



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,  
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**

**CARRERA PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**TÍTULO DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN:**

**BURNOUT Y AFRONTAMIENTO DE LOS DOCENTES DE LA  
UNIDAD EDUCATIVA “ONCE DE NOVIEMBRE”, RIOBAMBA,  
PERÍODO OCTUBRE 2018 – MARZO 2019.**

**Autora:**

JESSICA VANESSA MOROCHO YAMBAY

**Tutor:**

MGS. JUAN CARLOS MARCILLO

**RIOBAMBA – ECUADOR**

**2019**

## REVISIÓN DEL TRIBUNAL

Los miembros del tribunal de Graduación del proyecto de investigación del título: **“BURNOUT Y AFRONTAMIENTO DE LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “ONCE DE NOVIEMBRE”, RIOBAMBA, PERÍODO OCTUBRE 2018 – MARZO 2019”**.

Presentado por Jessica Vanessa Morocho Yambay, dirigido por el: Mgs. Juan Carlos Marcillo Coello

Una vez escuchada la defensa oral y revisado el informe final del proyecto de investigación con fines de graduación escrito en la cual se ha constado en el cumplimiento de las observaciones realizadas, remite el presente uso y custodia de la biblioteca de la facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Para constancia de lo expuesto firman:

Mgs. Luz Elisa Moreno Arrieta  
**PRESIDENTE DEL TRIBUNAL**



---

Firma

Dr. Jorge Washington Fernández Pino  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**



---

Firma

Mgs. Marco Vinicio Paredes Robalino  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**



---

Firma

Mgs. Juan Carlos Marcillo Coello  
**TUTOR**



---

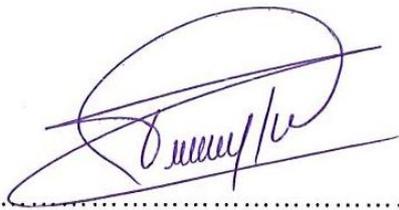
Firma

## CERTIFICADO DEL TUTOR

Certifico que el presente trabajo de investigación previo a la obtención del Grado en Licenciada en Psicología Educativa, Orientación Vocacional y Familiar, con el tema: **“BURNOUT Y AFRONTAMIENTO DE LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “ONDE DE NOVIEMBRE” RIOBAMBA, PERÍODO OCTUBRE 2018 – MARZO 2019”**, ha sido elaborada por **JESSICA VANESSA MOROCHO YAMBAY**, el mismo que se ha revisado y analizado en su totalidad, de acuerdo al cronograma de trabajo establecido, bajo el asesoramiento de mi persona en calidad de Tutor, por lo que considero que se encuentra apto para su presentación y defensa respectiva.

Es todo cuanto puedo informar en honor a la verdad

Riobamba, 08 de julio del 2019

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Juan Carlos Marcillo Coello', is written over a horizontal dotted line.

Mgs. Juan Carlos Marcillo Coello

**TUTOR DE TESIS**



# CERTIFICACIÓN

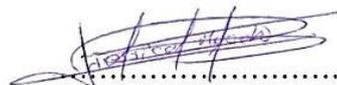
Que, **MOROCHO YAMBAY JESSICA VANESSA** con CC: **065003987-8**, estudiante de la Carrera de **PSICOLOGÍA EDUCATIVA**, Facultad de **CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado **"BURNOUT Y AFRONTAMIENTO DE LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA "ONCE DE NOVIEMBRE", RIOBAMBA, PERIODO OCTUBRE 2018 – MARZO 2019."**, que corresponde al dominio científico **EDUCACIÓN** y alineado a la línea de investigación **FORMACIÓN DEL PERSONAL DOCENTE Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN.**, cumple con el 5%, reportado en el sistema Anti plagio nombre del sistema, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 21 de Junio de 2019

Mgs. Juan Carlos Marcillo  
**TUTOR**

## AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN.

La responsabilidad del contenido, ideas y conclusiones del presente trabajo investigativo previo a la obtención del título de Licenciada en Psicología Educativa con el tema: **“BURNOUT Y AFRONTAMIENTO DE LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “ONDE DE NOVIEMBRE” RIOBAMBA, PERIODO OCTUBRE 2018 – MARZO 2019”**, corresponde exclusivamente a Jessica Vanessa Morocho Yambay, con la cédula de identidad N° 065003987-8, al tutor del proyecto Mgs. Juan Carlos Marcillo Coello, y el patrimonio intelectual de la misma Universidad Nacional de Chimborazo.



Jessica Vanessa Morocho Yambay

C.I. 065003987-8

## DEDICATORIA

A Ana María Yambay, mi hermosa madre, que con su fuerza y amor incondicional me inspira día a día a continuar el camino para cumplir mis metas, la persona con la que comparto el vínculo más grande en el mundo.

A Manuel Morocho, que desde que tengo memoria me ha guiado por el camino correcto, el convertirme en una buena persona que luche por los demás, por su esfuerzo y dedicación para que no me faltara nada.

A mis hermanas Erika, Lidia y Evelyn, por estar a mi lado en mis días más oscuros y ser mis mejores amigas, por ser mis confidentes y permitirme ser la de ellas, que sin importar en qué dirección vaya siempre serán parte de mi vida.

A Alex Darío, mi hermano mayor, que me enseñó a no rendirme aunque las cosas luzcan complicadas, que me mostro que aunque no tenga un centavo en el bolsillo es importe tener altas expectativas para poder vivir de ellas.

A mis dulces sobrinos Estefanía, Joel y Grace que con sus ocurrencias y preciosas sonrisas infantiles, me han alentado sin siquiera saberlo.

A todos los que amo y me aman, esto es por todos ustedes.

*“Pienso que cada instante sobrevivido al caminar y cada segundo de incertidumbre, cada momento de no saber son la clave exacta de este tejido que ando cargando bajo la piel. Así te protejo. Aquí sigues dentro.*

*Yo te llevo dentro, hasta la raíz y, por más que crezca, vas a estar aquí aunque yo me oculte tras la montaña y encuentre un campo lleno de caña, no habrá manera, mi rayo de luna que tú te vayas”*

*Natalia Lafourcade.*

Jessica Vanessa Morocho Yambay

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios por brindarme todo lo bueno que tengo en la vida, por darme la oportunidad de cumplir mis sueños.

A la Universidad Nacional de Chimborazo por permitir formarme como profesional en esta maravillosa carrera de Psicología Educativa, la cual me enseñó a ser yo misma y me permitirá ayudar a otras personas.

A mis estimados maestros a lo largo de los años por ayudar en mi formación profesional y crecimiento personal.

A mi tutor y docentes miembros del tribunal por acompañarme en el proceso de elaboración de esta investigación.

Jessica Vanessa Morocho Yambay

# ÍNDICE GENERAL

REVISIÓN DEL TRIBUNAL	II
CERTIFICADO DEL TUTOR	III
CERTIFICADO DEL PLAGIO	IV
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	V
DEDICATORIA	VI
AGRADECIMIENTO	VII
ÍNDICE GENERAL	VIII
LISTA DE CUADROS	X
LISTA DE FIGURAS	XI
RESUMEN	XII
ABSTRACT	XIII
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	3
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.1. PROBLEMA	3
1.3. OBJETIVOS	7
1.3.1. Objetivo General	7
1.3.2. Objetivos Específicos	7
CAPÍTULO II	8
MARCO TEÓRICO	8
2. ANTECEDENTES	8
2.1. AFRONTAMIENTO	9
2.1.1. Consideraciones Generales	9
2.1.4. Estilos y Estrategias del Afrontamiento	11
2.1.5. Cuestionario de Afrontamiento al Estrés	12
2.2. BURNOUT	14
2.2.1. Diferencia entre estrés y burnout	15
2.2.4. Principales rasgos del burnout según Maslach y Jackson	16
2.2.5. El maslach burnout inventory (mbi)	17
CAPÍTULO III	18
METODOLOGÍA	18
3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN	18

3.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	18
3.3. TIPO DE INVESTIGACIÓN	18
3.3.1. Por los objetivos	18
3.3.1.1. Básica:	18
3.3.3. Por el tiempo	18
3.3.4. Por el nivel o alcance	18
3.4. POBLACIÓN	19
3.5. MUESTRA	19
3.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS.	19
3.6.1. Técnicas	19
3.6.2. Instrumentos de procesamiento de información	19
3.7. TÉCNICAS PARA PROCESAMIENTO DE INTERPRETACIÓN DE DATOS	20
CAPÍTULO IV	21
4.1 RESULTADOS Y DISCUSIÓN	21
4.1.1 Cuestionario de Afrontamiento al Estrés aplicado a los docentes de la sección vespertina	21
4.1.2 Cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI)	25
4.1.3 CORRELACIÓN ENTRE LAS VARIABLES	29
CONCLUSIONES	32
RECOMENDACIONES	33
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	34
ANEXOS	XIV

## LISTA DE CUADROS

Cuadro N° 1.- Población y muestra	19
Cuadro N° 2.- Técnicas e Instrumentos a utilizar en la investigación.	19
Cuadro N° 3.- Estrategias de afrontamiento	21
Cuadro N° 4.- Estrategia de Afrontamiento predominante	23
Cuadro N° 5.- Cuestionario Maslach Burnout Inventory aplicado a los docentes	25
Cuadro N°6.- Niveles del síndrome de Burnout	26
Cuadro N°7.- Niveles generales del síndrome de Burnout	27

## **LISTA DE FIGURAS**

Figura N. 1 Cuestionario Maslach Burnout Inventory

28

## RESUMEN

El propósito de la presente investigación fue establecer si existe una relación entre el Afrontamiento y el Síndrome de Burnout en los 36 docentes, 21 mujeres y 15 varones, de la sección vespertina de la Unidad Educativa “Once de Noviembre” Riobamba, periodo Octubre 2018 – Marzo 2019. Metodológicamente el trabajo investigativo correspondió a un enfoque cuantitativo, de diseño tipo no experimental, por el tiempo de tipo transversal, por nivel de investigación se realizó de tipo descriptivo y correlacional, por el lugar es de campo. La muestra fue de tipo no probabilística intencional. Las técnicas utilizadas para las variables fueron pruebas psicométricas, el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) y el Cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI). La investigación está fundamentada en base a diferentes fuentes bibliográficas, trabajos previos, libros, sitios web, artículos científicos, que muestran estudios en ambas variables, en donde se puede evidenciar que existe una relación inversamente proporcional entre el Afrontamiento y el Burnout, con una correlación significativa.

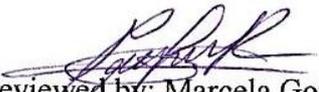
**Palabras clave:** burnout, estrategias, afrontamiento.

## ABSTRACT

The purpose of this research was to establish whether there is a relationship between Coping and Burnout Syndrome in 36 teachers, 21 women and 15 men, of the evening section of the Unidad Educativa "Once de Noviembre" Riobamba, the period October 2018 - March 2019. The research work methodically corresponded to a quantitative, non-experimental type of design approach, by the time of the transversal type, by the level of research, by descriptive and correlational type, by place of the field. The sample was intentional non-probabilistic. The techniques used for the variables were psychometric testing, The Coping Stress questionnaire, and The Maslach Burnout Inventory (BMI) questionnaire. The research is based on different literature sources, previous work, books, websites, scientific articles, which show studies in both variables, where it can be shown that there is an inversely proportional relationship between dealing with burnout, with a significant correlation.

Keywords: burnout, strategies, coping.



  
Reviewed by: Marcela González R.  
English Professor

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación titulada “Burnout y Afrontamiento de los docentes de la Unidad Educativa “Once de Noviembre”, Riobamba, período Octubre 2018 – Marzo 2019” se llevó a cabo debido a que la vida profesional se considera una etapa en la que se puede presentar altos niveles de estrés por diversas situaciones como nivel alto de responsabilidad, excesiva carga de tareas, relaciones laborales insatisfactorias o inconformidad en el salario, situación que hace evidente la necesidad utilizar estrategias de afrontamiento que ayudan a disminuir las consecuencias adversas de una situación estresante, gestionando emociones que impulsen a dar una respuesta positiva.

Lazarus y Folkman, (1984) mencionan al afrontamiento como un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que la persona utiliza para gestionar demandas internas o externas percibidas como excesivas por las personas. Tema ampliamente estudiando en el campo psicológico debido a su relación con el bienestar emocional y la satisfacción personal. Por otro lado, el estrés laboral es considerado como una epidemia global que afecta negativamente a la salud psicológica y física de los trabajadores, según la OMS, el psiquiatra H. Freudenberger sería el primero en introducir el término Burnout para referirse al problema, definiéndolo como un estado de fatiga o frustración producida por realizar una actividad que no produce la suficiente gratificación o esfuerzo.

Para analizar esta problemática es necesario mencionar sus causas, es evidente el hecho de que los trabajadores enfrentan nuevos desafíos día con día, demandando un alto índice de retos y condiciones, que muchas veces excede el límite de nuestras capacidades. En los docentes, este síndrome condiciona su desempeño profesional afectando directamente los estándares de calidad educativa establecidos por los organismos que rigen los sistemas educativos en todos sus niveles, varias investigaciones han demostrado que existen altos niveles de burnout en docentes que afecta negativamente en el proceso educativo y los actores involucrados en la enseñanza, tanto así, que es considerado como un problema de salud de orden físico y emocional.

Debido a estos hechos la investigación tuvo como meta principal conocer cuál es la relación entre las variables de estudio Afrontamiento y Burnout, en docentes de la U. E. “Once de Noviembre”, arrojando resultados inversamente proporcionales, donde a positivas Estrategias de Afrontamiento menor índice de Burnout. Además de que configura otros parámetros técnicos, como la fundamentación teórica, el componente

metodológico, tipos de investigación y técnicas e instrumentos de recolección aplicados de dieron paso a establecer la discusión, análisis e interpretación de datos que posibilitaron establecer las conclusiones y recomendaciones de la investigación.

# CAPÍTULO I

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1. PROBLEMA

Múltiples estudios investigativos a nivel mundial han demostrado la importancia del proceso psicológico denominado afrontamiento. La Organización Mundial de la Salud publicó un nuevo protocolo y directrices clínicas destinadas a los trabajadores, publicado conjuntamente con el Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR), donde el personal de atención debe ofrecer apoyo psicosocial básico, que abarca los primeros auxilios psicológicos, la gestión del estrés, y la ayuda a los afectados para enseñarles métodos de afrontamiento positivos (OMS, 2013).

Repasando el contexto laboral en América Latina se evidencia que no ha prevalecido el empleo digno y de calidad, a lo cual se suman la evolución del mundo laboral a nivel tecnológico, económico, organizativo, social y cultural. Una investigación sobre el síndrome de burnout en Latinoamérica entre 2000 y el 2010 reconoce este fenómeno como un problema de salud que está vinculado a los riesgos psicosociales en y del trabajo (Díaz Bambula, 2016). Se ha evidenciado un alto nivel de atención a los profesionales que brindan algún tipo de servicio a otros seres humanos, debido a que el padecer estrés en este tipo de asistencia incrementa de manera considerablemente.

Debido a que se encuentran en una constante e intensa interacción social con todos los miembros que forman un sistema educativo, el síndrome de Burnout es muy frecuente en el personal docente, evidenciando así, que es necesario que la persona posea recursos dirigidos a combatir los factores de riesgo en la labor profesional que provoquen altos niveles de estrés para disminuir el apareamiento del síndrome.

El afrontamiento es el conjunto de acciones cognitivas y conductuales que una persona pone en práctica para dar una respuesta adaptativa a situaciones que son percibidas como excesivas para el individuo. Según estudios realizados con anterioridad la puesta en práctica de Estrategias de Afrontamiento son consideradas el medio principal de las personas para lidiar con situaciones estresantes evidenciando que, aunque practicarlas no garantiza totalmente el éxito, sí ayuda a evitar o disminuir conflictos internos o externos actuando como regulador de la perturbación emocional.

Un estudio realizado por Ivana Vanoni sobre Burnout en la labor de los docentes de educación inicial en Guayaquil, arroja resultados que evidencian que el síndrome de Burnout afecta el clima social escolar y la gestión pedagógica del docente al estar expuestos constantemente a varios factores de su entorno, hecho que a su vez perjudica a los alumnos con respecto a la calidad de enseñanza (Moscoso, 2016).

En el ámbito local, los docentes que pertenecen al distritito Riobamba – Chambo también son responsables de cumplir los estándares de desempeño propuestos por el Ministerio de Educación como contribuir al mejoramiento de la calidad de los procesos de enseñanza – aprendizaje, no es de extrañar que los profesionales encargados de la educación a menudo atraviesen etapas de estrés en su labor docente, elemento que produce cansancio físico y emocional. El Burnout produce graves y complejas consecuencias en las personas que lo padecen como agotamiento emocional, despersonalización, falta de realización personal y otros efectos psicológicos y en la salud, y el ámbito docente no es la excepción.

Es un hecho que los docentes ejercen un papel importante en la educación, siendo figura del desarrollo personal y cognitivo de los alumnos, evidenciando que es necesario que se encuentren en un estado físico y emocional estable para el desarrollo adecuado de su profesión, en investigaciones se evidencia la relación que existe entre utilizar Estrategias de Afrontamiento positivas para disminuir o mantener niveles bajos de Burnout, que den solución a la problemática.

Este contexto problémico referenciado es el que se ha identificado en los docentes de la Unidad Educativa “Once de Noviembre” donde se pudo observar que los docentes no están exentos de atravesar situaciones estresantes, si bien es necesario que exista algún grado de estrés en el trabajo, el que la persona de una respuesta negativa a estas situaciones, produce en los profesionales de este establecimiento educativo una afección en su ejercicio profesional, mostrando una mayor tendencia a la irritabilidad y una pérdida de motivación hacia su profesión.

En este ambiente pedagógico en específico se han notado algunos detonantes del síndrome tales como la carga de trabajo cuando los estudiantes necesitan algún tipo de atención personalizada durante y después del horario de clase, conflictos con los demás miembros del profesorado o inconformidad con el reglamento de la institución, impartir una cátedra diferente o fuera su campo y habilidades, provocando una baja satisfacción en sus intereses y validez como profesional, además de las problemáticas personales que posee el individuo en el ámbito social y familiar. Este fenómeno evidenciado en la U. E. “Once de Noviembre”, dio paso a realizar este trabajo investigativo con la finalidad de establecer si existe relación entre las dos variables.

## 1.2. JUSTIFICACIÓN

Los docentes forman parte importante de un sistema educativo, cuya labor no solo se limita a la enseñanza de las ciencias sino también apoya a los padres a formar seres humanos con valores y características positivas para que puedan desarrollarse adecuadamente en la sociedad. En base a la experiencia obtenida por medio de la realización de prácticas pre-profesionales en la Unidad Educativa “Once de Noviembre” se ha evidenciado que la labor docente requiere una gran cantidad de esfuerzo físico y psicológico, debido a que tienen que realizar múltiples actividades que garanticen que los alumnos tengan una educación de calidad.

Investigaciones realizadas sobre el afrontamiento relacionado con el estrés reconocen la importancia que tiene este proceso psicológico no solo en el contexto personal sino también en el laboral, principalmente en las profesiones en las que el individuo interacciona directamente con otros, como la labor docente, haciendo evidente la importancia del papel que toma para entender a la persona en su medio.

Debido a lo mencionado anteriormente, en ocasiones los profesionales educativos de esta U. E. atraviesan situaciones adversas y estresantes que sobrepasan sus recursos y que pueden afectar negativamente a su salud y rendimiento laboral, debido a múltiples factores como los horarios de trabajo, baja remuneración económica, estudiantes con diversidad de problemáticas, malas relaciones con el equipo de trabajo, o el uso de plataformas virtuales, además de otras problemáticas personales; acontecimientos que hacen necesario investigar la relación existente entre la puesta en práctica de Estrategias de Afrontamiento y el Burnout.

El docente es el nexo que existe entre el conocimiento y los alumnos, por lo que se le considera uno de los actores fundamentales de cualquier sistema educativo, consecuentemente la investigación estuvo centrada en estos actores de la educación, atribuyendo la importancia de la calidad de vida y el bienestar psicológico para un rendimiento satisfactorio en su labor profesional.

Conociendo el contexto de la problemática sucedida en el lugar de los hechos, el trabajo de investigación que se llevó a cabo resulta beneficioso directamente para los involucrados que son los docentes de la institución, debido a que los resultados obtenidos serán compartidos con las autoridades de la organización educativa mediante un informe, con la finalidad de que se ponga en práctica actividades que den solución a la problemática evidenciada en los educadores.

Debido a que el Afrontamiento constituye parte de los recursos psicológicos de cualquier individuo para intervenir con el estrés, sus consecuencias adversas y como hacerles frente, la investigación se consideró trascendental en el campo de estudio de la psicología y la educación, porque se evidencian nuevas aportaciones de una problemática real establecida desde hace ya varios años, haciendo uso de instrumentos y técnicas de recolección de datos para evaluar la relación entre las variables estudiadas

Si bien existen múltiples estudios a nivel mundial, nacional y local que demuestran la influencia que tiene el Afrontamiento y sus estrategias específicamente, en el desarrollo del Síndrome de Burnout, el presente proyecto investigativo representa una nueva perspectiva a lo ya establecido, debido a que la población en la que está centrada no ha sido investigada con anterioridad en las mismas variables, además de que existen diferencias notorias entre las características personales de cada individuo en el grupo.

### **1.3. OBJETIVOS**

#### **1.3.1. Objetivo General**

- Determinar las estrategias de Afrontamiento en el desarrollo del Síndrome de Burnout en los docentes de la Unidad Educativa “Once de Noviembre” sección vespertina, Riobamba, periodo académico 2018-2019

#### **1.3.2. Objetivos Específicos**

- Identificar las estrategias de Afrontamiento de los docentes de la Unidad Educativa “Once de Noviembre” sección vespertina, Riobamba, periodo académico 2018-2019
- Establecer los niveles de Burnout de los docentes de la Unidad Educativa “Once de Noviembre” sección vespertina, Riobamba, periodo académico 2018-2019
- Analizar la relación del burnout con el afrontamiento de los docentes de la Unidad Educativa “Once de Noviembre” sección vespertina, Riobamba, periodo académico 2018-2019

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2. ANTECEDENTES**

La investigación realizada por Urvina (2012) menciona que el término Afrontamiento proviene de dos ramas teóricas, la primera denominada teoría tradicional que se enfoca en el comportamiento de los animales y surge a partir de estudios realizados por Charles Darwin, que propone que los animales son capaces de predecir y controlar el ambiente, dependen de su sistema nervioso para así poder escapar o vencer situaciones peligrosas. Alegando que en el modelo animal el Afrontamiento se define como acciones que disminuyen las repercusiones negativas.

La segunda que Urvina (2012) menciona es la teórica psicoanalítica, que define al Afrontamiento como un conjunto de pensamientos y acciones con el objetivo de solucionar los problemas y a finalmente reduzcan el estrés. La mayor diferencia que existe entre ambas teorías es la relación que radica entre el individuo y el entorno, el modelo animal es simplista mientras que en la conducta del ser humano el factor cognitivo-emocional es más complejo y de mayor importancia.

El estrés es un fenómeno que ha adquirido gran interés en los últimos años, debido a que afecta enormemente al ser humano (Cassaretto, Chau, Oblitas, & Valdez, 2003) mencionan que en grandes cantidades puede generar dolor emocional, enfermedad o incluso la muerte, fue considerado un agente desencadenante por (Hans Selye 1936) debido a que afecta a la homeostasis del individuo generando posteriormente una respuesta de varios sistemas.

La Asociación Americana de Psicología define algunos tipos de estrés, como el agudo que en ciertas cantidades es beneficioso, permite resolver una situación alarmante de forma segura, ayuda a realizar las tareas mejor, e incluso afirman que ayuda a nuestro cuerpo a combatir infecciones. Sin embargo el estrés denominado crónico conlleva varias consecuencias negativas en la salud física y mental de una persona, resultando altamente desfavorable sobre todo en el ámbito laboral, que ha adquirido gran interés en los últimos años, al cual se ha denominado Burnout.

En una investigación realizada por Díaz, Tabares, & Orozco (2010) con el tema: Síndrome de Burnout y Estrategias de Afrontamiento en docentes de primaria y bachillerato, los resultados indican niveles medios del síndrome de burnout en los participantes, con diferencias mayores en los docentes de grados sexto, séptimo y octavo.

Las Estrategias de Afrontamiento que están relacionadas positivamente con el síndrome son: a) espera; b) evitación emocional; y c) expresión de la dificultad de afrontamiento. Las que están relacionadas negativamente son: a) solución de problemas y b) reevaluación positiva, es decir aquellas que buscan un significado al proceso y valorar la situación que provoca malestar de modo que resulte menos aversiva.

## **2.1. AFRONTAMIENTO**

### **2.1.1. Consideraciones Generales**

A lo largo de los años se ha demostrado que la salud y la psicología están íntimamente relacionadas, es un hecho que una mente sana va de la mano con un cuerpo en la misma condición. Varios aspectos que se estudian dentro del campo psicológico lo demuestran, el afrontamiento es uno de ellos, debido a la importancia que adquiere en todos los seres humanos que por distintas razones contemplan estrés y tensión creciente, varias investigaciones han sido realizadas sobre este fenómeno.

Lazarus & Folkman (1984) definen el término Afrontamiento como el conjunto de respuestas cognitivas y conductuales que el ser humano utiliza para hacer frente a demandas internas o externas que son percibidas como excesivas o que sobrepasan los recursos de la persona que pueden amenazar a su integridad y bienestar, pudiendo estas ser adaptativas o no dependiendo de la situación en la que se aplican.

Estévez (2005) en su investigación menciona a (Lazarus & Folkman 1984), que alegan que cada individuo tiene una forma distinta de afrontar el estrés, alegando que múltiples factores intervienen para determinar los mecanismos de Afrontamiento, tales como el estado de salud o energía física que posee, otros factores como la religión, creencias que tengan, así como el factor emocional y habilidades sociales o incluso recursos económicos y apoyo social.

Lazarus & Folkman (1984) establecen que el Afrontamiento puede afectar negativamente a la salud del individuo alegando que puede influir en las reacciones neuroquímicas del estrés, evitando la perturbación emocional, o a su vez teniendo en estilo de vida, valores o Estrategias de Afrontamiento que en sí mismo es perjudicial, consecuentemente, inevitablemente aumenta el riesgo de mortalidad, entonces se puede afirmar que el Afrontamiento no solo se refiere a la resolución de conflictos sino a la gestión de las emociones del problema.

Cada individuo es un ser irrepetible y único, debido a este hecho es que una persona tiene una forma diferente de enfrentar aspectos adversos de su vida con respecto a otra, de esta forma se pueden identificar que todos los seres humanos poseen y se identifican con recurso internos y externos con el objetivo de adaptarse mejor a las problemáticas.

**Recursos internos:** las acciones que evitan el problema o intentan minimizarlo para evitar cualquier molestia, utilizados mayormente en dificultades a corto plazo y situaciones en las que la persona se sienta amenazada o temerosa, tenemos como ejemplo la catarsis, el optimismo, sensación de control.

**Recursos externos:** utilizado como amortiguador en la situación estresante, tales como el nivel o tipo de educación, el nivel y calidad de vida, la situación económica.

### **2.1.2. Valoración cognitiva del estrés**

Salazar (2014) menciona en su investigación a la valoración cognitiva frente al estrés de (Lazarus y Folkman 1984), que lo definen como un proceso que se presenta cuando el estrés hace presencia en la persona, está determina las demandas internas y externas frente a la situación que provoca. Se presenta en dos momentos, en la primera determina las consecuencias que se presentan frente a un evento estresante en particular y se le denomina valoración primaria, como segundo punto se valora a la situación como desafío o amenaza, si se considera de esta forma la persona se ve en la necesidad de utilizar recursos que tiene sean físicos, psicológicos, sociales, con el fin de prevenir o disminuir consecuencias adversas de la situación, esta se llama valoración secundaria.

### 2.1.3. Afrontamiento al estrés

Lazarus & Folkman (1984) definen el concepto estrés haciendo referencia a la interrelación que ocurre entre la persona y el medio en el que se desenvuelve, estableciendo que este se produce cuando el individuo valora una situación como algo que supera sus recursos poniendo así en peligro su bienestar. Situaciones que desencadenan ciertas consecuencias como:

**Efectos Psicológicos:** emociones y sentimiento como ansiedad, agresión, apatía, aburrimiento, depresión, fatiga, frustración, culpabilidad, vergüenza, irritabilidad y mal humor, melancolía, baja autoestima, amenaza y tensión, nerviosismo, soledad. Además de aspectos cognitivos como la incapacidad de tomar decisiones, concentrarse, memoria a corto plazo, hipersensibilidad a la crítica y bloqueos mentales.

**Efectos Psicosociales:** como estar propenso a sufrir accidentes, a la adicción a sustancias psicotrópicas, arranques emocionales negativos, excesivo apetito o la pérdida de él, conducta impulsiva, habla afectada, risa nerviosa, inquietud, temblores.

**Efectos Biológicos:** Aumento hormonas, glucosa elevada, incremento de la presión y el ritmo cardiaco, boca seca, pupilas dilatadas, dificultad para respirar, escalofríos, entumecimiento de partes del cuerpo.

### 2.1.4. Estilos y Estrategias del Afrontamiento

En su estudio Patricia, Juliana, Oscar, & Héctor (2008) mencionan que para profundizar y entender el termino afrontamiento es necesario comprender la diferencia entre estilos y estrategias. Haciendo referencia a (Fernández-Abascal 1997) los Estilos de afrontamiento se definen como aquellas predisposiciones personales, en relación con las situaciones, la frecuencia de uso en el abordaje de situaciones, que son difícilmente modificables y determinarán el uso de ciertas Estrategias, siendo las Estrategias procesos concretos que se usan en los diferentes contextos y pueden cambiar en función de los estímulos que actúen en cada momento.

Lazarus y Folkman en 1986 establecen dos tipos de Estilos de Afrontamiento:

- **Afrontamiento enfocado en la emoción:** Tiene como objetivo principal disminuir o eliminar las respuestas emocionales que produce el agente estresor, se usa generalmente cuando la persona considera que la situación es perdurable o no se puede modificar, por miedo a su incapacidad de lograrlo, centrándose en sus propios sentimientos, pensamientos y conductas, incluye Estrategias como la evasión, distanciamiento, esfuerzos y comparaciones positivas, realizando una reapreciación de la situación. Sin embargo, utilizarlo en exceso acarrea resultados perjudiciales debido a que no se enfrenta de manera realista al problema.
- **Afrontamiento centrado en el problema:** su objetivo es modificar la situación estresante o problema con la finalidad de darle solución en el momento oportuno, la persona que lo utiliza es capaz de reconocer sus capacidades y direccionarlas para obtener resultados positivos. En las Estrategias son dirigidas hacia uno mismo, se ponen en práctica varias acciones que directamente van a influir de manera positiva a la solución del problema. Este estilo de afrontamiento busca mejorar la relación que existe entre la persona y el ambiente actuando de manera indistinta sobre cada uno de ellos dependiendo la situación.

#### 2.1.5. Cuestionario de Afrontamiento al Estrés

Sandín & Chorot (2003) realizaron una prueba psicométrica que evaluara un amplio espectro de formas de afrontamiento del estrés. Su construcción se llevó a cabo según criterios del cuestionario de Lazarus y Folkman.

Sandín & Chorot lo denominaron Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) que consta de 42 ítems y evalúa 7 formas de afrontamiento:

- **Focalizado en la solución del problema (FSP):** Se trata de una secuencia de acciones de carácter cognitivo, analítico y racional, que la persona pone en práctica, orientadas a solucionar el problema, teniendo en cuenta el momento oportuno para intervenir.
- **Autofocalización negativa (AFN):** A nivel conductual y cognitivo los pensamientos y conductas de las personas se centran en convencerse, de que sin importar lo que hagan, siempre acabaría en fracaso, es decir, no hacen nada concreto, pensando que las cosas suelen ser malas y seguirán así, ser el

causante principal de la dificultad o que no pueden hacer algo solos, por lo que simplemente se resignan (Sandín y Chorot, 2003).

- **Reevaluación positiva (REP):** En esta la persona se encarga de darle cualidades y características positivas al agente estresor, de diversas formas haciendo referencia a ver el lado positivo de las cosas, como pensar en lo bueno que hay en la vida, que hay gente que se preocupa por ellos y otros, que hay cosas más importantes para él, viendo toda la situación negativa como una oportunidad para eventos positivos más adelante, o pensar que pudo haber sido peor (Lorente, Armentia, & Truffino, 2003).
- **Expresión emocional abierta (EEA):** Estas estrategias son destinadas a que el sujeto exprese sus emociones por el acontecimiento y así liberar en parte la molestia, pudiendo ser a través de desahogar el mal humor con otros o irritarse con ellos, insultar, comportamiento hostil, agresiones, se convierte en una lucha y desahogo de sentimientos (Richard S. Lazarus, 1986).
- **Evitación (EVT):** La persona huye, no enfrenta la situación, algunas de las acciones niegan directamente el problema, evitan tanto a nivel cognitivo y conductual todas las acciones relacionadas al problema, por ello practican acciones que se concentren en otra cosa, como trabajar más tiempo o invertir menos en caso contrario, salir a determinados lugares, no pensar en la situación, practicar deporte o intentar olvidarse de todo (Sandín & Chorot, 2003).
- **Búsqueda de apoyo social (BAS):** Se refiere el apoyo que proporcionan grupos de personas cercanas o que conozcan del problema como amigos, familiares u otros, centrándose en la disposición de dar afecto, recibir apoyo emocional e información que permita tolerar o enfrentar la situación, o las emociones generadas ante el estrés. El hecho de que el sujeto se encuentre integrado a una estructura social es esencial para pueda sentirse estable en cuenta a él mismo y su vida personal, actúa además como freno inmediato del estrés y de sus consecuencias adversas, puede incluso prevenir el estrés o que la situación parezca menos dañina. La integración en redes sociales puede aportar beneficios directos que influyen en el autoestima, experiencias de control, experiencias de afecto, desarrollo personal, empleo del sistema sanitario, y, en definitiva, mejora de la salud física y mental (Lazarus & Folkman, 1984 ).
- **Religión (RLG):** Este tipo de estrategias son actividades ejecutadas por el individuo que se relacionan a sus prácticas religiosas como, asistir a la iglesia con la finalidad de pedir y rezar por soluciones a los problemas, pedir ayuda

espiritual a sacerdotes, pastores o miembros importantes de congregaciones, es decir, pedir ayuda a alguna persona dentro del ámbito religioso, tener fé en que Dios solucionará el problema (Sandín & Chorot, 2003).

Las 7 formas de Afrontamiento se agrupan en 2 factores de orden superior, el primero corresponde a una dimensión relacionada fundamentalmente con el problema o la situación estresante y con componentes racionales, en tanto que el segundo factor representa el componente emocional del afrontamiento

## **2.2. BURNOUT**

El Burnout se ha convertido en un tema de sumo interés en diversas investigaciones realizadas alrededor del mundo, que han estado centradas principalmente en aquellos trabajadores que prestan algún servicio del tipo social. Así lo muestra el libro publicado por Marisa Bosqued titulado Quemados: El Síndrome del Burnout - ¿Qué es? y ¿cómo superarlo?. Según Francisco Alcantud, de la universidad de Valencia, el Burnout es un nuevo nombre para un viejo problema, este proceso surge como una respuesta al estrés de tipo crónico vinculado a los riesgos psicosociales que se presentan en el trabajo.

Bosqued (2008) en su obra menciona un poco de historia sobre el nacimiento del termino Burnout, alegando que este síndrome hace referencia a un cuadro de desgaste profesional que fue descrito por primera vez en 1974 en Estados Unidos por el psiquiatra Freudenberg en 1974. Mencionando que cuando él asistía como voluntario en una clínica de toxicómanos observo que la mayor parte del personal que prestaba servicios, presentaban el siguiente cuadro, a un año de trabajo:

- Una progresiva pérdida de energía en sus actividades.
- Desmotivación en el área laboral.
- Cambios en el comportamiento hacia los pacientes, como poca sensibilidad y comprensión, un trato distante y frío, además de la tendencia a culparlos por sus propios problemas.
- Síntomas característicos de la ansiedad y la depresión

Moreno-Jiménez, Muñoz, Hernández, & Benadero (2005) mencionan en su investigación que el Burnout es un término ampliamente extendido en nuestra sociedad hoy en día, definido como un conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y del comportamiento a ciertos aspectos adversos a cualquier aspecto del

trabajo. Es un estado que se caracteriza por altos niveles de excitación y de angustia, en la que las personas sienten frecuentemente que no pueden hacerle frente al problema. En los casos en los que se cronifica, resulta en un tipo de estrés crónico denominado desgaste profesional, burnout o síndrome de “estar quemado” en el trabajo.

### **2.2.1. Diferencia entre estrés y burnout**

El burnout se diferencia del estrés, además de por su cronicidad, por las siguientes características:

- No se genera tan solo con la carga cuantitativa, deben darse otro tipo de elementos.
- No se repone después del descanso, ni siquiera tras unas vacaciones
- Exige una motivación previa del trabajador: es necesario haber estado ilusionado, haber tenido determinadas expectativas para que luego estas mismas se derrumben.
- Es una pérdida de contextualización cognitiva y quienes lo sufren tienden a ocultar sus sentimientos cuando se les pregunta

Numerosas investigaciones se han centrado en las manifestaciones clínicas de este hecho, es decir, en el estrés negativo o distrés que produce efectos adversos, encontrando fuerte relación con la patología psicósomática que afecta en gran medida la calidad de vida y áreas de carácter social, familiar, académico, laboral de las personas que lo experimentan (Hernández, Romero, González, & Rodríguez-Albuín, 1997).

### **2.2.2. Factores de riesgo**

Tania Rivadeneira, en 2017 realizó un estudio sobre el Síndrome de Burnout y la satisfacción laboral en elementos de seguridad del ECU 911, en donde menciona que (Maslach & Jackson 1981) citado por (Álvarez, 2011) establecen algunos factores de riesgo:

- **Factores personales:** en ellos influye la personalidad del sujeto, ya sean personas que tienen resistencia a atravesar estrés o personalidades extremadamente competitivas impacientes, exigentes y perfeccionistas creando respuestas y consecuencias negativas.
- **Factores sociales:** El apoyo de grupos sociales como la familia o amigos mitigan los efectos estresores menores de la vida diaria. Investigaciones recalcan

que mantener buenas relaciones entre miembros del hogar, tener hijos y una pareja estable son agentes que previenen el síndrome, esto debido a la cantidad de implicación del sujeto hacia el grupo por ello consigue mayor capacidad de enfrentar problemas y conflictos emocionales.

- **Factores organizacionales:** Algunos de estos factores incrementan el riesgo de tener Burnout, debido a la carga excesiva de trabajo, cambio de turnos u horarios, cambio nocturno, horarios inflexibles, jornadas largas o sin tiempo para la interacción con otros, las malas condiciones de trabajo, equipos de trabajo apáticos, falta de espacio personal, escasa luz, excesivo ruido u otras inconformidades a nivel de espacio físico, mala comunicación interna, bajos niveles de apoyo, falta de definición de las propias tareas o de acuerdo a los objetivos organizacionales.

### 2.2.3. Síntomas

Álvarez (2011) hace referencia a los síntomas dividiéndolos en cuatro aspectos:

- **Psicosomáticos:** Fatiga crónica, dolores frecuentes de cabeza, problemas o falta de sueño, desórdenes gastrointestinales como úlceras o gastritis, pérdida de peso, hipertensión, dificultad o falta de respiración, dolores musculares sobretodo en el área del cuello y espalda, en las mujeres, pérdida de ciclos menstruales.
- **Conductuales:** Abandono laboral o bajo interés en el trabajo, abuso de sustancias psicotrópicas, aumento de la conducta violenta, comportamientos de alto riesgo como juegos al azar que atentan a la vida.
- **Emocionales:** Distanciamiento afectivo hacia los seres queridos, largos periodos de irritabilidad, recelo, incapacidad para concentrarse, baja autoestima y deseos de abandonar el trabajo, ideas suicidas.
- **Defensivos:** Negar los sentimientos o emociones, atención selectiva, uso de la ironía, racionalización, desplazamiento de afectos.

### 2.2.4. Principales rasgos del burnout según Maslach y Jackson

Maslach & Jackson (1981) consideran que el burnout es una respuesta inadecuada a un estrés emocional crónico que se caracteriza principalmente por un agotamiento físico y/o psicológico, actitud desinteresada o despersonalizada en la relación hacia los demás y un sentimiento de inadecuación a las tareas que debe realizar. Sin embargo, mencionan que el rasgo principal del Burnout es el cansancio emocional,

aquella sensación que el sujeto experimenta de no poder dar más de sí mismo a los demás, debido a esto la persona intenta aislarse de los otros desarrollando así una actitud impersonal hacia los clientes, los miembros del equipo o cualquier otro relacionado al ámbito laboral.

Todos estos recursos la persona los utiliza con la finalidad de aliviar la tensión de manera que, restringiendo la relación, puedan adaptarse a la situación aunque lo haga por medio de mecanismos neuróticos que no traen beneficio. El tercer rasgo esencial es el sentimiento de inadecuación personal y profesional al trabajo, que surge debido a que el sujeto percibe que estas exceden su capacidad para atenderlas debidamente. Este tercer componente puede estar presente o cubierto por una sensación paradójica de omnipotencia (Maslach & Jackson, 1981).

### **2.2.5. El maslach burnout inventory (mbi)**

El MBI es el cuestionario más utilizado para la evaluación del burnout siendo el instrumento que ha facilitado la investigación sistemática sobre la teoría. La primera publicación del cuestionario, ligeramente anterior a su comercialización, aparece en 1981 de la mano de Maslach & Jackson.

El cuestionario proponía tres factores o dimensiones a evaluar

- **Cansancio emocional:** Que implica un aumento en los sentimientos de desgaste emocional, que deriva de que el sujeto percibe excesivas demandas psicológicas y emocionales en el trabajo. Cuando los recursos emocionales para enfrentar la situación se agotan, se desarrollan actitudes y sentimientos negativos y cínicos hacia las personas involucradas en el área.
- **Despersonalización:** Implica la tendencia a desindividualizar y despersonalizar a los pacientes. Se utiliza para minimizar la intensa activación emocional que podría afectar a la ejecución del trabajo, sobre todo en situaciones de crisis.
- **Reducción de la realización personal:** Tendencia de los profesionales a autoevaluarse negativamente en la valoración de su trabajo como consecuencia de todo el proceso.

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1.ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN**

##### **3.1.1. Mixto**

La investigación se fundamenta a partir de la recolección de datos, la tabulación de estos, el análisis e interpretación de los mismos se completa con el registro de resultados en tablas y estadígrafos de representación.

#### **3.2.DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

##### **3.2.1. No experimental**

Los hechos fueron obtenidos tal y como suceden en la realidad actual.

#### **3.3.TIPO DE INVESTIGACIÓN**

##### **3.3.1. Por los objetivos**

###### **3.3.1.1.Básica:**

La investigación se lleva a cabo sin fines prácticos, realizada con la finalidad de incrementar el conocimiento de la ciencia en ambas variables en su realidad misma, sin embargo, los resultados que arroje servirá para el beneficio social y cognitivo del campo de la psicología y la educación, y de la Unidad Educativa misma.

##### **3.3.2. Por el lugar**

###### **3.3.2.1.De campo**

Porque el trabajo investigativo se realizo en el lugar en que el que se presentó la problemática; la Unidad Educativa “Once de Noviembre”.

##### **3.3.3. Por el tiempo**

###### **3.3.3.1.Transversal**

Se define como tal porque los instrumentos de recolección de datos se aplicaron en un determinado periodo temporal y por una única vez.

##### **3.3.4. Por el nivel o alcance**

###### **3.3.4.1.Descriptiva**

En la investigación se detallan las características y hechos presentes en el afrontamiento y el burnout de los docentes de la Unidad Educativa “Once de Noviembre”, posteriormente se analizaron los datos obtenidos.

### 3.3.4.2. Correlacional

Debido a que se pudo establecer la correspondencia de la correlación de causa y efecto entre las variables previamente establecidas.

### 3.4. POBLACIÓN

Docentes de la Unidad Educativa “Once de Noviembre”.

**Cuadro N° 1.- Población y muestra**

	<b>Número</b>	<b>Hombres</b>	<b>Mujeres</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Extracto</b>				
Docentes	98	23	75	100%
<b>Total</b>	<b>98</b>	<b>23%</b>	<b>77%</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Unidad Educativa “Once de Noviembre”  
**Elaborado por:** Jessica Vanessa Morocho Yambay  
**Fecha:** 05 de Abril del 2019

### 3.5. MUESTRA

Se trabajará con una muestra no probabilística intencional de 36 docentes de la Unidad Educativa “Once de Noviembre” de la sección vespertina.

### 3.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS.

#### 3.6.1. Técnicas

Aplicación de Pruebas Psicológicas

#### 3.6.2. Instrumentos de procesamiento de información

- Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE)
- Cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI)

**Cuadro N° 2.- Técnicas e Instrumentos a utilizar en la investigación.**

<b>VARIABLES</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>INSTRUMENTOS</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
<b>Independiente</b> Afrontamiento	Prueba Psicométrica	Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE)	El Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) es una medida de autoinforme diseñada para evaluar siete estrategias básicas de afrontamiento.
<b>Dependiente</b> Burnout	Prueba Psicométrica	Cuestionario Maslach Burnout	El Cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) esta constituido por 22 items en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del

		Inventory (MBI)	profesional en su trabajo y su función es medir el desgaste profesional.
--	--	-----------------	--

**Fuente:** Cuestionario de Aprontamiento del Estrés, desarrollo y Validación Preliminar – Cuestionario Burnout

**Elaborado por:** Jessica Vanessa Morocho Yambay

**Fecha:** 05 de Abril del 2019

### **3.7. TÉCNICAS PARA PROCESAMIENTO DE INTERPRETACIÓN DE DATOS**

- Diseño de los IRD – Instrumentos de Recolección de Datos
- Validación y Aplicación de test
- Recolección de datos y registro en una base informática
- Procesamiento de los datos
- Interpretación y análisis de datos e información para establecer resultados
- Determinación de conclusiones y recomendaciones.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Luego de realizar el análisis e interpretación de datos, en relación a las dimensiones e indicadores de los Instrumentos de Recolección de Datos aplicados se establecen los siguientes resultados:

Cuestionario de Afrontamiento al Estrés aplicado a los docentes de la sección vespertina

**Cuadro N° 3.- Estrategias de afrontamiento**

Número	FSP	AFN	REP	EEA	EVT	BAS	RLG
1	17	9	15	7	13	16	17
2	17	4	12	5	14	10	14
3	17	10	22	8	17	17	14
4	22	7	12	3	18	21	20
5	21	13	12	4	17	3	4
6	11	5	16	3	17	1	21
7	24	1	18	1	17	14	13
8	21	15	16	0	12	12	20
9	19	3	15	4	23	9	14
10	21	4	16	3	8	6	17
11	23	1	17	5	16	19	19
12	19	8	20	5	4	13	5
13	21	6	17	1	13	3	2
14	23	9	23	14	22	15	22
15	17	9	21	12	17	19	10
16	24	6	15	8	17	24	22

17	20	4	18	3	6	20	15
18	17	7	15	8	13	18	17
19	17	6	13	5	15	21	17
20	14	10	6	3	18	7	20
21	14	17	17	8	15	4	24
22	20	21	17	12	21	6	17
23	4	3	22	14	23	9	23
24	21	1	13	1	17	8	21
25	13	14	4	3	20	1	19
26	20	12	16	5	17	4	23
27	14	9	8	2	16	3	21
28	17	6	23	4	15	15	19
29	19	19	12	0	16	1	21
30	5	15	14	1	12	5	24
31	2	5	17	3	12	13	11
32	22	15	17	4	22	7	21
33	15	19	18	3	12	20	22
34	17	24	17	8	15	4	17
35	10	20	14	5	22	9	17
36	22	18	13	7	4	7	15

**Fuente:** Cuestionario de Afrontamiento al Estrés  
**Elaborado por:** Jessica Vanessa Morocho Yambay  
**Fecha:** 10 de Mayo del 2019

**Cuadro N° 4.-** Estrategia de Afrontamiento predominante

<b>Número</b>	<b>ESTRATEGIA</b>
<b>1</b>	FSP – RLG
<b>2</b>	FSP
<b>3</b>	REP
<b>4</b>	FSP
<b>5</b>	FSP
<b>6</b>	RLG
<b>7</b>	FSP
<b>8</b>	FSP
<b>9</b>	EVT
<b>10</b>	FSP
<b>11</b>	FSP
<b>12</b>	REP
<b>13</b>	FSP
<b>14</b>	FSP
<b>15</b>	REP
<b>16</b>	FSP – BAS
<b>17</b>	FSP – BAS
<b>18</b>	BAS
<b>19</b>	BAS
<b>20</b>	RLG
<b>21</b>	RLG
<b>22</b>	AFN – EVT
<b>23</b>	EVT – RLG
<b>24</b>	FSP – RLG
<b>25</b>	EVT
<b>26</b>	RLG
<b>27</b>	RLG
<b>28</b>	REP
<b>29</b>	RLG
<b>30</b>	RLG
<b>31</b>	REP
<b>32</b>	FSP – EVT
<b>33</b>	RLG
<b>34</b>	AFN
<b>35</b>	EVT
<b>36</b>	FSP

**Fuente:** Cuestionario de Afrontamiento al Estrés

**Elaborado por:** Jessica Vanessa Morocho Yambay

**Fecha:** 10 de Mayo del 2019

### **Análisis**

Se aplicó el test a 36 docentes, donde se evidenció que 7 de ellos poseen dos estrategias de afrontamiento: 2 con la FPS – RLG, 2 con la FPS – BAS, 1 con la AFN – EVT, 1 con la EVT – RLG, y 1 con la FSP – EVT. Mientras que 29 se caracterizan por tener una sola. 15 docentes tienen como principal estrategia la Focalización en la Solución del Problema, 10 de ellos utilizan la estrategia de Religión, 5 establecieron que su estrategia principal era la Reevaluación Positiva, 5 presentan la Evitación, 4 obtienen la Búsqueda de Apoyo Social, mientras solo 2 de la totalidad utilizan la Autofocalización Negativa.

### **Interpretación**

Se puede establecer que la mayor parte de los docentes de la Unidad Educativa “Once de Noviembre” poseen estrategias de afrontamiento positivas, las que permiten alcanzar la resolución o modificación del evento estresor. Por otra parte una cantidad mínima de la población presenta como principales estrategias de afrontamiento negativas que suelen ser ineficaces para manejar situaciones complicadas. Son datos que ameritan un análisis más técnico de la problemática a efectos de buscar las mejores alternativas que procuren atenuar o corregir las condiciones negativas en las que desarrollan los docentes su ejercicio profesional.

## Cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI)

**Cuadro N° 5.- Cuestionario Maslach Burnout Inventory aplicado a los docentes**

<b>Número</b>	<b>Cansancio emocional</b>	<b>Despersonalización</b>	<b>Realización personal</b>
1	6	7	37
2	23	2	28
3	12	3	48
4	12	0	47
5	18	6	48
6	3	5	47
7	18	0	38
8	22	2	48
9	27	1	30
10	0	6	48
11	0	0	47
12	11	1	39
13	8	0	48
14	7	13	33
15	19	1	48
16	4	0	48
17	21	0	44
18	33	4	47
19	19	11	39
20	23	10	28
21	12	3	48
22	27	7	30
23	18	6	33
24	4	6	48
25	20	2	36
26	22	2	48
27	30	5	32
28	25	9	33
29	2	12	47
30	29	7	39
31	8	0	48
32	9	12	34
33	20	8	39
34	4	11	28
35	21	5	44
36	33	4	40

**Fuente:** Cuestionario de Afrontamiento al Estrés  
**Elaborado por:** Jessica Vanessa Morocho Yambay  
**Fecha:** 10 de Mayo del 2019

**Cuadro N°6.- Niveles del síndrome de Burnout**

	CE	D	RP	NIVEL
1				NP
2			X	BAJO
3				NP
4				NP
5				NP
6				NP
7				NP
8				NP
9	X		X	MEDIO
10				NP
11				NO
12				NP
13				NP
14		X		BAJO
15				NP
16				NP
17				NP
18	X			BAJO
19		X		BAJO
20		X	X	MEDIO
21				NP
22	X		X	MEDIO
23	X	X	X	ALTO

24				NP
25				NP
26				NP
27	X		X	MEDIO
28			X	BAJO
29		X		BAJO
30	X			BAJO
31				NP
32				NP
33				NP
34		X	X	MEDIO
35				NP
36	28			BAJO

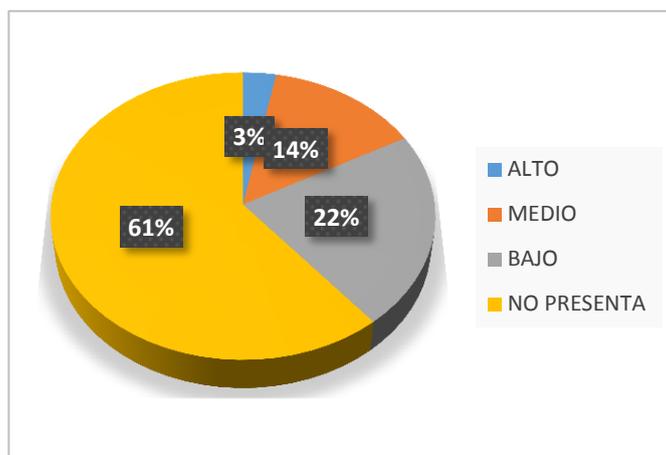
**Fuente:** Cuestionario Maslach Burnout Inventory  
**Elaborado por:** Jessica Vanessa Morocho Yambay  
**Fecha:** 10 de Mayo del 2019

### Cuadro N°7.- Niveles generales del síndrome de Burnout

	<b>Número de docentes:</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Alto</b>	<b>1</b>	<b>3%</b>
<b>Medio</b>	<b>5</b>	<b>14%</b>
<b>Bajo</b>	<b>8</b>	<b>22%</b>
<b>No Presenta</b>	<b>22</b>	<b>61%</b>
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Cuestionario Maslach Burnout Inventory  
**Elaborado por:** Jessica Vanessa Morocho Yambay  
**Fecha:** 10 de Mayo del 2019

**Grafico N° 1**



**Fuente:** Cuestionario Maslach Burnout Inventory  
**Elaborado por:** Jessica Vanessa Morocho Yambay  
**Fecha:** 13 de Mayo del 2019

### **Análisis**

De los 36 docentes a quienes se les aplicó el cuestionario de Burnout, 22 docentes que corresponde al 61% no presentan burnout, mientras que 8 de ellos que representa al 22% presentan un índice bajo del síndrome, por otro lado 5 docentes que son el 14% poseen un nivel medio de Burnout, finalmente 1 de los profesionales que representa al 3% padece de un nivel alto.

### **Interpretación**

Posterior a la aplicación se puede observar en los datos que un nivel alto de los docentes no presentan el Síndrome de Burnout, aspecto bastante beneficioso para los profesionales, mientras que un grupo considerable presenta niveles bajos, lo que representa indicios de preocupación, de la misma forma un grupo pequeño presenta niveles medios de burnout, hecho que requiere de atención, por otro lado existe un hecho preocupante que representa una mínima parte de la población que presenta niveles altos del Síndrome de Burnout.

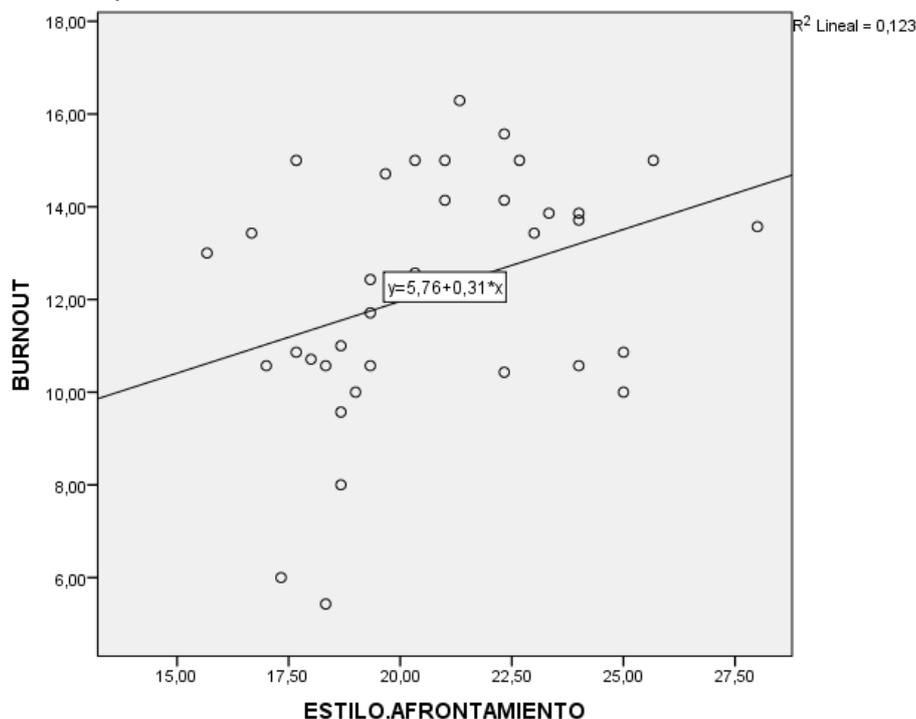
### 3.8.CORRELACIÓN ENTRE LAS VARIABLES

#### Gráfico N°2.- Relación establecida por InfoStat

Coefficientes de correlación

Concordancia

Variable(1)	Variable(2)	n	Concordancia	p-valor
PORCENTAJE	PORCENTAJE	36	1,00	<0,0001
PORCENTAJE	Columnal	36	-3,5E-03	sd
Columnal	PORCENTAJE	36	-3,5E-03	sd
Columnal	Columnal	36	1,00	<0,0001



#### Análisis

Basado en el análisis realizado en el software estadístico InfoStat se evidencia que existe un nivel alto en la relación entre las variables Afrontamiento y Burnout, con un resultado de 0.001 en el p-valor.

#### Interpretación:

Dentro de los resultados que se obtiene en el programa estadístico InfoStat, y de acuerdo al p – valor menor a 0,0001, nos indica que existe una relación estadísticamente significativa entre las variables.

**Cuadro N°8.-** Comparación entre la principal estrategia de Afrontamiento y el nivel de Burnout de cada docente.

<b>CÓDIGO</b>	<b>ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO</b>	<b>DE NIVELES DE BURNOUT</b>
<b>1</b>	FSP – RLG	NP
<b>2</b>	FSP	BAJO
<b>3</b>	REP	NP
<b>4</b>	FSP	NP
<b>5</b>	FSP	NP
<b>6</b>	RLG	NP
<b>7</b>	FSP	NP
<b>8</b>	FSP	NP
<b>9</b>	EVT	MEDIO
<b>10</b>	FSP	NP
<b>11</b>	FSP	NO
<b>12</b>	REP	NP
<b>13</b>	FSP	NP
<b>14</b>	FSP	BAJO
<b>15</b>	REP	NP
<b>16</b>	FSP – BAS	NP
<b>17</b>	FSP – BAS	NP
<b>18</b>	BAS	BAJO
<b>19</b>	BAS	BAJO
<b>20</b>	RLG	MEDIO
<b>21</b>	RLG	NP
<b>22</b>	AFN – EVT	MEDIO
<b>23</b>	EVT – RLG	ALTO
<b>24</b>	FSP – RLG	NP
<b>25</b>	EVT	NP
<b>26</b>	RLG	NP
<b>27</b>	RLG	MEDIO
<b>28</b>	REP	BAJO

---

<b>29</b>	RLG	BAJO
<b>30</b>	RLG	BAJO
<b>31</b>	REP	NP
<b>32</b>	FSP – EVT	NP
<b>33</b>	RLG	NP
<b>34</b>	AFN	MEDIO
<b>35</b>	EVT	NP
<b>36</b>	FSP	BAJO

---

**Fuente:** Cuestionario de Afrontamiento al Estrés - Cuestionario Maslach Burnout Inventory

**Elaborado por:** Jessica Vanessa Morocho Yambay

**Fecha:** 12 de Mayo del 2019

### **Interpretación**

En base a los resultados obtenidos podemos observar que existe una relación inversamente proporcional entre las variables, lo que significa que mientras los profesionales manejen estrategias de afrontamiento positivas poseen menor índice de burnout, en cambio aquellos que poseen estrategias negativas el síndrome de burnout se presenta en niveles medios y altos.

## CONCLUSIONES

- Se identificó que la mayor parte de los docentes presentan estrategias de afrontamiento positivas, característica que les permite conllevar y manejar de manera eficaz situaciones problemáticas que causan estrés. Mientras que una pequeña parte del profesorado poseen estrategias negativas, lo que conlleva a un manejo inadecuado de las situaciones estresantes que se les presenta.
- Se estableció que la mayor parte No presentan Síndrome de Burnout, mientras que otros demuestran niveles bajos y medios, hecho preocupante debido a que afecta su desempeño laboral, reduce la productividad y calidad de trabajo además de afecciones personales. Finalmente, un porcentaje mínimo presenta un nivel alto que debe ser atendido con urgencia.
- Existe una correlación estadísticamente significativa entre las variables de estudio, con un tipo de relación inversamente proporcional entre las variables Afrontamiento y Síndrome de Burnout, pues mientras el profesional presenta estrategias positivas menor el nivel del síndrome es bajo o nulo, por otro lado, el utilizar estrategias negativas conlleva niveles de burnout medios y altos que afectan directamente a la vida profesional y personal del trabajador.

## **RECOMENDACIONES**

- Promover la realización de crear programas de intervención con la finalidad de entrenar a los profesionales en Estrategias de Afrontamiento positivas centradas en la resolución del problema con la finalidad de un adecuado manejo del estrés en situaciones laborales y personales, además de desarrollar la adquisición de destrezas para el manejo de las emociones.
- Realizar una intervención con ayuda el Ministerio de Salud Pública, talleres y pausas activas con el apoyo del DECE y las autoridades Institucionales al cuerpo docente para que los niveles de burnout se mantengan en cantidades bajas, además de optimizar las condiciones del ambiente laboral, para promover la salud y prevenir la aparición de procesos desgastantes.
- Que las autoridades institucionales pongan en marcha programas y actividades, como pequeños lapsos de descanso entre las actividades laborales para facilitar la relajación emocional, conversatorios o discursos con la finalidad de que el profesional desarrolle sentido de competencia personal y profesional, exponer al cuerpo docente la importancia del manejo de estrategias de afrontamiento positivas para hacerle frente de manera adecuada a problemáticas que generan estrés, para así con disminuir el desgaste profesional

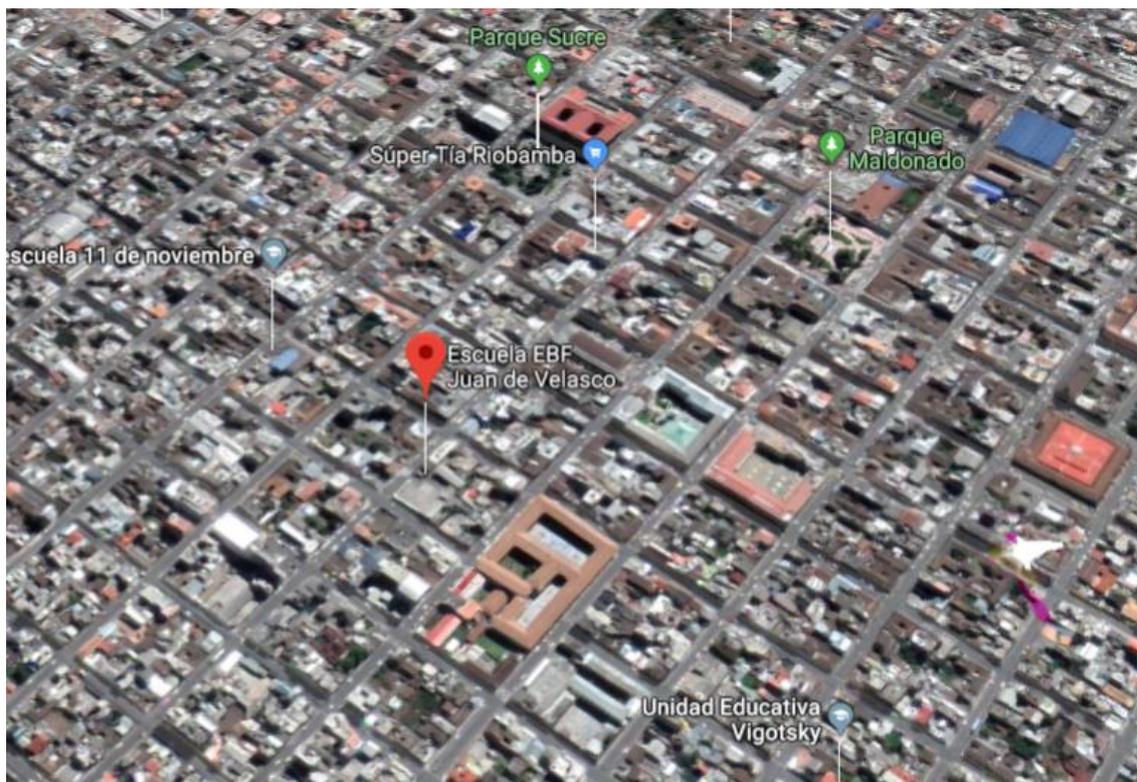
## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, R. F. (2011 ). El síndrome de burnout: síntomas, causas y medidas de atención en la empresa.
- Belloch, A. y. (1993). *Estrés y Esquizofrenia* . Madrid : Pirámide .
- Bosqued, M. (2008). *Quemados, el síndrome de burnout* . Paidós Ibérica .
- Carmen Solís Manrique, A. V. (2006). ESTILOS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO. *REVISTA DE PSIQUIATRIA Y SALUD MENTAL HERMILIO VALDIZAN*, 33-39.
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., & Valdez, N. (2003). *Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología*. Perú : Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Díaz Bambula, F. &. (2016). *Psicología desde el Caribe*. Obtenido de La investigación sobre el síndrome de burnout en latinoamérica entre 2000 y el 2010:  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21345152008>
- Díaz, C. A., Tabares, S. J., & Orozco, M. C. (2010). *Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de primaria y bachillerato*. Bogotá : Universidad de San Buenaventura .
- Díaz, M. D., Sánchez, M. P., & Fernández-Abascal, E. G. (s.f.). ESTUDIO SOBRE LA ESCALA DE ESTILOS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO. *R. E. M. E.*
- Estévez, M. d. (2005). *La teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus y los moldes cognitivos*. Santa Cruz de Tenerife: Universidad der La Laguna .
- Fernández, J. (2016). *MÓDULO DE INVESTIGACIÓN.- Diseño de proyectos de tesis de grado*. Riobamba - Ecuador : UNACH .
- Fernández-Abascal, E. G. (1997). *Cuaderno de Prácticas de Motivación y Emoción*. Madrid : Pirámide .
- Freudenber, H. (1974). Staff Burnout. En *Journal of Social Issues* (pág. 30). Nueva York .
- George, E. (1989). *A Clinical Guide to the Treatment of the Human Stress Response*. New York : Plenum Press.
- Guerrero Barona, E. (19 de Julio de 2003). *Sistema de Información Científica Redalyc*. Obtenido de Análisis pormenorizado de los grados de burnout y afrontamiento del estrés docente en profesorado universitario:  
<https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=16701914>
- Hernández, L., Romero, M., González, J. L., & Rodríguez-Albuín. (1997). Dimensiones de estrés laboral: relaciones con sicopatología, reactividad al estrés y algunas variables organizacionales. *Psiquis*.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984 ). *Stress, appraisal and coping*. . New York : Springer Publishing Company.

- Lorente, A. P., Armentia, A. d., & Truffino, J. C. (2003). *Dialnet* . Obtenido de Fundamentos de la psicología de la personalidad. : <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=122506>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. En *Journal of Organizational Behavior* .
- Moreno-Jiménez, B., Muñoz, A. R., Hernández, E. G., & Benadero, M. E. (2005). Breve historia del Burnout a través de sus instrumentos de evaluación . En “*Quemarse en el trabajo*” (*Burnout*) (págs. 1661 - 181 ). Editorial Zaragoza.
- Moscoso, I. B. (Noviembre de 2016). *Universidad Casa Grande* . Obtenido de El síndrome del quemado o burnout y sus posibles efectos en la labor docente de educación inicial de la ciudad de Guayaquil : <http://dspace.casagrande.edu.ec:8080/bitstream/ucasagrande/1058/1/Tesis1261V ANs.pdf>
- OMS. (2013). La OMS publica unas directrices sobre la atención de salud mental tras los eventos traumáticos. *Centro de prensa de la OMS*.
- Patricia, G., Juliana, H., Oscar, U., & Héctor, J. (2008). *Diferencias en las estrategias de afrontamiento de acuerdo a variables sociodemográficas y el tiempo de diagnóstico en pacientes hipertensos del Centro Médico Corpas Niza*. Bogotá : Universidad de San Buenaventura Colombia.
- Richard S. Lazarus, S. F. (1986). *Estrés y Procesos cognitivos* . Barcelona : Martínez Roca .
- Rivadeneira, T. (2017). SÍNDROME DE BURNOUT Y SATISFACCIÓN LABORAL DEL PERSONAL OPERATIVO DEL SERVICIO INTEGRADO DE SEGURIDAD ECU 911. Riobamba: UNACH.
- Salazar, A. M. (2014). *Estrategias de afrontamiento ante el riesgo de recaída en adolescentes que realizaron tratamiento de recuperación para el trastorno por consumo de sustancias psicoactivas*.
- Sandín, & Chorot. (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE). *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 39-54.
- Siampieri, R. H. (2016). *Metodología de la Investigación*. México : McGraw-Hill - Education. 6ta Edición .
- Urvina, M. G. (2012). *Respuestas de estrés y estrategias de afrontamiento frente al proceso de ejecución de tesis en alumnos de quinto año*. Quito.
- Vogel, W. H. (1985). *Coping, stress, stressors and health consequences*. Neuropsychobiology .



## Anexo 2. Ubicación de la Unidad Educativa “Once de Noviembre”



**Fuente:** Unidad Educativa “Once de Noviembre”  
**Elaborado por:** Jessica Vanessa Morocho Yambay  
**Fecha:** 20 de Mayo del 2019

### Anexo 3.- Prueba Psicológica de Estrategias de Afrontamiento

#### ANEXO I

#### CAE

#### Cuestionario de Afrontamiento del Estrés

Nombre ..... Edad ..... Sexo .....

*Instrucciones:* En las páginas que siguen se describen formas de pensar y comportarse que la gente suele emplear para afrontar los problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida. Las formas de afrontamiento descritas no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras. Para contestar debe leer con detenimiento cada una de las formas de afrontamiento y recordar en qué medida *Vd. la ha utilizado recientemente cuando ha tenido que hacer frente a situaciones de estrés. Redee con un círculo el número que mejor represente el grado en que empleó cada una de las formas de afrontamiento del estrés que se indican.* Aunque este cuestionario a veces hace referencia a una situación o problema, tenga en cuenta que esto no quiere decir que *Vd.* piense en un único acontecimiento, sino más bien en las situaciones o problemas más estresantes vividos recientemente (aproximadamente durante el pasado año).

0	1	2	3	4
Nunca	Pocas veces	A veces	Frecuentemente	Casi siempre

¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?

1. Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente.....	0	1	2	3	4
2. Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal.....	0	1	2	3	4
3. Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema.....	0	1	2	3	4
4. Descargué mi mal humor con los demás.....	0	1	2	3	4
5. Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas.....	0	1	2	3	4
6. Le conté a familiares o amigos cómo me sentía.....	0	1	2	3	4
7. Asistí a la Iglesia.....	0	1	2	3	4
8. Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados.....	0	1	2	3	4
9. No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas.....	0	1	2	3	4
10. Intenté sacar algo positivo del problema.....	0	1	2	3	4
11. Insulté a ciertas personas.....	0	1	2	3	4
12. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema.....	0	1	2	3	4
13. Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema.....	0	1	2	3	4
14. Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.).....	0	1	2	3	4
15. Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo.....	0	1	2	3	4
16. Comprendí que yo fui el principal causante del problema.....	0	1	2	3	4
17. Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás.....	0	1	2	3	4
18. Me comporté de forma hostil con los demás.....	0	1	2	3	4
19. Salí al cine, a cenar, a «dar una vuelta», etc., para olvidarme del problema.....	0	1	2	3	4
20. Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema.....	0	1	2	3	4
21. Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema.....	0	1	2	3	4
22. Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema.....	0	1	2	3	4
23. Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación.....	0	1	2	3	4
24. Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes.....	0	1	2	3	4
25. Agredí a algunas personas.....	0	1	2	3	4
26. Procuré no pensar en el problema.....	0	1	2	3	4
27. Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal.....	0	1	2	3	4
28. Tuve fe en que Dios remediaría la situación.....	0	1	2	3	4
29. Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas.....	0	1	2	3	4
30. Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema.....	0	1	2	3	4
31. Experimenté personalmente eso de que «no hay mal que por bien no venga».....	0	1	2	3	4
32. Me irrité con alguna gente.....	0	1	2	3	4
33. Practiqué algún deporte para olvidarme del problema.....	0	1	2	3	4
34. Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir.....	0	1	2	3	4
35. Recé.....	0	1	2	3	4
36. Pensé desentendadamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema.....	0	1	2	3	4
37. Me resigné a aceptar las cosas como eran.....	0	1	2	3	4
38. Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor.....	0	1	2	3	4
39. Luché y me desahogué expresando mis sentimientos.....	0	1	2	3	4
40. Intenté olvidarme de todo.....	0	1	2	3	4
41. Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos.....	0	1	2	3	4
42. Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar.....	0	1	2	3	4

*Corrección de la prueba*

Se suman los valores marcados en cada ítem, según las siguientes subescalas:

Focalizado en la solución del problema (FSP):	1, 8, 15, 22, 29, 36.
Autofocalización negativa (AFN):	2, 9, 16, 23, 30, 37.
Reevaluación positiva (REP):	3, 10, 17, 24, 31, 38.
Expresión emocional abierta (EEA):	4, 11, 18, 25, 32, 39.
Evitación (EVT):	5, 12, 19, 26, 33, 40.
Búsqueda de apoyo social (BAS):	6, 13, 20, 27, 34, 41.
Religión (RLG):	7, 14, 21, 28, 35, 42.

## Anexo 4.- Prueba psicológica, Cuestionario de Burnout

### CUESTIONARIO - BURNOUT

Este cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y hacia los alumnos y su función es medir el desgaste profesional. Este test pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout.

Mide los 3 aspectos del síndrome de Burnout:

1. Subescala de agotamiento o cansancio emocional. Valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo. Consta de 9 preguntas (1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20.) Puntuación máxima 54.
2. Subescala de despersonalización. Valora el grado en que cada uno reconoce actitudes frialdad y distanciamiento. Está formada por 5 ítems (5, 10, 11, 15, 22.) Puntuación máxima 30.
3. Subescala de realización personal. Evalúa los sentimientos de autoeficiencia y realización personal en el trabajo. Se compone de 8 ítems (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.) Puntuación máxima 48.

### RANGOS DE MEDIDA DE LA ESCALA

0 = Nunca.

1 = Pocas veces al año o menos.

2 = Una vez al mes o menos.

3 = Unas pocas veces al mes.

4 = Una vez a la semana.

5 = Unas pocas veces a la semana.

6 = Todos los días.

### CÁLCULO DE PUNTUACIONES

Se suman las respuestas dadas a los ítems que se señalan:

Aspecto evaluado	Preguntas a evaluar	Valor total Obtenido	Indicios de Burnout
Cansancio emocional	1-2-3-6-8-13-14-16-20		<b>Más de 26</b>
Despersonalización	5-10-11-15-22		<b>Más de 9</b>
Realización personal	4-7-9-12-17-18-19-21		<b>Menos de 34</b>

### VALORACIÓN DE PUNTUACIONES

Altas puntuaciones en las dos primeras subescalas y bajas en la tercera definen el síndrome de Burnout. Hay que analizar de manera detallada los distintos aspectos para determinar el Grado del Síndrome de Burnout, que puede ser más o menos severo dependiendo de si los indicios aparecen en uno, dos o tres ámbitos; y de la mayor o menor diferencia de los resultados con respecto a los valores de referencia que marcan los indicios del síndrome. Este análisis de aspectos e ítems puede orientar sobre los puntos fuertes y débiles de cada uno en su labor docente.

### VALORES DE REFERENCIA

	BAJO	MEDIO	ALTO
CANSANCIO EMOCIONAL	0 - 18	19 - 26	<b>27 - 54</b>
DESPERSONALIZACIÓN	0 - 5	6 - 9	<b>10 - 30</b>
REALIZACIÓN PERSONAL	<b>0 - 33</b>	34 - 39	40 - 56

CUESTIONARIO BURNOUT

Señale el número que crea oportuno sobre la frecuencia con que siente los enunciados:

0= NUNCA.

1= POCAS VECES AL AÑO.

2= UNA VEZ AL MES O MENOS.

3= UNAS POCAS VECES AL MES.

4= UNA VEZ A LA SEMANA.

5= UNAS POCAS VECES A LA SEMANA.

6= TODOS LOS DÍAS.

1	Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo.	
2	Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.	
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado.	
4	Tengo facilidad para comprender como se sienten mis alumnos/as.	
5	Creo que estoy tratando a algunos alumnos/as como si fueran objetos impersonales.	
6	Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y me cansa.	
7	Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos/as.	
8	Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.	
9	Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de mis alumnos/as.	
10	Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo la profesión docente.	
11	Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.	
12	Me siento con mucha energía en mi trabajo.	
13	Me siento frustrado/a en mi trabajo.	
14	Creo que trabajo demasiado.	
15	No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis alumnos/as.	
16	Trabajar directamente con alumnos/as me produce estrés.	
17	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos/as.	
18	Me siento motivado después de trabajar en contacto con alumnos/as.	
19	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.	
20	Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades.	
21	En mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma.	
22	Creo que los alumnos/as me culpan de algunos de sus problemas.	