIMA

DORIS MAGALI AYALA PINTO

AUTONOMOUS UNIVERSITY OF PERU

ABSTRACT

The relationship between coping styles and burnout in university students from a national university in Metropolitan Lima was analyzed. The sampling was of an intentional non-probabilistic type, being the general population 516 and the sample 224. The participants were university students of both sexes from the Faculty of Zootechnics of the La Molina National Agrarian University (UNALM). “The Adolescent Coping Scale” (ACS) adapted to Peru by Caycho, Castilla and Shimabukuro (2014) and the “Unidimensional Scale of Student Burnout” (EUBE) adapted to our reality by Masgo (2017) were used. When analyzing the results, it was observed that the predominant coping style is focused on emotion (M = 55.98). Related to the student’s burnout, there were results that showed an average level in 41.5% of the university students, indicating that they present indicators of fatigue and emotional exhaustion as a result of academic activity. Finally, it was evidenced that there is a significant and negative relationship between the student burnout syndrome and the coping style focused on the problem and the emotion.

Keywords: coping, styles, strategies, burnout, university

ESTILOS DE REVESTIMENTO E BURNOUT EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DE UMA UNIVERSIDADE NACIONAL DE LIMA METROPOLITANA

DORIS MAGALI AYALA PINTO

UNIVERSIDADE AUTÔNOMA DO PERU

RESUMO

Foi analisada a relação entre estilos de enfrentamento e burnout em universitários de uma universidade nacional da região metropolitana de Lima. A amostragem foi do tipo não probabilística intencional, sendo a população geral 516 e a amostra 224. Os participantes foram estudantes universitários de ambos os sexos da Faculdade de Zootecnia da Universidade Nacional Agrária La Molina (UNALM). Utilizou-se a "Escala de Coping Adolescente" (ACS) adaptada para o Peru por Caycho, Castilla e Shimabukuro (2014) e a "Escala Unidimensional de Burnout do Aluno" (EUBE) adaptada à nossa realidade por Masgo (2017). Ao analisar os resultados, observou-se que o estilo de enfrentamento predominante é focado na emoção (M = 55,98). Em relação ao burnout dos alunos, houve resultados que mostraram nível médio em 41,5% dos universitários, indicando que eles apresentam indicadores de fadiga e exaustão emocional em decorrência da atividade acadêmica. Por fim, evidenciou-se que existe uma relação significativa e negativa entre a síndrome de burnout do aluno e o estilo de enfrentamento focado no problema e na emoção.

Palavras-chave: coping, estilos, estratégias, burnout, universidade

INTRODUCCIÓN

En la gran mayoría de carreras profesionales, la prevalencia del burnout presenta un elevado rango y la casuística no es la excepción, pues aumenta a gran escala; lo que hace que exista una gran cantidad de factores de riesgos tanto psicológicos como sociales, los cuales redundan inevitablemente en el estrés de los universitarios (Feria, 2018). Entre las formas poco favorables en que el burnout se muestra en los universitarios, están las afectaciones de aspecto psíquico, conductual y/o físico, las cuales alteran la eficacia de los universitarios, como, por ejemplo, la agudización del desgano, así como la disminución en la producción, además se puede apreciar un bajo rendimiento en las actividades que desarrolla. Frente a esta situación, la transición a la vida universitaria podría conllevar a escenarios tanto a favor como en contra para los estudiantes.

Sumado a lo descrito, los estudiantes, se ven obligados a hacer frente, a distintos y nuevos escenarios, como por ejemplo, empezar a integrarse al sistema educativo universitario y a todos los desafíos que este requiere, también tienen que hacer frente a los cambios biológicos propios de su edad, como los psicológicos y sociales, los cuales serán la base para insertarse al sistema social. De manera similar, debido a las nuevas y demandantes responsabilidades que adquieren en su centro de estudios, las responsabilidades que ya tenían o las que irán adquiriendo, los universitarios se ven sometidos bajo mucha presión y un nivel considerable de desesperación. Frente a esta situación, la transición a la vida universitaria se ve alterada por circunstancias que pueden afectar tanto a favor como en contra para los universitarios.

El impacto de un acontecimiento y la manera de, cómo es recibido un evento como agente de estrés, son sólo algunos de los componentes que influyen en el desempeño del estudiante donde coexisten distintos tipos de presiones como la razón social, familiar, económico y por supuesto, el académico. Bajo este contexto, los estudiantes universitarios deben tener en cuenta las estrategias adecuadas para hacer frente a las dificultades que acontecen todos los días, lo que garantizará su adecuada adaptación e incorporación a la educación superior.

La problemática descrita anteriormente, hace notar que, si esta no se aborda de manera oportuna, los universitarios se encontrarían más expuestos a circunstancias perjudiciales que afectan tanto su integridad física como psíquica, lo que los conllevaría a tomar la decisión de dejar sus carreras universitarias (Sánchez-Hernández, Barboza-Palomino y Castilla-Cabello, 2017).

Por lo tanto, el presente estudio tiene como principal objetivo determinar la relación entre estilos de afrontamiento y el burnout académico en estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana; ante ello, se expone la información recaudada en cinco capítulos.

El primer capítulo refiere al problema de investigación, así como a los objetivos de la investigación logrados por medio de la aplicación del método científico, continuada de la justificación e importancia.

El segundo capítulo proporciona todo el marco teórico, los antecedentes de investigaciones extranjeras y nacionales usadas para fundamentar el presente estudio, de igual manera, se precisan los términos más utilizados simultáneamente con las teorías pertenecientes a cada variable.

En el tercer capítulo se describe el marco metodológico, constituido por el diseño y el tipo de investigación, las hipótesis, características de la muestra, tipo de muestreo, fichas de cada instrumento, y el procedimiento de adaptación para los baremos de la muestra evaluada en la investigación.

El cuarto capítulo se compone del análisis, más la interpretación de los resultados, también se aplicaron los métodos de estadística inferencial y descriptiva para la obtención de resultados, así como pruebas de normalidad para confirmar si estos resultados logrados cuantitativamente son paramétricos o no paramétricos, eligiendo el coeficiente de correlación a usar en el contraste de las hipótesis planteadas.

Por último, el quinto capítulo se conforma por la discusión, conclusiones y recomendaciones desarrolladas de acuerdo con los datos obtenidos en la evaluación instrumental de la investigación.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Realidad problemática

Durante los últimos años, el interés por estudiar el síndrome de burnout ha ido aumentado de manera progresiva, al igual que el estudio por el estrés y los factores psicosociales que se vinculan con el contexto universitario. Todo esto ha conllevado a que estos factores sean estudiados relacionándolos con otros constructos o variables; y esto como respuesta a las consecuencias directas sobre las áreas psicológicas y emocionales de los adolescentes y adultos en contexto universitario (Vásquez-Manrique, Maruy-Saito y Verne-Martin, 2014).

Entre las formas poco favorables en que el burnout se muestra en los universitarios, son las afectaciones de aspecto psíquico, conductual y/o físico, las cuales alteran la eficacia de los universitarios. Entre ellas se menciona que: se agudiza el desgano, se observa la disminución en la producción y se puede apreciar un bajo rendimiento en las actividades que desarrolla dentro de un contexto universitario. En este sentido, el síndrome de burnout tiene presencia en el campo laboral (García y Gil, 2016), lo que ha generado a que distintas organizaciones e instituciones manifiesten una mayor relevancia en este tema.

Haciendo un comentario de lo planteado por (Feria 2018), la mayor parte de las carreras universitarias presentan actualmente un índice de burnout bastante elevado es por ello que la causa se sigue investigando cada vez más. En esto influyen algunos factores de riesgo de tipo psicosocial ya que los alumnos cada vez más tienen necesidad de trabajar para solventar sus necesidades económicas, pero a la vez afrontan la exigencia del estudio cuestión que aumenta las tensiones mentales en los alumnos. Según las investigaciones actuales esto es un problema global que incluye a alumnos universitarios de diferentes carreras, incluso en países desarrollados.

Frente a esta situación, la transición a la vida universitaria se ve alterada por circunstancias que pueden afectar tanto a favor como en contra para los universitarios. La dimensión de un acontecimiento y la manera de cómo es recibido un evento como agente de estrés, son sólo algunos de los componentes que influyen en el desempeño del estudiante donde coexisten distintos tipos de presiones como la razón social, familiar, económica y por supuesto, la académica (Caycho, Castilla y

Shimabukuro, 2014). Teniendo en cuenta esto, es habitual oír a los estudiantes de carreras universitarias palabras como “estoy cansado(a), estresado(a)” y otras que se relacionan con la fatiga, el cansancio y el desánimo, hasta el grado de que el estudiante cae en la desmotivación.

Agregado a lo mencionado anteriormente, los universitarios que aún se encuentran en la adolescencia, afrontan varios escenarios más allá del educativo; como, por ejemplo, los cambios que sufren tanto biológicamente como social y psicológicamente; cambios que conllevan a la inserción en la etapa adulta; siendo el periodo de la adolescencia una etapa crucial en el desarrollo humano en la que se originan distintos cambios. Sumado a ello, cabe recalcar que el adolescente debe ser consciente que tiene que asumir responsabilidades que le serán nuevas en la sociedad, las cuales se encuentran sujetas a una sucesión de procesos que se superponen entre sí con respecto a cambios biológicos (Sánchez-Hernández et al., 2017). De igual manera, los universitarios se hallan sometidos a determinado nivel de incertidumbre y desesperación en momentos que perciben cierto grado de presión que provienen de las responsabilidades, presentes y/o futuras, inherentes al mismo estudiante o al sistema familiar y social.

Bajo este contexto, los estudiantes universitarios deben tener un amplio manejo de estrategias para aprender hacer frente a las distintas circunstancias que ocurren en el día a día, lo que garantiza una adecuada adaptación e incorporación a la educación superior. De manera similar, Lazarus y Folkman (1986), en su tipo de evaluación cognitiva estudiaron las diferentes estrategias y los distintos estilos de afrontamiento, y consideraron este último como la habilidad para manejar las exigencias tanto externas como internas de origen cognitivo y conductual; los cuales cambian de manera constante (Canessa, 2002). Es en dicho sentido, que los estilos de afrontamiento se encuentran estrechamente relacionados con distintos mecanismos que abren las puertas a conductas direccionadas a sobrellevar, aprender a manejar y disminuir los efectos de una situación problemática.

Es por ello, que, si no se hace nada para dar solución a este tipo de problema, cada vez, más estudiantes se verán afectados por el síndrome de burnout y se encontrarán más proclives a circunstancias que lo puedan afectar tanto

académicamente, física y psicológicamente, lo que conllevará a que tomen la decisión de abandonar sus estudios superiores (Sánchez-Hernández et al., 2017).

A nivel Latinoamericano, el abandonar los estudios superiores es habitual en la gran mayoría de países, lo cual se debe a diversos motivos, como el fracaso académico, las escasas estrategias que tienen los estudiantes para hacer frente a las exigencias del medio educativo, el nivel socioeconómico, etc. Es de esta manera que, a partir del nuevo milenio se han desarrollado distintas investigaciones en distintos países de Latinoamérica, ubicando a Colombia como el país que más producción ha tenido, siguiéndole México, luego Chile y finalmente Argentina (Sánchez-Hernández, Barboza-Palomino & Castilla-Cabello, 2017). Es en este contexto que desarrollar distintas estrategias de afrontamiento son vitales para no caer en la deserción académico-universitaria, haciendo que dichas estrategias de afrontamiento sirvan para regular la manera en cómo los estudiantes universitarios son afectados emocionalmente (Caycho et al., 2014).

Lo descrito anteriormente, hace notar que es necesario dar valor a las estrategias que manifiesten los universitarios para enfrentarse a las exigencias de ambiente académico y otros factores. Es por ello que, debido a lo mencionado se formula la siguiente pregunta de investigación: ¿Existe relación entre los estilos de afrontamiento y el burnout estudiantil en una muestra de estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana?

1.2. Justificación e importancia de la investigación

La importancia del presente estudio a nivel teórico, busca suministrar información científica de dos constructos psicológicos de suma importancia. Dentro de este aspecto, la información de la vinculación de los estilos de afrontamiento y burnout académico en estudiantes de carreras universitarias pretende sumar de manera significativa dentro del ámbito de la psicología educativa y clínica.

En el sentido aplicativo, los resultados obtenidos en el presente estudio buscan brindar información valiosa para el desarrollo de programas que prevengan y promocionen el beneficio de los estudiantes universitarios en la salud mental;

contribuyendo de esta manera la evaluación y detección de tendencias al burnout académico.

Desde una perspectiva social, el presente estudio contribuirá en datos e información sobre las variables en estudio; haciendo posible la elaboración de proyectos sociales, para que los estudiantes universitarios desarrollen estrategias de afrontamiento saludables ante estresores ambientales, trayendo consigo una mejor adaptación universitaria.

1.3. Objetivos de investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre estilos de afrontamiento y el burnout estudiantil en estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar el estilo de afrontamiento predominante en estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana.

- Identificar el nivel del burnout estudiantil en estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana.

- Determinar la relación entre estilos de afrontamiento y agotamiento emocional en estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana.

- Determinar la relación entre estilos de afrontamiento y agotamiento físico en estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana.

- Determinar la relación entre estilos de afrontamiento y agotamiento cognitivo en estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana.

1.4. Limitaciones de la investigación

En la presente investigación, se pudieron identificar las siguientes limitaciones: primero, al tratarse de un estudio realizado bajo un muestreo no probabilístico de tipo intencional, los resultados no se podrán generalizar para ser utilizados en toda la población de estudiantes universitarios que radican en Lima Metropolitana.

El segundo factor para tomar en cuenta es que, al tratarse de una población universitaria de una universidad nacional de la ciudad de Lima, no es posible abarcar la gran mayoría de variables, como condiciones sociales, económicas, académicas, entre otras que puedan manifestarse en los estudiantes universitarios.

En tercer lugar, se emplearán para el levantamiento de la información, los formularios de Google, lo cual puede traer consigo ciertas dificultades en la respuesta de los estudiantes universitarios, cuestión que genera que, la aplicación de los instrumentos de evaluación tome mayor tiempo de lo esperado.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de estudios

2.1.1. Antecedentes internacionales

Emiro, Amador y Castañeda (2020) estudiaron el estrés académico en estudiantes universitarios, identificando qué tipo de circunstancias del contexto académico eran más estresantes. Los participantes fueron 450 estudiantes de tres universidades de Colombia. Se utilizó el “Inventario del Estrés Académico” (SISCO) con el propósito de recoger la información. Los resultados mostraron que la sobrecarga de trabajos universitarios y tareas, generaban mayores niveles de estrés en función a las condiciones estresantes. En la categoría reacciones físicas, la inquietud motora presentó un porcentaje alto. Para la categoría reacciones psicológicas, la somnolencia o mayor necesidad de dormir, presentó niveles altos en relación con el estrés. Para la categoría reacciones comportamentales, el aumento o reducción del consumo de alimentos presentó niveles altos. Para la categoría estrategias de afrontamiento, el que alcanzó un nivel alto fue el de habilidad asertiva.

Osorio, Parrello y Prado (2020) llevaron a cabo una investigación con el objetivo de identificar los niveles y tipos de burnout académico, así como la manera en que se relacionan y diferencian con respecto a algunas variables socio-demográficas. Los participantes fueron 2,707 estudiantes diferentes de una universidad de México. Se utilizó el School Burnout Inventary (SBI) para la recolección de datos, además de un cuestionario de datos sociodemográficos. Entre los hallazgos se resalta que el 61% de los participantes presenta niveles medios y altos del síndrome de burnout. Para los factores de burnout, el 64% y 62% de los participantes mostraron un nivel promedio alto de agotamiento e inadecuación respectivamente. Asimismo, el 91% presentan un nivel promedio bajo. Por otro lado, se pudo observar significancia estadística con relación a distintas variables como, por ejemplo, el área de estudio, el nivel académico, el número de hermanos, entre otras.

Valdivieso-León, Mangas, Tous-Pallarés y Espinoza-Díaz (2020) desarrollaron un trabajo de investigación con el propósito de determinar las circunstancias del ámbito universitario que generen mayor estrés y analizar las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes para detectar los eventos que causan estrés

en el entorno universitario. Los participantes fueron 276 estudiantes universitarios. El instrumento utilizado para la obtención de datos fue el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI). Entre los hallazgos se puedo evidenciar que para los encuestados lo que más les causa estrés son: el ritmo, la carga y la organización de los trabajos. En cuanto a las estrategias que más emplearon los estudiantes, generadas por las exigencias académicas fueron la expresión emocional, la retirada social y la resolución de problemas. Otro hallazgo reveló que un 30% de la varianza del estrés académico es explicada por las dificultades interpersonales y de expresión, las expectativas en cuanto al futuro académico, las obligaciones y la comunicación de ideas propias.

Arias-Gundín y Vizoso-Gómez (2018) desarrollaron un estudio con el propósito de identificar un modelo predictivo de las estrategias de afrontamiento con el burnout y el engagement. La muestra estuvo compuesta por 775 estudiantes de la facultad de Ciencias de la Educación de una universidad pública de España. Los instrumentos utilizados fueron el Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS), Utrecht Work Engagement Student Scale (UWES-SS) y del Coping Strategies Inventory (CSI). Entre los hallazgos se evidencia que las estrategias de afrontamiento activas predicen de manera significativa e inversa el burnout y positivamente el engagement.

Estrada, De la Cruz, Bahamón, Perez y Cáceres (2018) desarrollaron un trabajo de investigación con la principal meta de estudiar la asociación entre el burnout académico y el bienestar psicológico en universitarios de Colombia. La muestra se conformó por 452 estudiantes universitarios, entre los 15 y 55 años de edad. Se utilizó la Escala Unidimensional de Burnout Estudiantil (EUBE) y la Escala de Bienestar Psicológico (BIPSI) con el propósito de recoger la información. Los hallazgos evidenciaron que el porcentaje de incidencia de burnout fue de 10.67% para un nivel moderado, lo que demostró un bajo índice en la asociación entre el bienestar y el burnout.

Gabanach, Souto-Gestal, Gónzales y Corrás (2018) realizaron un trabajo de investigación con el propósito de identificar diversas maneras de regular las emociones y comprobar si estas tienen diferencias en cómo se usan las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico. Los participantes fueron 487 estudiantes

de fisioterapia (74% mujeres) de distintas universidades de España. Se aplicó la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) y el Cuestionario de Estrés Académico (CEA). Entre los resultados se pudo hallar significancia estadística en la utilización de los estilos de afrontamiento según el perfil de regulación emocional (bajo y alto).

García-Flores, Vega, Farías, Améstica-Rivas y Aburto (2018) desarrollaron un estudio con el objetivo de determinar la existencia del burnout académico y la asociación con variables sociodemográficas. Los participantes fueron 47 estudiantes de 5to año de fonoaudiología de ambos sexos. Para la evaluación del burnout académico, fue aplicado el Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS). Entre los hallazgos se evidencia que los encuestados presentaron un nivel alto en el factor denominado cansancio emocional; sin embargo, no presentaron el síndrome. Tampoco se halló significancia estadística entre los estudiantes que desempeñan sus prácticas, tanto para el área de salud como para los del área de educación. Finalmente fueron los estudiantes de sexo masculino ante las variables consumo de tabaco y sector urbano, los que presentaron un alto nivel de cansancio emocional.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Chirinos (2020) también desarrolló un trabajo de investigación con el propósito de relacionar las estrategias de afrontamiento en función a variables sociodemográficas. Los participantes fueron 90 estudiantes universitarios de una universidad de la ciudad de Lima, mayores de 17 años. Se utilizó el Cuestionario de Estrategia de Afrontamiento de Estrés (CAE) para el levantamiento de la información. Entre los principales hallazgos se evidenció que no existen diferencias significativas entre las estrategias de afrontamiento de emoción, problemas y evitación en función a la edad, el ciclo académico y la jornada laboral.

Cabrera (2019) llevó a cabo un estudio con el propósito de analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento y engagement en estudiantes de una universidad de la ciudad de Lima. La muestra estuvo conformada por 137 participantes de la carrera de medicina, el 59.9% se constituyó por estudiantes de sexo femenino y el 39.4% por estudiantes de sexo masculino, siendo el intervalo de

edades entre los 15 y 34 años, entre los ciclos académicos de 1° al 7° ciclo, donde los estudiantes del tercero fueron mayoritarios en esa muestra (48.9%). Se utilizó el Cuestionario de Estrategia de Afrontamiento de Estrés (CAE) y la Escala de Compromiso Académico (UWES-S) con la finalidad de recoger la información, evidenciando que existe una relación significativa y directa entre el engagement y las estrategias de afrontamiento de actitud positiva y proactiva.

Alva y Yánac (2017) desarrollaron una investigación con el propósito de relacionar las estrategias de afrontamiento y el burnout académico en estudiantes universitarios de una universidad privada de la ciudad de Tarapoto. La muestra estuvo constituida por 163 universitarios de ambos sexos. Los instrumentos de recolección de datos fueron la Escala Unidimensional del Burnout Estudiantil (EUBE) y la Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (A-CEA). Entre los hallazgos, se observó que existió una correlación significativa e inversa entre el burnout académico y las estrategias de afrontamiento.

Flores (2017) estudió la prevalencia y la relación entre estilos de vida, burnout académico y porcentaje de masa grasa corporal. Los participantes fueron 210 estudiantes universitarios de la ciudad de Arequipa. Las variables fueron evaluadas a través de cuestionarios como el CEVJU-R y el Inventario de Burnout para Estudiantes (MBI-SS). Entre los resultados se resaltó que las estrategias de afrontamiento y estado emocional percibido se correlacionan con el burnout. En la muestra total, el índice del burnout académico fue de 1.4%. Los investigadores concluyeron que existe correlación significativa e inversa entre el burnout académico con los estilos de vida y el porcentaje de masa grasa corporal.

De la Rosa-Rojas, Chang-Grozo, Delgado-Flores, Oliveros-Lijap, Murillo-Pérez, Ortiz-Lozada, Vela-Ulloa y Yhuri (2015), desarrollaron un trabajo de investigación con el propósito de identificar el nivel de estrés y las formas de afrontarlo en estudiantes universitarios de la ciudad de Lima. Los participantes fueron 643 estudiantes de una universidad privada. Para el levantamiento de la información se utilizó el Inventario SISCO de estrés académico y el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE). Los hallazgos evidencian que el 92.4% de los encuestados, presentaron nerviosismo o preocupación como signos de estrés. Entre las estrategias

de afrontamiento más utilizadas fueron: la solución de problemas, la búsqueda de apoyo social y la reevaluación positiva. La estrategia menos utilizada fue aquella relacionada con la religión.

2.2. Bases teórico-científicas

2.2.1. Estilos de afrontamiento

2.2.1.1. Delimitación conceptual del estrés y afrontamiento.

El estrés es enmarcado como un evento donde la persona se encuentra bajo circunstancias negativas, las cuales la llevan a alteraciones de origen cognitivo, fisiológico, bioquímico y conductual, ante esto se proyectan a aparecer cambios favorables ante las exigencias, con la finalidad de que se puedan adaptar lo mejor posible (Taylor, 2007). Adherido a este concepto, investigaciones desarrolladas en la década de los 90, se centran en la manera de evaluar y responder que tiene cada persona frente a distintos eventos (Cohen, Kessler & Underwood, 1995; Lazarus y Folkman, 1986).

Por su parte, Frydenberg y Lewis (1997) conceptualizan el hacer frente al estrés como un conglomerado de acciones a nivel afectivo y cognitivo ante las exigencias de nuestro entorno. La propuesta teórica de Sandín (2003; 2009), conceptualiza el estrés como un grupo de reacciones de una persona ante las exigencias del ambiente en que rige su vida, en este sentido, propone dos principales características: el estresador y respuesta al estrés.

2.2.1.2. Modelos de estrés y afrontamiento.

El registro científico tiene distintos modelos que ayudan a explicar el comportamiento entre el estrés y cómo afrontarlo, y agrupándolo en tres perspectivas principales: (a) la interacción, (b) el estímulo y (c) la respuesta (Lazarus y Folkman, 1986; Sandín, 2009).

Asimismo, Carver, Scheier & Weintraub (1989) plantean que las estrategias de afrontamiento se pueden dividir según su naturaleza: estable y temporal. En este mismo concepto, los modelos teóricos actuales, proponen que se utilizará uno de ellos en función al contexto en que se encuentre el individuo, siendo el primero (el estable) relacionado con la personalidad de cada persona, y la otra (la temporal) relacionado con la característica que más predomina en una situación específica. Es por ello que Lazarus y Folkman (1986) manifiestan que un rasgo importante del afrontamiento es que puede ser cambiante y dinámico.

1. Teoría transaccional del estrés

Este tipo de modelo teórico descrito por Lazarus y colaboradores enfatiza la evaluación y percepción sobre las consecuencias de las vivencias que se dan en otros panoramas al dar respuesta a una exigencia en específico (Cohen et al., 1995). Lazarus y Folkman (1986) plantearon una definición del estrés psicológico, enfocándolo como la interacción entre el ambiente y el individuo, siendo analizado por éste como una razón negativa que demanda mucho de sí, poniendo en riesgo la homeostasis del organismo. Este modelo también se enfoca en dos tipos de procesos que se relacionan entre sí, el afrontamiento y la evaluación cognitiva.

a. Teoría transaccional del estrés: La evaluación cognitiva

La evaluación cognitiva le otorga a la persona la facultad de poder evaluar las causas y establecer si el acontecimiento le ocasiona estrés o no, lo que le permite diferenciar la evaluación primaria de la secundaria y la reevaluación (Lazarus y Folkman, 1986).

La evaluación primaria hace referencia a un suceso de poca importancia que no exponga a la persona en riesgo de homeostasis. Hasta cierto grado es positivo, siempre y cuando los resultados se relacionen con poder llegar a un estado de bienestar y equilibrio. Sin embargo, se convierte estresante, cuando dicho evento se ha percibido de manera amenazante.

La evaluación secundaria busca que sea la persona misma quien utilice adecuadamente sus estrategias propias de afrontamiento ante las exigencias que se le presenten, considerando que al utilizarlas tendrá consecuencias que le pueden afectar de manera positiva o negativa.

Es importante mencionar que tanto la evaluación primaria como secundaria, tienen en común características meramente subjetivas. La reevaluación, en cambio, se relaciona con la valoración previa de un evento y la transición que toma para aprender de ella (Sandín, 2009).

b. Teoría transaccional del estrés: Afrontamiento

Lazarus y Folkman (1986), definen el afrontamiento como la capacidad que desarrolla un individuo tanto a nivel conductual como cognitivo para cubrir las exigencias del entorno en que se encuentre. De acuerdo con esta definición proporcionada por Lazarus y Folkman, se pueden distinguir dos tipos: el que se enfoca en la emoción y el que se enfoca en el problema. El primer tipo de afrontamiento se basa en el cambio de la manera en que se percibe el agente estresor, haciendo que surja una respuesta acertada para manejarlo de la mejor manera posible, lo que genera un uso adecuado de la reestructuración cognitiva.

El segundo tipo de afrontamiento se refiere a la búsqueda de información apropiada, solución de dificultades, toma asertiva de decisiones, entre otras; todas ellas enfocadas a desarrollar buenas estrategias de afrontamiento que buscan la finalidad de cambiar la percepción de un evento como estresante.

Y de acuerdo con la literatura actual, esta apunta a que son las personas las que deben aprender a incorporar la mayor cantidad de estrategias de afrontamiento posibles, con el objetivo de poder enfrentar los distintos eventos que puedan causar estrés (Taylor, 2007).

2. Modelo de afrontamiento de Frydenberg

El modelo teórico de Frydenberg (1993; Frydenberg y Lewis,1997) se basa en el de Lazarus, y es definido como la capacidad de gestionar tanto a nivel cognitivo y afectivo el poder hacer frente al estrés, con la finalidad de generar la sensación de bienestar en la persona. En base a esta definición, el enfrentar el estrés es una forma que se origina ante las exigencias que aparecen en el ambiente donde se desenvuelve un individuo. El afrontamiento busca controlar el agente de estrés y dar pase a que cada persona pueda adaptarse a las demandas de su vida.

Este modelo prioriza el reevaluar los resultados obtenidos. En este sentido, son los individuos quienes tienen la tarea de evaluar si la decisión que tomaron para afrontar el estrés, fue la más certera, y serán las consecuencias de su decisión las que defina esto, siendo las respuestas analizadas las que contribuyan a dar pie a una nueva respuesta o cambio de decisión. Debido a ello, Frydenberg y Lewis (1997), establecieron tres estilos de afrontamiento:

a. Resolver el problema

Brinda soluciones a los problemas manteniendo una manera optimista y positiva, utilizando las estrategias para centrarse en dar una solución práctica al problema, esforzándose por conseguir el éxito. Por otro lado, también se centra en la búsqueda de buenas amistades, hallar el sentido de pertenencia, centrarse en lo positivo y tener momentos de relajación física.

b. Referencia a otros

Se diferencia por enfrentar las exigencias a través del apoyo social y componiéndose de otras estrategias, la búsqueda de apoyo profesional y espiritual.

c. No productivo

Se caracteriza por la poca capacidad de enfrentar las exigencias que se generan en los individuos, lo que lleva a las personas a no hallar una buena resolución

a las causas que generan estrés. También se caracteriza por la preocupación excesiva, la ausencia del sentido de pertenencia, la ilusión, disminución o ausencia del sentido de afrontamiento, así como no prestar la debida importancia a los problemas, entre otras (Frydenberg y Lewis, 1997).

2.2.1.3. Importancia de las estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes universitarios.

El estrés de índole académico contempla los procesos afectivos y cognitivos que los universitarios manifiestan percibir debido al choque de las exigencias académicas (Alfonso, Calcines, Monteagudo y Nieves, 2015). Cuando el estudiante realiza un cambio notorio en su propia vida y se enfrenta a eventos que nunca había vivido, es ahí que se ve obligado a desarrollar distintas estrategias con la finalidad de poder afrontar, adaptarse y salir victorioso ante dichos eventos, teniendo cuidado de no afectar su estado mental y psicológico, todo esto será necesario para desarrollar estrategias de afrontamiento saludables y adaptativos. Según Peña, Bernal, Pérez, Reyna y García (2017), mencionan que el ser humano al encontrarse bajo circunstancias estresantes puede estar predispuesto para huir o para enfrentarla, de ahí que los estudiantes tratan de encontrar alguna manera de solucionar este tipo de situaciones a través de diversas técnicas o estrategias de afrontamiento.

En contraste, hay quienes consideran que el estrés es un proceso mecánico de adaptación, y que puede presentarse en el estudiante, como se describe a continuación: en primer lugar, el estudiante se ve alterado emocionalmente debido a las nuevas exigencias a las que se enfrenta, pues no cuenta con el conocimiento ni la experiencia necesaria para tratarlas de manera adecuada, todo esto conlleva a que desencadene el estrés. Estas exigencias, denominadas agentes estresores, desarrollan la ausencia de equilibrio interno que ocasiona síntomas y signos negativos en el estudiante, obligándolo a realizar acciones que lo conduzcan a evitar tal desequilibrio, denominándose a esto técnicas de afrontamiento.

La vida universitaria conlleva a estar bajo ciertas características difíciles de sobrellevar consideradas como estresantes, como la adaptación misma a una nueva vida, el tener que conocer y adaptarse a un nuevo ambiente social, donde no siempre

se escuchará lo que uno espera, sumado a ello, están las nuevas responsabilidades académicas (Fernández, 2018). Toda la explicación brindada líneas arriba, es parte de una gran cantidad de agentes de estrés que logran tener influencia tanto en el bienestar psicológico y/o físico de los estudiantes, es por ello que al no sentir que cuentan con el bagaje necesario para afrontar los problemas, caen en un estado de tensión extrema llamado estrés académico.

Frente a esta situación, la transición a la vida universitaria se ve alterada por circunstancias que pueden afectar tanto a favor como en contra para los universitarios. La dimensión de un acontecimiento y la manera de cómo es recibido un evento como agente de estrés, son sólo algunos de los componentes que influyen en el desempeño del estudiante donde coexisten distintos tipos de presiones, como la razón social, familiar, económica y por supuesto, la presión académica (Caycho et al., 2014). Teniendo en cuenta esto, es habitual oír a los estudiantes de carreras universitarias palabras como estoy cansado(a), estresado(a) y otras que se relacionan con la fatiga, el cansancio y el desánimo; hasta el grado de que el estudiante cae en la desmotivación.

La disposición que el estudiante muestra ante los agentes de estrés genera una respuesta, la cual cobra importancia para su desempeño académico y bienestar personal. Es por lo que dicha predisposición se encuentra íntimamente relacionada con otro tipo de factores, como el insomnio, la ansiedad, el agotamiento físico, entre otros (Restrepo, Sánchez y Castañeda, 2020). En ese sentido urge fortalecer a los estudiantes universitarios en estilos de afrontamiento acorde a sus necesidades y con ello desarrollar su capacidad de adaptación.

Bajo este contexto, los estudiantes universitarios deben tener un amplio manejo de estrategias para aprender hacer frente a las distintas circunstancias que ocurren en el día a día, lo que garantiza una adecuada adaptación e incorporación a la educación superior. De manera similar, Lazarus y Folkman (1986), en su tipo de evaluación cognitiva estudiaron las diferentes estrategias y los distintos estilos de afrontamiento, y consideraron este último, como la habilidad para manejar las exigencias tanto externas como internas de origen cognitivo y conductual; las cuales cambian de manera constante (Canessa, 2002). Es en dicho sentido, que los estilos

de afrontamiento se encuentran estrechamente relacionados con distintos mecanismos que abren las puertas a conductas direccionadas a sobrellevar, aprender, manejar y disminuir los efectos de una situación problemática.

2.2.2. Síndrome de burnout

2.2.2.1. Definición del síndrome de burnout.

La primera aparición que tuvo la palabra burnout fue hecha por el médico con especialidad en psiquiatría de nacionalidad estadounidense Freudenberger, quien lo describió como un estado de cansancio, agotamiento o fracaso originado por la ausencia del resultado esperado ante un evento en el que se dio esfuerzos, sacrificios, tiempo y energías, sin los resultados deseados. Para este doctor, los individuos más proclives a padecer este síndrome son quienes se sienten tan identificados con el desempeño laboral que se dedican a él con un compromiso y dedicación a escala mayor; sin embargo, al no obtener los resultados esperados sufren lo que llamó una presión. Dicho interés desmedido se haría cada vez más fuerte, convirtiéndose menos realista y excesivo, lo que daría como resultado final el estado de estrés. (Freudenberger, 1974).

Edelwich (1980) hizo referencia al burnout, como la pérdida secuencial de motivación (propósito), energía e idealismo debido a la presión laboral en la que se desempeñan personas del rubro asistencial. También describió cuatro principales fases o estados clínicos. Al primer estado lo definió como entusiasmo, y se caracteriza por la presencia de entusiasmo excesivo, desmedido y fuera de la realidad que presenta el personal de trabajo. Al segundo estado, lo denominó estancamiento, caracterizada por la sensación de no valoración en el ambiente laboral, agregado a ello, se siente afectado por la pésima actitud y poca proactividad de sus compañeros de trabajo. El tercer estado es conocido como frustración, pues es aquí donde se cuestiona cuánto vale el ser humano y económicamente el valor del desempeño del profesional, haciéndose evidente las siguientes características: la disconformidad laboral, la baja remuneración, entre otras. En el cuarto estado, llamado apatía, se hace evidente una actitud indiferente y de poca o nada importancia al llevar a cabo las labores propias del cargo que tiene el profesional afectado por este síndrome.

Pines, Aronson y Kafry (1981) hicieron mención del burnout como la repetición de un estado de presión con alteraciones emocionales y enfatizaron que se caracteriza por un cansancio perceptible que muestran las personas en diferentes aspectos. Esto responde a que la persona que presenta estas características se encuentra constantemente y por periodos largos, bajo condiciones que alteran la estabilidad emocional.

Por su parte, Ortega y López (2004) de manera similar mencionó que este síndrome es la consecuencia del fracaso ante la falta de capacidad adaptativa y las constantes exigencias que no pueden ser tratadas de manera eficaz durante un periodo de tiempo en específico, lo que traería como consecuencia un desorden emocional constante y latente. Como se puede notar, estos autores coinciden que el burnout tiene afectación considerable en la vida del profesional que lo presenta, ya que lo afecta en tres campos principales de la vida de todo ser humano, el psicológico, el emocional y el físico.

Como se puede apreciar, este síndrome ha sido investigado y definido desde diferentes perspectivas, lo que ha generado que, a través del tiempo, existan algunas diferencias significativas, pero con la coincidencia de que quienes lo padecen presentan pocas o ninguna estrategia para enfrentar este síndrome (Vega, Sanabria, Domínguez, Osorio y Bejarano, 2009).

2.2.2.2. Modelo teórico del síndrome de burnout.

Los estudios de Maslach y colaboradores permitieron que este síndrome sea tomado en cuenta en el ámbito profesional y también como materia de estudio para los próximos años, pues lo clasificaron de manera didáctica en tres dimensiones, las cuales son:

1. Cansancio emocional

Enfocado principalmente en la disminución o desgaste progresivo de la motivación, extenuación emocional y el agotamiento.

2. Despersonalización o deshumanización

Fenómeno que se caracteriza por la observación notoria de comportamientos negativos con respecto a las personas con las que trabaja la afectada, coexistiendo con la irritabilidad y la pérdida o disminución de propósito.

3. Falta de realización personal

Se describe por la negatividad anticipada del individuo hacia su misma persona y del propio trabajo, manifestando un bajo nivel de autoestima, pésimo rendimiento laboral, y disminución para tolerar las presiones propias de un trabajo.

Asimismo, en los estudios, tocante al burnout, se concluye que son los profesionales que desempeñan labores de atención al público quienes tienden a presentar con mayor frecuencia este síndrome, en donde se pueden apreciar las tres dimensiones que se describieron anteriormente.

2.2.2.3. Otras propuestas teóricas del síndrome de burnout.

1. Modelo teórico propuesto por Mingote (1998)

Mingote (1998), describió este síndrome desde el punto de vista semiológico, diferenciando tres grupos principales: los síntomas disfóricos, las alteraciones de conducta y el desarrollo de signos físicos y síntomas como efecto del estrés, esta clasificación que proporciona Mingote se encuentra vinculada y se basa en la clasificación de las fases o etapas brindada por Maslach. Finalmente, es observable la no adaptación del profesional en sentido laboral, la repercusión en su manera de trabajar y tratar a sus compañeros de trabajo.

2. Modelo teórico propuesto por Gil-Monte y Peiró (1999)

Gil-Monte y Peiró (1999) querían profundizar más sobre este síndrome, así que proporcionaron un listado de características psicológicas y sociales. Definiéndolo

como la consecuencia que sufren los sujetos al no poder enfrentar de manera apropiada una situación que les genera estrés, dicha falta de capacidad de afrontamiento está estrechamente relacionada en el ámbito laboral.

Los autores mencionados anteriormente, están de acuerdo que este síndrome se manifiesta por etapas o fases, y que produce en la persona que lo padece, rasgos únicos como un nivel superior de cansancio y desgaste emocional y un déficit en la satisfacción laboral.

3. Modelo teórico de Ferrer (2002)

Ferrer (2002) estableció que el burnout es debido a la respuesta errónea ante un desfavorable ambiente laboral, lo que origina que cada vez más, el profesional carezca de trato positivo, tanto para sus compañeros de trabajo como para su desenvolvimiento laboral, lo que lo llevaría a presentar una alta escala de estrés y posteriormente el agotamiento profesional, consumándose así la presencia del síndrome de burnout. Ferrer también coincide que este síndrome presenta tres fases, la primera que afecta a la fortaleza mental, la segunda afecta el sentido de identidad y propósito y la tercera que abarca características como el pesimismo, la ansiedad y rara vez la depresión.

2.2.2.4. Importancia del estudio del burnout en estudiantes universitarios.

Los estudiantes se encuentran en constantes adversidades académicas, los cuales pueden ser consideradas como causa de estrés (Muñoz, 2004). Por ejemplo, algunos de los escenarios que pueden generar estrés en los estudiantes pueden ser los exámenes, la elaboración de trabajos grupales y exposiciones al público (Arribas, 2013; Vizoso & Arias, 2016). Estudios actuales catalogan al síndrome de burnout, como burnout estudiantil o académico (Durán, Extremera, Rey, Fernández & Montalbán, 2006).

Al leer en otros estudios el término de burnout laboral también se empezó a utilizar el término burnout académico (Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova & Bakker,

2002). Así como en primera instancia al ser descrito el burnout laboral como el cansancio e inestabilidad en el ámbito profesional (Freudenberger, 1974). Así también el burnout académico presenta características similares pero aplicadas al ámbito universitario (Doménech, 2009).

En los años recientes, se ha podido apreciar que los trabajos de investigación relacionados con el burnout académico buscan encontrar qué variables se relacionan específicamente con este síndrome (Cabanach, Souto, Freire, Fernández y Gonzalez, 2016). Por ejemplo, se ha relacionado al burnout negativamente con algunas de las siguientes variables intrínsecas en el ser humano: la autoestima (Cabanach et al., 2016), la inteligencia emocional (Durán et al., 2006) y la resiliencia (Ríos, García, Sabuco, Carrillo & Martínez, 2016). Lo que sugiere que, si se logra que los estudiantes desarrollen estas variables podrían hacer frente a una situación que les cause en síndrome de burnout. Finalmente, es oportuno acotar que estudios mencionan que, si no se interviene el burnout académico, es probable que aquellos estudiantes universitarios que padecieron esta enfermedad pueden padecer burnout laboral cuando se encuentren laborando (Robins, Roberts & Sarris, 2018).

Es por ello, que, si no se hace nada para dar solución a este tipo de problema, cada vez más estudiantes se verán afectados por el síndrome de burnout, y se encontrarán más proclives a circunstancias que lo puedan afectar tanto académicamente, física y psicológicamente, lo que conllevará a que tomen la decisión de abandonar sus estudios superiores (Sánchez-Hernández et al., 2017).

2.3. Definición de la terminología empleada

Estilos de afrontamiento

Se conceptualiza como los “procesos que regulan nuestras emociones, logrando intervenir en la manera de dar respuesta a las situaciones de nuestro medio, el cual es interpretado como amenaza o estresor” (Lazarus y Folkman, 1986, p. 98).

2.1.1. Afrontamiento

Es definido como aquellos “medios que se utiliza frente a situaciones problemáticas o estresantes, el cual abarca las áreas tanto cognitivo como conductual los cuales son continuamente cambiantes” (Lazarus & Folkman, 1986, p. 98).

2.1.2. Síndrome de burnout

Es definido como un “estado clínico caracterizado por indicadores de despersonalización, agotamiento o cansancio emocional y la falta o poca realización personal” (Maslach, Jackson & Leiter, 1996, p. 192).

2.1.3. Burnout estudiantil

Es conceptualizado como el “agotamiento y desgaste a nivel emocional como consecuencia de la ausencia de motivación, que conlleva a sentimientos de inadaptación y posible fracaso en el contexto universitario” (Barraza, 2011, p. 56).

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y diseño de investigación

El presente estudio tiene un diseño no experimental, de tipo correlacional de corte transaccional, por este motivo se pretende “analizar la correlación entre dos o más variables” (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 93). Este estudio lo podemos diagramar de la manera siguiente:

Donde:

O1 _____ r _____O2

O1: Burnout estudiantil

O2: Estilos de afrontamiento

r: Relación entre las variables.

3.2. Población y muestra

La población estuvo constituida por 516 estudiantes universitarios, considerando ambos sexos, de la Facultad de Ingeniería Zootecnia de la Universidad Nacional Agraria La Molina (UNALM) de la ciudad de Lima, que cursaron entre el 1ro. y 10mo. ciclo de la carrera de Ingeniería Zootecnia, durante el periodo académico 2020-II. En la tabla 1, se aprecia el análisis sociodemográfico de la población.

Tabla 1

Análisis sociodemográfico de la población

Año	f	(%)
1ero	42	18.8
2do	55	24.6
3er	45	20.1
4to	40	17.9
5to	42	18.6
Total	224	100

Nota: f= Frecuencia; %= Porcentaje

El tipo de muestreo fue no probabilístico de tipo intencional, por motivo que los participantes fueron elegidos con anterioridad y de manera intencionada, sin que el resto de los sujetos tuvieran la misma probabilidad de ser elegidos (Hernández et al., 2014, p. 175). La muestra quedó conformada por 224 estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana, teniendo los siguientes criterios para la selección de la muestra:

Criterios de inclusión:

- Estudiantes matriculados en el periodo académico 2020-II.
- Ser peruano de nacimiento.
- Estudiantes que estén cursando la carrera de Ingeniería Zootecnia.
- Estudiantes que voluntariamente deseen ser parte de la investigación.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no respondan a los cuestionarios en más de una oportunidad.
- Estudiantes que no completen ambas pruebas.
- Estudiantes que no acepten participar del estudio.

3.3. Hipótesis

3.3.1. Hipótesis general

H_i: Existe relación entre el burnout estudiantil y los estilos de afrontamiento en estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana.

H_o: No existe relación entre el burnout estudiantil y los estilos de afrontamiento en estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana.

3.3.2. Hipótesis específicas

H_i1: Existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de afrontamiento y agotamiento emocional en estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana.

H_o1: No existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de afrontamiento y agotamiento emocional en estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana.

H_i2: Existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de afrontamiento y agotamiento físico en estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana.

H_o2: No existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de afrontamiento y agotamiento físico en estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana.

H_i3: Existe relación estadísticamente significativa entre estilos de afrontamiento y agotamiento cognitivo en estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana.

H_o3: No existe relación estadísticamente significativa entre estilos de afrontamiento y agotamiento cognitivo en estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana.

3.4. Variables – Operacionalización

Tabla 2

Definición operacional de variable burnout estudiantil

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Escala
Burnout estudiantil	Es conceptualizado como el agotamiento y desgaste a nivel emocional como consecuencia de la ausencia de motivación, que conlleva a sentimientos de inadaptación y posible fracaso en el contexto universitario (Barraza, 2011)	Esta variable será medida mediante la Escala Unidimensional del Burnout Estudiantil (EBE).	Agotamiento físico	1, 3, 7 y 11	Ordinal
			Agotamiento cognitivo	4, 5, 9 y 14	
			Agotamiento emocional	2, 6, 8, 10, 12, 13 y 15	

Tabla 3

Operacionalización de la variable de afrontamiento

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	ítems	Nivel
Estilos de afrontamiento	Son procesos que regulan nuestras emociones, logrando intervenir en la manera de dar respuesta a las situaciones de nuestro medio, el cual es interpretado como amenaza o estresor (Lazarus & Folkman, 1986).	La variable será evaluada mediante la Adolescent Coping Scale (ACS).	Estilo de afrontamiento Centrado en el problema	Evasión a través de la diversión	3, 22, 26 y 43	Ordinal
				Focalizado en el problema	1, 10, 12, 13 19, 40 y 41	
				Evasión a través de la actividad física	11, 21, 23 y 33	
			Estilo de afrontamiento Centrado en la emoción	Apoyo emocional	4, 14, 27 y 35	
				Descarga emocional y somática	5, 36, 45 y 46	
				Auto inculparse	7, 29 y 37	
				Fatalismo	9, 15, 31 y 39	
				Ansiedad	2, 25, 34 y 42	
				Aislamiento	8, 18, 30 y 38	
			Estilo de afrontamiento Centrado en la evaluación	Restructuración cognitiva	20, 24, 32 y 44	
				No acción	6, 16, 17 y 28	

3.5. Métodos e instrumentos de medición

Para los fines de la presente investigación se utilizó la encuesta (Hernández et al., 2014). Asimismo, se utilizó la “Escala Unidimensional del Burnout Estudiantil” (EUBE) como medida para la variable síndrome de burnout y para la medida de la variable estilos de afrontamiento se utilizó la Adolescent Coping Scale (ACS) que se proceden a describir:

3.5.1. Escala Unidimensional del Burnout Estudiantil (EUBE)

3.5.1.1. Ficha técnica.

Nombre de la prueba	**:**	Escala de Unidimensional del Burnout Estudiantil (EUBE).
Año	**:**	2011.
Autor original	**:**	Arturo Barraza Macías.
Adaptación peruana	**:**	Vanessa Masgo Fuertes.
Año de adaptación	**:**	2017.
Administración	**:**	Individual y colectiva.
Duración	**:**	10 min.
Aplicación	**:**	Estudiantes universitarios.
Descripción	**:**	Está compuesta de 15 ítems agrupados en tres dimensiones.
Significación	**:**	Evalúa el burnout en estudiantes universitarios. El instrumento es útil para obtener el nivel de burnout en el contexto de educación superior.

3.5.1.2. Descripción del instrumento.

Instrumento desarrollado por Barraza (2011) en 555 estudiantes universitarios de la ciudad de Durango, México, con la finalidad de medir el burnout estudiantil basado en el modelo teórico de Maslach & Jackson (1986). La EUBE, consta de 15 ítems con la escala Likert de 4 puntos, donde 1 es nunca y 4 es siempre. La dimensión

agotamiento físico consta de 4 ítems, la dimensión agotamiento cognitivo consta de 4 ítems y la dimensión de agotamiento emocional consta de 7 ítems (Masgo, 2017). Se aplica de manera individual y colectiva con un promedio de 10 minutos.

En el contexto peruano Masgo (2017), analizó las propiedades psicométricas del instrumento en una muestra de 190 estudiantes universitarios de Lima Metropolitana entre adolescentes y adultos, hallando evidencias de confiabilidad y validez.

3.5.1.3. Normas de corrección y calificación.

Luego de haber completado el cuestionario, el examinador tiene que promediar los ítems por dimensión:

- Agotamiento físico (1, 3, 7 y 11).
- Agotamiento cognitivo (5, 9, 14 y 4).
- Agotamiento emocional (2, 6, 8, 10, 12, 13 y 15).

3.5.1.4. Confiabilidad del instrumento.

La versión mexicana original arroja un coeficiente alfa de Cronbach de 0.91 (Barraza, 2011). En la adaptación peruana, Masgo (2017) reportó una elevada confiabilidad por medio de coeficiente alfa de Cronbach de 0.894.

3.5.1.5. Evidencias de validez.

En primera instancia se llevó a cabo el análisis de validez de contenido, por medio del criterio de jueces expertos. Asimismo, se realizó la validez de constructo, por medio del Análisis Factorial Confirmatorio, donde se obtuvo una estructura simple de tres dimensiones (Masgo, 2017).

3.5.2. Adolescent Coping Scale (ACS)

3.5.2.1. Ficha técnica.

Nombre de la prueba	**:**	"Adolescent Coping Scale" (ACS).
Autor original	**:**	Frydenberg y Lewis (1997).
Adaptación peruana	**:**	Caycho, Castilla y Shimabukuro (2014)
Administración	**:**	Colectiva, pudiendo también aplicarse en forma individual.
Duración	**:**	20 minutos.
Aplicación	**:**	Adolescentes y adultos.
Significación	**:**	Evalúa los estilos y estrategias de afrontamiento

3.5.2.2. Descripción del instrumento.

La ACS, es una escala didáctica llevada a cabo por Frydenberg y Lewis (1997) cuyo propósito es determinar el empleo de estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes y adultos. La ACS está constituida por 46 ítems elaboradas en base una escala de tipo Likert de cinco posibles respuestas en donde la valoración oscila entre los puntajes 1 (No me ocurre nunca) y 5 (Me ocurre siempre) y que tienen una calificación positiva, siendo 230 puntos la máxima puntuación y 46 puntos la mínima.

En la adaptación peruana Caycho et al. (2014), llevaron a cabo un estudio en donde estudiaron las propiedades psicométricas del instrumento. Para ello lo aplicaron en una muestra de 240 estudiantes universitarios entre adolescentes y adultos, evidenciándose significancia estadística en la estructura de 11 dimensiones propuestos por Richaud de Minzi (2003).

3.5.2.3. Normas de corrección y calificación.

Luego de haber completado el cuestionario, el examinador tiene que promediar los ítems por dimensión:

- Evasión a través de la diversión (3, 22, 26 y 43)
- Focalizado en el problema (1, 10, 12, 13, 19, 40 y 41)
- Evasión a través de la actividad física (11, 21, 23 y 33)
- Apoyo emocional (4, 14, 27 y 35)
- Descarga emocional y somática (5, 36, 45 y 46)
- Autoinculparse (7, 29 y 37)
- Fatalismo (9, 15, 31 y 39)
- Ansiedad (2, 25, 34 y 42)
- Aislamiento (8, 18, 30 y 38)
- Restructuración cognitiva (20, 24, 32 y 44)
- No acción (6, 16, 17 y 28)

3.5.2.4. Confiabilidad del instrumento.

La versión argentina original arroja un coeficiente alfa de Cronbach de 0.75 (Richaud de Minzi, 2003). En la adaptación peruana Caycho et al. (2014), reportaron una elevada confiabilidad del instrumento (α de Cronbach = 0.88).

3.5.2.5. Evidencias de validez.

El análisis de validez del constructo se llevó a cabo mediante al Análisis Factorial Confirmatorio (AFC), en el análisis realizado indicó que la ACS presenta una estructura simple de once factores.

3.6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Los datos recogidos fueron ingresados a una base de datos en Excel y luego fue exportado al programa SPSS versión 25 para su posterior análisis teniendo en cuenta los objetivos del presente estudio. Paso seguido se analizó las características sociodemográficas de la muestra. Asimismo, se evaluó la normalidad de datos mediante el estadístico Kolmogorov – Smirnov, con lo obtenido se realizaron las correlaciones entre el burnout estudiantil y los estilos de afrontamiento.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos e inferenciales

En la tabla 4, se puede apreciar que el estilo de afrontamiento que predomina en la muestra de estudio es el centrado en la emoción con una media de 55.98 (D.E.= 10.42). Asimismo, el estilo de afrontamiento que menos predomina es el centrado en la evaluación con una media de 21.59 (D.E.= 3.68).

Tabla 4

Estilos de afrontamiento predominante en la muestra de estudio

Estilos de afrontamiento	M	D.E.
Centrado en el problema	52.61	11.77
Centrado en la emoción	55.98	10.42
Centrado en la evaluación	21.59	3.68

Nota: M= Media; D.E.= Desviación Estándar

En la tabla 5, se puede apreciar que el 41.5% de los participantes presentan un nivel promedio de burnout estudiantil. El 29% presenta un nivel bajo y el 29.5% un nivel alto.

Tabla 5

Nivel de burnout estudiantil en la muestra de estudio

Nivel de burnout estudiantil	f	%
Alto	66	29.5
Promedio	93	41.5
Bajo	65	29
Total	224	100

Nota: f= Frecuencia; %= Porcentaje

4.2. Contrastación de hipótesis

En la tabla 6, se identifica que las variables y sus respectivas dimensiones; a excepción de la variable estilo de afrontamiento centrado en la emoción, por lo que se determina que poseen una distribución normal, debido a que el valor p fue menor a 0.05; por ende, se sugiere el uso de estadísticos no paramétricos para el análisis inferencial de los datos, tal es el caso de rho de Spearman (Ferguson, 2009).

Tabla 6

Análisis de la Bondad de Ajuste a la curva normal de las variables en estudio en la muestra total (N = 224)

Variables	M	D.E.	K-S	p
Estilo de afrontamiento Centrado en el problema	52.61	11.77	.069	.011
Estilo de afrontamiento Centrado en la emoción	55.98	10.42	.050	.200*
Estilo de afrontamiento Centrado en la evaluación	21.59	3.68	.100	.000
Agotamiento físico	7.62	2.16	.220	.000
Agotamiento cognitivo	7.57	2.35	.227	.000
Agotamiento emocional	11.77	3.91	.149	.000
Burnout estudiantil	52.61	11.77	.114	.000

Nota: M= Media; D.E.= Desviación estándar; K-S= Kolmogorov-Smirnov; p= Significancia estadística.

En la tabla 7, se observa el análisis correlacional entre los estilos de afrontamiento y la dimensión agotamiento emocional.

Se aprecia una correlación estadísticamente significativa entre el estilo de afrontamiento centrado en el problema y agotamiento emocional, siendo la correlación inversa; es decir, a mayor utilización del estilo de afrontamiento centrado en el problema, menos presencia de indicadores de agotamiento emocional (rho= -.220; $p<$ 0.05), aceptándose la hipótesis específica y se rechaza la hipótesis nula.

Asimismo, se observa una correlación estadísticamente significativa entre el estilo de afrontamiento centrado en la emoción y agotamiento emocional, siendo la correlación positiva; es decir, a mayor utilización del estilo de afrontamiento centrado en el problema, mayor frecuencia de indicadores de agotamiento emocional (rho= 422; $p<$ 0.05), aceptándose la hipótesis específica y se rechaza la hipótesis nula.

Por otro lado, se aprecia que no existe correlación estadísticamente significativa entre el estilo de afrontamiento centrado en la evaluación y agotamiento emocional, aceptándose de esta manera la hipótesis nula.

Tabla 7

Relación entre los estilos de afrontamiento y agotamiento emocional

Estilos de afrontamiento	Agotamiento emocional	
	rho	p
Centrado en el problema	-.220**	.001
Centrado en la emoción	.422**	.000
Centrado en la evaluación	.093	.163

Nota: rho= Coeficiente de Spearman; p= Significancia estadística; **= significativa al nivel 0.01 (bilateral)

En la tabla 8, se observa el análisis correlacional entre los estilos de afrontamiento y la dimensión agotamiento físico.

Se aprecia una correlación estadísticamente significativa entre el estilo de afrontamiento centrado en el problema y agotamiento físico, siendo la correlación inversa; es decir, a mayor utilización del estilo de afrontamiento centrado en el problema, menos presencia de indicadores de agotamiento físico (rho= -.168; $p<$ 0.05), aceptándose la hipótesis específica y se rechaza la hipótesis nula.

Asimismo, se observa una correlación estadísticamente significativa entre el estilo de afrontamiento centrado en la emoción y agotamiento físico, siendo la correlación positiva; es decir, a mayor utilización del estilo de afrontamiento centrado en el problema, mayor frecuencia de indicadores de agotamiento físico (rho= .361; $p<$ 0.05), aceptándose la hipótesis específica y se rechaza la hipótesis nula.

Por otro lado, se aprecia que no existe correlación estadísticamente significativa entre el estilo de afrontamiento centrado en la evaluación y agotamiento físico, aceptándose de esta manera la hipótesis nula.

Tabla 8

Relación entre los estilos de afrontamiento y agotamiento físico

Estilos de afrontamiento	Agotamiento físico	
	rho	*p*
Centrado en el problema	-.168*	.012
Centrado en la emoción	.361**	.000
Centrado en la evaluación	-.021	.759

Nota: rho= Coeficiente de Spearman; *p*= Significancia estadística; **= significativa al nivel 0.01 (bilateral); *= significativa al nivel 0.05

En la tabla 9, se observa el análisis correlacional entre los estilos de afrontamiento y la dimensión agotamiento cognitivo.

Se aprecia una correlación estadísticamente significativa entre el estilo de afrontamiento centrado en el problema y agotamiento cognitivo, siendo la correlación inversa; es decir, a mayor utilización del estilo de afrontamiento centrado en el problema, menos presencia de indicadores de agotamiento cognitivo (rho= -.213; $p< 0.05$), aceptándose la hipótesis específica y se rechaza la hipótesis nula.

Asimismo, se observa una correlación estadísticamente significativa entre el estilo de afrontamiento centrado en la emoción y agotamiento cognitivo, siendo la correlación positiva; es decir, a mayor utilización del estilo de afrontamiento centrado en el problema, mayor frecuencia de indicadores de agotamiento cognitivo (rho= .304; $p< 0.05$), aceptándose la hipótesis específica y se rechaza la hipótesis nula.

Por otro lado, se aprecia que no existe correlación estadísticamente significativa entre el estilo de afrontamiento centrado en la evaluación y agotamiento cognitivo, aceptándose de esta manera la hipótesis nula.

Tabla 9

Relación entre los estilos de afrontamiento y agotamiento cognitivo

Estilos de afrontamiento	Agotamiento cognitivo	
	rho	p
Centrado en el problema	-.213**	.001
Centrado en la emoción	.304**	.000
Centrado en la evaluación	.040	.555

Nota: rho= Coeficiente de Spearman; p= Significancia estadística; **= significativa al nivel 0.01 (bilateral)

En la tabla 10, se observa el análisis correlacional entre los estilos de afrontamiento y el síndrome de burnout estudiantil.

Se aprecia una correlación estadísticamente significativa entre el estilo de afrontamiento centrado en el problema y burnout estudiantil, siendo la correlación inversa; es decir, a mayor utilización del estilo de afrontamiento centrado en el problema, menos presencia de indicadores de burnout estudiantil (rho= -.230; $p<$ 0.05), aceptándose la hipótesis específica y se rechaza la hipótesis nula.

Asimismo, se observa una correlación estadísticamente significativa entre el estilo de afrontamiento centrado en la emoción y burnout estudiantil, siendo la correlación positiva; es decir, a mayor utilización del estilo de afrontamiento centrado en el problema, mayor frecuencia de indicadores de burnout estudiantil (rho= .418; $p<$ 0.05), aceptándose la hipótesis específica y se rechaza la hipótesis nula.

Por otro lado, se aprecia que no existe correlación estadísticamente significativa entre el estilo de afrontamiento centrado en la evaluación y burnout estudiantil, aceptándose de esta manera la hipótesis nula.

Tabla 10

Relación entre los estilos de afrontamiento y burnout estudiantil

Estilos de afrontamiento	Burnout estudiantil	
	rho	p
Centrado en el problema	-.230**	.001
Centrado en la emoción	.418**	.000
Centrado en la evaluación	.043	.525

Nota: rho= Coeficiente de Spearman; p= Significancia estadística; **= significativa al nivel 0.01 (bilateral)

CAPÍTULO V

DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Discusiones

A nivel nacional la afluencia de estudios que planteen la vinculación entre afrontamiento y burnout académico o estudiantil vienen siendo limitados (Alva y Yánac, 2017); siendo ambas variables predictoras de la adaptación a la vida universitaria (Caycho et al., 2014; Valdivieso-León et al., 2020). A nivel internacional, solo se ha hallado un estudio que vincule las estrategias de afrontamiento y el burnout académico en los últimos cinco años (Arias-Gundín y Vizoso-Gómez, 2018), lo cual despierta el interés de continuar estudiando la vinculación de ambas variables, y más aún en el contexto de pandemia que estamos viviendo, generando crisis en diversos sistemas de salud, económicos, políticos y educativos de muchos países. De esta manera, el presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre estilos de afrontamiento y burnout estudiantil en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

El resultado ha identificado que el 41.5% de los estudiantes universitarios se encuentran en un nivel promedio respecto a la variable burnout académico, lo que significa que en los estudiantes encuestados se han desarrollado indicadores de desgaste emocional, trayendo consigo la desmotivación académica, sentimientos de inadaptación y probable fracaso a futuro en su desempeño educativo (De la Rosa-Rojas et al., 2015; Emiro et al., 2020; Flores, 2017). Asimismo, entre las formas poco favorables en que el burnout estudiantil se muestra en los universitarios, son las afectaciones de aspecto psíquico, conductual y/o físico, los cuales alteran la eficacia en los estudios, como, por ejemplo, se agudiza el desgano, se observa la disminución en la producción y se puede apreciar un bajo rendimiento en las actividades que desarrolla.

Este resultado es parecido a lo hallado por (Osorio et al. 2020), quienes reportaron niveles medios y altos de burnout en el 61% de los participantes en sus estudios. Asimismo, (Estrada et al. 2018) reportan niveles moderados de burnout académico en el 10.67% de los estudiantes encuestados. En este sentido, entre las características de los participantes con burnout académico se puede citar: el cansancio y la frustración en el desarrollo de las actividades estudiantiles, unido a la carencia de recursos emocionales en el marco universitario (García-Flores et al,

2018). Asimismo, se encuentran involucrados los sentimientos de competencia y eficacia, teniendo la tendencia a evaluar el propio desempeño de forma negativa (Maslach & Jackson, 1986). Lo que hace que exista una gran cantidad de factores de riesgos tanto psicológicos como sociales que redundan inevitablemente en altos índices de estrés y poca capacidad de afrontamiento en los estudiantes universitarios (Feria, 2018).

Del mismo modo, se ha identificado que el estilo de afrontamiento más utilizado por los participantes es el centrado en la emoción (M= 55.98; D.E.= 10.42), lo cual significa que los estudiantes encuestados se caracterizan por regular conscientemente las emociones al momento de enfrentarse a las demandas y exigencias del entorno (Lazarus & Folkman, 1986). Este resultado es parecido a lo reportado por Emiro et al., (2020) quienes llevaron a cabo un estudio sobre estrés académico y afrontamiento en estudiantes universitarios de Colombia, reportando la habilidad asertiva relacionada al afronte emocional como la estrategia de afrontamiento con la clasificación más alta.

Asimismo, en el estudio de Valdivieso-León et al. (2020) se encontró que las estrategias utilizadas con el propósito de hacer frente al estrés compuesto por las responsabilidades y deberes académicos fueron: la resolución de problemas, la expresión emocional y la retirada social, lo cual concuerda con los resultados del presente estudio. Ello indica que a pesar de que los estudiantes encuestados se ven obligados a hacer frente a distintos y nuevos escenarios dentro de la vida universitaria, como, por ejemplo, integrarse al sistema educativo, adecuarse a las demandas educativas y mantener un promedio adecuado para la aprobación de cursos; también, tienen que hacer frente a los cambios biológicos de su edad, cambios psicológicos y sociales, los cuales son la base para la inserción al sistema social y laboral.

De otro lado, estos hallazgos son opuestos a los encontrados por (Cabrera 2019), quien llevó a cabo una investigación en estudiantes de medicina de Lima con el propósito de analizar la relación entre el engagement y las estrategias de afrontamiento. Las estrategias de afrontamiento predominantes fueron la actitud positiva, búsqueda de apoyo social y proactiva, lo que conlleva que los universitarios

encuestados gestionan acciones dirigidas a cambiar la situación problema y menguar los efectos negativos (Lazarus y Folkman, 1986). Esta diferencia puede responder a la muestra de estudio, siendo encuestados estudiantes de medicina, a diferencia de la presente investigación.

Así también, los resultados de la presente investigación reportan que existe correlación significativa ($p< 0.05$), siendo esta inversa, entre el estilo de afrontamiento centrado en el problema con las dimensiones de burnout (agotamiento emocional, agotamiento físico y agotamiento cognitivo). En este sentido, los estudiantes que utilizan la estrategia de ver distintas formas de buscar una solución y evalúan la efectividad de cada uno, y que, a su vez, planifican la estrategia de acción, tienden a no presentar indicadores de agotamiento (Frydenberg & Lewis, 1997), dado que tienen como respuesta el minimizar las consecuencias negativas del ambiente o del estresor (De la Rosa-Rojas et al, 2015). Este resultado hace notar que, si los universitarios no desarrollan estrategias de afrontamiento adaptativas, se encontrarían más expuestos a circunstancias perjudiciales que afectan tanto su integridad física como psíquica, lo que los conllevaría a tomar la decisión de dejar sus carreras universitarias (Sánchez-Hernández, Barboza-Palomino & Castilla-Cabello, 2017).

Asimismo, se reporta que existe correlación significativa ($p< 0.05$), entre el estilo de afrontamiento centrado en la emoción y las dimensiones de burnout (agotamiento emocional, agotamiento físico y agotamiento cognitivo). Es decir, los participantes que buscan regular sus sentimientos y emociones frente a una demanda estresada del ambiente, tienden a presentar cansancio, pérdida de la voluntad y fatiga (Vega et al., 2009).

Seguidamente, los hallazgos muestran que existe correlación significativa ($p< 0.05$), siendo esta inversa, entre el estilo de afrontamiento centrado en el problema y el burnout académico (Rho=-.230). En este sentido, los estudiantes que utilizan las estrategias de afrontamiento centrado en el problema, como buscar información sobre el problema, ver distintas formas de solución y buscar apoyo en otros individuos, tienden a indagar sobre soluciones más efectivas para la resolución de dificultades teniendo repercusión en las emociones negativas y el estrés percibido (Pines,

Aronson & Kafry, 1981), trayendo consigo que tengan bajos niveles de burnout. En relación con la salud, diferentes trabajos de investigación manifiestan que los individuos que frecuentemente hacen uso de la estrategia centrada en el problema, tienden a mostrar una mejor salud mental y física (Flores, 2017).

Por otro lado, se reporta que existe correlación significativa ($p < 0.05$) entre el estilo de afrontamiento centrado en la emoción y el burnout académico (Rho=-.418), lo cual indica que los universitarios que utilizan estrategias de afrontamiento centrado en la emoción como desahogarse, desbordar las emociones, ver el lado positivo y aceptación del problema, tienden a presentar niveles altos de burnout. Este tipo de estrategias, vienen acompañadas por acciones y reacciones que, en sí, no dan una solución al problema, sin embargo, brinda y produce calma y sosiego en momentos específicos de amenaza, angustia y peligro (Alva y Yánac, 2017).

Finalmente, la presente investigación ha permitido deslumbrar una de las vías por las cuales los estudiantes universitarios llegan a presentar indicadores de burnout. Específicamente, este estudio ha mostrado que los estudiantes que utilizan estrategias de afrontamiento centrado en el problema no tienden a presentar agotamiento emocional; sin embargo, los universitarios que frecuentemente usan estrategias de afronte centrado en la emoción, suelen presentar indicadores de burnout. Bajo este contexto, los estudiantes universitarios deben tener en cuenta las estrategias adecuadas para hacer frente a las dificultades que acontecen todos los días, lo que garantizará su adecuada adaptación e incorporación en la educación superior. No obstante, es relevante ampliar futuros estudios sobre el tema aquí desarrollado que puedan resarcir las limitaciones del presente estudio y posteriormente también el alcance de esta investigación.

5.2. Conclusiones

1. En relación al objetivo general, se observa que el burnout estudiantil presenta relación estadísticamente significativa ($p<.05$) con el estilo de afrontamiento centrado en el problema, siendo la relación de tipo inversa (rho= -.230).

2. Asimismo, se aprecia que el burnout estudiantil presenta relación estadísticamente significativa (p<.05) con el estilo de afrontamiento centrado en la emoción (rho= .418).

3. Se aprecia que no existe correlación estadísticamente significativa entre el estilo de afrontamiento centrado en la evaluación y burnout estudiantil.

4. En relación con el primer objetivo específico, se observa que el 41.5% de los estudiantes universitarios encuestados, presentan un nivel promedio de burnout estudiantil.

5. Se aprecia que, para el segundo objetivo específico, el estilo de afrontamiento predominante en la muestra de estudio es el centrado en la emoción (M= 55.98).

6. Se muestra que existe correlación estadísticamente significativa entre el estilo de afrontamiento centrado en el problema y agotamiento emocional (rho= -.220; *p*< 0.05).

7. Se observa una correlación estadísticamente significativa entre el estilo de afrontamiento centrado en la emoción y agotamiento emocional (rho= 422; *p*< 0.05).

8. Se aprecia que no existe correlación estadísticamente significativa entre el estilo de afrontamiento centrado en la evaluación y agotamiento emocional, aceptándose de esta manera la hipótesis nula.

9. Se muestra que existe correlación estadísticamente significativa entre el estilo de afrontamiento centrado en el problema y agotamiento físico (rho= -.168; *p*< 0.05).

10. Se observa una correlación estadísticamente significativa entre el estilo de afrontamiento centrado en la emoción y agotamiento físico (rho= .361; *p*< 0.05).

11. Se aprecia que no existe correlación estadísticamente significativa entre el estilo de afrontamiento centrado en la evaluación y agotamiento físico, aceptándose de esta manera la hipótesis nula.

12. Se muestra que existe correlación estadísticamente significativa entre el estilo de afrontamiento centrado en el problema y agotamiento cognitivo (rho= -.213; $p < 0.05$).

13. Se observa una correlación estadísticamente significativa entre el estilo de afrontamiento centrado en la emoción y agotamiento cognitivo (rho= .304; $p < 0.05$).

14. Se aprecia que no existe correlación estadísticamente significativa entre el estilo de afrontamiento centrado en la evaluación y agotamiento cognitivo, aceptándose de esta manera la hipótesis nula.

5.1. Recomendaciones

- Llevar a cabo estudios complementarios acerca de la relación entre burnout académico, bienestar psicológico, autoeficacia, procrastinación y personalidad, con el objetivo de determinar aspectos protectores ante el burnout y de esta manera desarrollar estrategias adaptativas frente al mundo exigente y competitivo de nuestra sociedad.

- Desarrollar investigaciones que comparen el nivel de burnout y predominancia de estrategias de afrontamiento de las personas con un determinado rasgo o dimensión de personalidad.

- Realizar investigaciones en donde se emplee un muestreo probabilístico con el objetivo que los resultados puedan ser generalizados a diferentes contextos.

REFERENCIAS

Alfonso, B., Calcines, A., Monteagudo, R. y Nieves, Z. (2015). Estrés académico, *Revista Edumecentro*, 7(2), 163-178. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf

Alva, V. y Yánac, 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 pregrado). Recuperado de: https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/504

Arias-Gundín, O. y Vizoso-Gómez, C. (2018). Relación entre estrategias activas de afrontamiento, burnout y engagement en futuros educadores. *Estudios sobre educación*, 35, 409-427. Recuperado de: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6637165

Arribas, J. (2013). Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de Enfermería. *Revista de Educación, 360*, 533-556. doi: 10.4438/1988-592X-RE-2011-360-126

Barraza, A. (2009). Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura. *Psicogente*, 12(22), 272-283. Recuperado de: http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1163/1150

Barraza, A. (2011). Validación psicométrica de la escala unidimensional del burnout estudiantil. *Revista Intercontinental de Psicología Educación*, 13(2), 51-74. Recuperado de: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80220774004

Cabanach, R., Souto, A., Freire, C., Fernández, R. y González, L. (2016). La autoestima como variable protectora del burnout en estudiantes de fisioterapia. *Estudios sobre Educación, 30*, 95-113. doi: 10.15581/004.30.95-113

Cabrera, A. (2019). *Engagement y Estrategias de Afrontamiento en estudiantes de medicina.* (Tesis de pregrado). Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC), Lima, Perú. Recuperado de: https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/625955

Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima Metropolitana. *Persona, 5,* 191-233. Recuperado de: http://fresno.ulima.edu.pe/sf%5Csf_bdfde.nsf/imagenes/8110C7602378638B05257391004D8AE5/$file/08-PERSONA5-canesa.pdf

Carver, C., Scheier, M. & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56(2),* 267-283. Recuperado de: http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.1022.750&rep=rep1&type=pdf

Caycho, T., Castilla, H. y Shimabukuro, M. (2014). Afrontamiento en adolescentes peruanos: Análisis confirmatorio de la “Adolescent Coping Scale” Versión Abreviada. *Revista Eureka*, 11(2), 187-203. Recuperado: https://psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-11-2-9.pdf

Chirinos, O. (2020). *Afrontamiento al estrés según variables sociodemográficas en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana* (Tesis de pregrado). Recuperado de: http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/10298/1/2020_Chirinos%20Gutierrez.pdf

Cohen, S., Kessler, R. & Underwood, L. (1995). Strategies for measuring stress in studies of psychiatric and physical disorders. En S. Cohen, R. Kessler y L. Underwood (Eds.), *Measuring Stress: A Guide for Health and Social Scientists* (pp. 3-20). New York: Oxford.

De la Rosa-Rojas, G., Chang-Grozo, S., Delgado-Flores, L., Oliveros-Lijap, L Murillo-Pérez, D., Ortiz-Lozada, R., Vela-Ulloa, G y Yhuri, N. (2015). Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de Medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas. *Gaceta Médica de México*, 151, 443-449.

Recuperado de: https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=60915

Doménech, F. (2009). Self-efficacy, school resources, job stressors and burnout among Spanish primary and secondary school teachers: a structural equation approach. *Educational Psychology, 29*, 45-68. doi: 10.1080/01443410802459234

Durán, A., Extremera, N., Rey, L., Fernández, P. & Montalbán, F. (2006). Predicting academic burnout and engagement in educational settings: Assessing the incremental validity of perceived emotional intelligence beyond perceived stress and general self-efficacy. *Psicothema, 18*, 158-164.

Edelwich, J. (1980). Burnout: stages of disillusioment in helping proffesions. Nueva York: Human Services Press.

Emiro, J., Amador, O. y Castañeda, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Psicoespacios*, 14(24), 17-37. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/341741548_Estres_academico_en_estudiantes_universitarios

Estrada, H., De la Cruz, S., Bahamón, M., Perez, J. y Cáceres, A. (2018). Burnout académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Espacios*, 39(15), 7-24. Recuperado de: https://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/1980/Art_Burnout%20acad%c3%a9mico_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Feria, K. (2018). Los riesgos psicosociales en el trabajo: Un reto colectivo en el desarrollo laboral cubano. *Revista Jurídica de los Derechos Sociales*, 8(1), 174-205. Recuperado de: https://www.upo.es/revistas/index.php/lex_social/article/viewFile/2921/2304

Fernández, A. (2018). *Estrés y compromiso académico en estudiantes de una universidad privada de Lima* (Tesis de pregrado). Recuperado de:

https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/625153/Fern%c3%a1ndez_ca.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ferrer, R. (2002). Burnout o síndrome de desgaste profesional. *Medicina Clínica,* 119 (13), 495-496.

Flores, A. (2017). *Estilos de vida, síndrome de degaste físico y mental y porcentaje de masa grasa corporal en los estudiantes universitarios del área de biomédicas de la Universidad Nacional de San Agustín, 2016* (Tesis de pregrado). Recuperado de: https://1library.co/document/qvl800ly-academico-porcentaje-estudiantes-universitarios-biomedicas-universidad-nacional-agustin.html

Freudenberger, H. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues,* 30 (1), 159-166. Recuperado de: https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x

Frydenberg, E. (1993). The coping strategies used by capable adolescents. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools, 3*(1), 15-23. doi:10.1017/S1037291100002119

Frydenberg, E. y Lewis, R. (1997). *ACS Escalas de Afrontamiento para dolescentes. Adaptación española de Jaime Pereña y Nicolás Seisdedos [ACS Adolescent Coping Scales. Spanish version of Jaime Pereña Seisdedos].* Madrid: TEA Ediciones.

Gabanach, R., Souto-Gestal, A., Gónzales, L. y Corrás, T. (2018). Afrontamiento y regulación en estudiantes de fisioterapia. *Universitas Psychologica*, *17*(2), 1-13. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1657-92672018000200127&lng=en&nrm=iso&tlng=es

García-Flores, V., Vega, Y., Farías, B., Améstica-Rivas, L y Aburto, R. (2018). Factores asociados al burnout académico en estudiantes de internado

profesional de fonoaudiología. *Cienc. Trab., 20*(62), 84-89. doi: 10.4067/S0718-24492018000200084

García, M. y Gil, M. (2016). El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. *Persona*, 19, 11-30. Recuperado de: http://www.redalyc.org/pdf/1471/147149810001.pdf

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

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México D.F: Mc Graw Hill. Recuperado de: http://metabase.uaem.mx/xmlui/bitstream/handle/123456789/2776/506_6.pdf?sequence=1

Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

Masgo, V. (2017). *Inteligenica emocional y el síndrome de burnout en los estudiantes del X ciclo* (Tesis de maestría). Recuperado de: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/7742/Masgo_FVJ.pdf?sequence=1

Maslach, C. & Jackson, S. (1986). *Maslach Burnout Inventory Manual*. (2º edic). Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/277816643_The_Maslach_Burnout_Inventory_Manual

Maslach, C., Jackson, S. & Leiter, M. (1996). *Maslach Burnout Inventory*. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/277816643_The_Maslach_Burnout_Inventory_Manual?enrichId=rgreq-eb0800135e06f24357873f013d8a60d8-

XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzI3NzgxNjY0MztBUzoyMzc4NjA2ODI5ODk1NjhAMTQzMzcyMTgxNDkxMA%3D%3D&el=1_x_2&_esc=publicationCoverPdf

Mingote, J. (1998). Síndrome burnout o síndrome de desgaste profesional. *Formación Médica Continua en Atención Primaria*, *5*(*8),* 493-508. Recuperado de: http://www.fmc.es/es/sindrome-burnout-o-sindrome-desgaste/articulo/4767/#.W3C0as5KjIU

Muñoz, F. (2004). *El estrés académico. Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Huelva: Universidad de Huelva.

Ortega, C. y López, F. (2004). El burnout o síndrome de estar quemado en los profesionales sanitarios: Revisión y perspectivas. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 4 (1), 137- 160. Recuperado de: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33740108

Osorio, M., Parrello, S. y Prado, C. (2020). Burnout académico en una muestra de estudiantes universitarios mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, *2*(1), 27-37. Recuperado de: https://revistacneip.org/index.php/cneip/article/download/86/67

Peña, E., Bernal, L., Pérez, R., Reyna, L. y García, K. (2017). Estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de nivel superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. *NURE investigación: Revista Científica de enfermería*, 15(92), 1-7. Recuperado de: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6279759

Restrepo, J., Sánchez, O. y Castañeda, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, *14*(24), 17-37. doi: 10.25057/21452776.1331.

Ríos, M., García, M., Sabuco, E., Carrillo, C. & Martínez, M. (2016). An exploratory study of the relationship between resilience, academic burnout and psychological health in nursing students. *Contemp Nurse, 52*(4), 430-439. doi: 10.1080/10376178.2016.1213648.

Robins, T., Roberts, R. & Sarris, A. (2018). The role of student burnout in predicting future burnout: exploring the transition from university to the workplace. *Higher Education Research & Development, 37*, 115-130. doi: 10.1080/07294360.2017.1344827

Sánchez-Hernández, G., Barboza-Palomino, M. y Castilla-Cabello, H. (2017). Análisis de la deserción y los factores asociados a la permanencia estudiantil en una universidad peruana. *Actualidades Pedagógicas*, (69), 169-191. doi: http://dx.doi.org/10.19052/ap.4075

Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud, 3* (1), 141-157. Recuperado de: http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-65.pdf

Sandín, B. (2009). El estrés. En A. Belloch, B. Sandín & F. Ramos (Eds.), *Manual de Psicopatología. Volumen II* (pp. 3-42). Madrid: McGraw-Hill/ Interamericana.

Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M. & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 33*, 464-481. doi: 10.1177/0022022102033005003

Taylor, S. (2007). *Psicología de la Salud.* México: McGraw-Hill/ Interamericana.

Valdivieso-León, L. Mangas, S. Tous-Pallarés, J. & Espinoza-Díaz, I. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: Educación infantil-primaria. *Educación XX1, 23*(2), 165-186. Recuperado de: http://revistas.uned.es/index.php/educacionXX1/article/view/25651

Vásquez-Manrique, J., Maruy-Saito, A. & Verne-Martin, E. (2014). Frecuencia del síndrome de burnout y niveles de sus dimensiones en el personal de salud del servicio de emergencia de pediatría del Hospital Nacional Cayetano Heredia

en el año 2014. Lima, Perú. *Revista de Neuropsiquiatría*, 77(3), 168-174. Recuperado de: http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v77n3/a05v77n3.pdf

Vega, N., Sanabria, A., Domínguez, L., Osorio, C. y Bejarano, M. (2009). Síndrome de desgaste profesional. *Revista Colombiana de Cirugía, 24*(3), 138-146. Recuperado de: http://www.redalyc.org/pdf/3555/355534491008.pdf

Vizoso, C. y Arias, O. (2016). Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académicos. *Anuario de Psicología, 46*(2), 90-97. doi: 10.1016/j.anpsic.2016.07.006

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Estilos de afrontamiento y burnout académico en estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
¿Existe la relación entre los estilos de afrontamiento y el burnout estudiantil en estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana?	**Objetivo general:** Determinar la relación entre los estilos de afrontamiento y el burnout estudiantil en estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana. **Objetivos específicos:** Identificar el estilo de afrontamiento predominante en estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana. Identificar el nivel de burnout estudiantil en estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana.	**Hipótesis general:** H_G: Existe relación entre el burnout estudiantil y los estilos de afrontamiento en estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana. H_o: No existe relación entre el burnout estudiantil y los estilos de afrontamiento en estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana. **3.3.2. Hipótesis específicas** H_i1: Existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de afrontamiento y agotamiento emocional en estudiantes universitarios de una	**Variable 1:** **Estilos de afrontamiento:** Será medida a través de las siguientes dimensiones: • Centrado en el problema • Centrado en la emoción • Centrado en la evaluación **Variable 2:** **Burnout estudiantil:** será medida a través de las siguientes dimensiones: • Agotamiento emocional • Agotamiento físico • Agotamiento cognitivo	**Tipo y diseño de investigación:** No experimental y correlacional, de tipo transaccional. **Población y muestra:** La población estuvo constituida por 516 estudiantes universitarios de la facultad de zootecnia de una universidad nacional de la ciudad de Lima. La muestra quedo fijada en 224, número obtenido mediante un proceso de

	Determinar la relación entre los estilos de afrontamiento y agotamiento emocional en estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana. Determinar la relación entre los estilos de afrontamiento y agotamiento físico en estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana. Determinar la relación entre los estilos de afrontamiento y agotamiento cognitivo en estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana.	universidad nacional de Lima Metropolitana. H_o1: No existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de afrontamiento y agotamiento emocional en estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana. H_i2: Existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de afrontamiento y agotamiento físico en estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana. H_o2: No existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de afrontamiento y agotamiento físico en estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana.		muestreo no probabilístico de tipo intencional **Instrumentos de medición:** Escala Unidimensional del Burnout Estudiantil (EUBE) Adolescent Coping Scale (ACS)

	H_i3: Existe relación estadísticamente significativa entre estilos de afrontamiento y agotamiento cognitivo en estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana. H_o3: No existe relación estadísticamente significativa entre estilos de afrontamiento y agotamiento cognitivo en estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana.	

Anexo 2: Instrumento 1

Escala Unidimensional el Burnout Estudiantil (EUBE)

Barraza (2011)

Adaptación peruana: Masgo (2017)

Instrucciones:

Señale la respuesta que crea oportuna sobre la frecuencia con que siente los enunciados Por favor, lea cada afirmación cuidadosamente y decida que escala describe mejor su forma de pensar y actuar.

Escala:

1	2	3	4
Nunca	Algunas veces	Casi nunca	Siempre

N°	Ítems	1	2	3	4
1	El tener que asistir diariamente a clases me cansa.	1	2	3	4
2	Mis problemas universitarios me estresan fácilmente.	1	2	3	4
3	Durante la mayoría de clases me siento somnoliento.	1	2	3	4
4	Creo que estudiar hace que me sienta agotado.	1	2	3	4
5	Cada vez me es más difícil concentrarme en las clases.	1	2	3	4
6	Me desilusionan mis estudios.	1	2	3	4
7	Antes de terminar mi horario de clases ya me siento cansado.	1	2	3	4
8	No me interesa asistir a clases.	1	2	3	4
9	Cada vez me cuesta más trabajo ponerle más atención al maestro.	1	2	3	4
10	El asistir a clases se me hace aburrido.	1	2	3	4
11	Siento que estudiar me está desgastando físicamente.	1	2	3	4

12	Cada vez me siento más frustrado por ir a la universidad.	1	2	3	4
13	No creo que terminar con éxito mis estudios.	1	2	3	4
14	Siento que tengo más problemas para recordar lo que estudio.	1	2	3	4
15	Creo que estudiar me está desgatando emocionalmente.	1	2	3	4

Anexo 3: Instrumento 2

ESCALA DE AFRONTAMIENTO ADOLESCENTE (ACS)

Frydenberg y Lewis (1997)

Adaptación peruana: Caycho, Castilla y Shimabukuro (2014)

Instrucciones:

A continuación, encontrarás una lista de formas diferentes con las que gente de tu edad suele encarar sus problemas o preocupaciones. Deberás indicar, colocando una cruz en la casilla correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentarte al problema o dificultad concreta que acabas de describir.

Escala:

1	2	3	4	5
No me ocurre nunca o no lo hago	Me ocurre o lo hago raras veces	Me ocurre o lo hago algunas veces	Me ocurre o lo hago a menudo	Me ocurre o lo hago con mucha frecuencia

N°	Ítems	1	2	3	4	5
1	Dedicarme a resolver la causa del problema.					
2	Preocuparme por mi futuro	1	2	3	4	5
3	Reunirme con amigos.	1	2	3	4	5
4	Producir una buena impresión en las personas que me importan.	1	2	3	4	5
5	Llorar o gritar.	1	2	3	4	5
6	Ignorar el problema.	1	2	3	4	5
7	Criticarme a mí mismo.	1	2	3	4	5
8	Guardar mis sentimientos para mí solo.	1	2	3	4	5

9	Dejar que Dios se ocupe de mi problema.	1	2	3	4	5
10	Pedir consejo a una persona competente.	1	2	3	4	5
11	Hacer deporte.	1	2	3	4	5
12	Hablar con otros para apoyarnos mutuamente.	1	2	3	4	5
13	Dedicarme a resolver el problema poniendo en juego todas mis capacidades.	1	2	3	4	5
14	Preocuparme por mis relaciones con los demás.	1	2	3	4	5
15	Desear que suceda un milagro.	1	2	3	4	5
16	Simplemente me doy por vencido.	1	2	3	4	5
17	Ignorar conscientemente el problema.	1	2	3	4	5
18	Evitar estar con la gente.	1	2	3	4	5
19	Pedir ayuda y consejo para que todo se resuelva.	1	2	3	4	5
20	Fijarme en el aspecto positivo de las cosas y pensar en las cosas buenas.	1	2	3	4	5
21	Conseguir ayuda o consejo de un profesional.	1	2	3	4	5
22	Salir y divertirme para olvidar mis dificultades.	1	2	3	4	5
23	Mantenerme en forma y con buena salud.	1	2	3	4	5
24	Considerar otros puntos de vista y tratar de tenerlos en cuenta.	1	2	3	4	5
25	Preocuparme por lo que está pasando	1	2	3	4	5
26	Empezar una relación personal estable.	1	2	3	4	5
27	Tratar de adaptarme a mis amigos.	1	2	3	4	5
28	Esperar que el problema se resuelva por sí solo.	1	2	3	4	5
29	Sentirme culpable.	1	2	3	4	5
30	Evitar que otros se enteren de lo que me preocupa.	1	2	3	4	5
31	Leer un libro sagrado o de religión.	1	2	3	4	5
32	Tratar de tener una visión alegre de la vida.	1	2	3	4	5
33	Ir al gimnasio a hacer ejercicio.	1	2	3	4	5
34	Preocuparme por lo que me pueda ocurrir.	1	2	3	4	5
35	Mejorar mi relación personal con los demás.	1	2	3	4	5
36	Comer, beber o dormir de más, o menos, que de costumbre.	1	2	3	4	5

37	Considerarme culpable.	1	2	3	4	5
38	No dejar que otros sepan cómo me siento.	1	2	3	4	5
39	Pedir a Dios que cuide de mí.	1	2	3	4	5
40	Conseguir apoyo de otros, como mis padres o mis amigos.	1	2	3	4	5
41	Pensar en distintas formas de afrontar el problema.	1	2	3	4	5
42	Inquietarme por el futuro de mundo.	1	2	3	4	5
43	Pasar más tiempo con el chico o chica con quien suelo salir.	1	2	3	4	5
44	Imaginar que las cosas van a ir mejor.	1	2	3	4	5
45	Sufro dolores de cabeza o de estómago.	1	2	3	4	5
46	Dedicarme a mis tareas en vez de salir	1	2	3	4	5

Anexo 4: Consentimiento informado

El propósito de esta ficha es proveer a los participantes con una explicación clara de la naturaleza de la misma, así como su rol en ella.

La presente investigación en conducida por: Doris Magali Ayala Pinto de la carrera profesional de Psicología, de la Facultad de Ciencias Humanas de la Universidad Autónoma del Perú.

La meta de esta investigación es determinar la relación entre estilos de afrontamiento y burnout estudiantil en estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana.

La información que se recoja será confidencial y no se usara para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Por lo que sus respuestas son anónimas.

Si tiene alguna duda sobre la investigación, puede hacer preguntas en cualquier momento, POR FAVOR COMPLETE ESTA PARTE DEL DOCUMENTO,

Lea la información a continuación y marque uno de los recuadros.

SI ACEPTO participar en las encuestas para esta investigación

☐ NO ACEPTO participar en las encuestas para esta investigación.

☐

Desde ya le agradecemos su participación.

_____

FIRMA DEL PARTICIPANTE

Anexo 5: Cartas de permiso

“AÑO DE LA UNIVERSALIZACION DE LA SALUD”

Solicito: permiso para la aplicación de dos encuestas
a estudiantes del 1er al 10mo ciclo, de la Facultad de Zootecnia

SEÑOR RECTOR DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AGRARIA LA MOLINA.

Dr. Enrique Flores Mariazza.

Yo, Doris Magali Ayala Pinto, identificada con DNI N°40300515, con domicilio en Jr. Rio Amazonas n°139 urb. Las Moras, distrito San Luis. Ante usted me presento con el debido respeto y expongo:

Que habiendo culminado la carrera profesional de PSICOLOGIA con el grado de BACHILLER, en la Universidad Inca Garcilaso de La Vega, solicito a usted permiso para realizar un trabajo de Investigación en dicha casa de estudio, y me permita el acceso para evaluar a los estudiantes del 1er al 10mo ciclo de la Facultad de Zootecnia mediante la aplicación de dos instrumentos de Evaluación vía virtual, por medio del correo universitario, con la finalidad de culminar mi tesis para obtener el grado de “Licenciada en Psicología”, en la Universidad Autónoma del Perú.

Detallo características de la investigación

- Título de La Investigación:
  Estilos de afrontamiento y burnout académico en estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima metropolitana.
- Instrumento de medición:

  - Escala Unidimensional de Burnout Estudiantil (EUBE).
  - Adolescent Coping Scale (ACS).

- Muestra de investigación:
  224 estudiantes.

Quedo a la espera de su pronta respuesta y agradezco desde ya la atención a mi solicitud.

Lima, 30/12/20

DORIS MAGALI AYALA PINTO

DNI N°40300515

Anexo 6: Informe de software anti plagio

TESIS DORIS AYALA PINTO 6

INFORME DE ORIGINALIDAD

24%	23%	6%	11%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

ENCONTRAR COINCIDENCIAS CON TODAS LAS FUENTES (SOLO SE IMPRIMIRÁ LA FUENTE SELECCIONADA)

12%

★ repositorio.upeu.edu.pe

Fuente de Internet

Excluir citas	Activo	Excluir coincidencias	Apagado
Excluir bibliografía	Activo		