

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y PSICOLOGÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**AGOTAMIENTO EMOCIONAL ACADÉMICO Y
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN
ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE
CHICLAYO**



**PRESENTADA POR
JANETH MILAGROS DIAZ CORONADO
FATIMA ELIZABETH RIVADENEYRA MONTALVO**

**ASESORA
YOLANDA ROSA CASTRO YOSHIDA**

**TESIS
PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
PSICOLOGÍA**

CHICLAYO – PERÚ

2022



**Reconocimiento
CC BY**

El autor permite a otros distribuir, mezclar, ajustar y construir a partir de esta obra, incluso con fines comerciales, siempre que sea reconocida la autoría de la creación original.

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y PSICOLOGÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**AGOTAMIENTO EMOCIONAL ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD
PRIVADA DE CHICLAYO**

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTADO POR:

**JANETH MILAGROS DIAZ CORONADO
FATIMA ELIZABETH RIVADENEYRA MONTALVO**

ASESORA:

MG. YOLANDA ROSA CASTRO YOSHIDA

<https://orcid.org/0000-0002-0770-951X>

CHICLAYO, PERÚ

2022

DEDICATORIA

Dedico esta presente tesis en primer lugar a Dios, por darme salud y hacer posible cumplir una de mis metas, así mismo también agradecer a mis padres Adriano Díaz y Reymit Coronado, por haberme brindado su apoyo incondicional y todo su amor durante mi formación personal y académica. También agradecer a mis hermanas Joselina y Shirley por la compañía que me han brindado. Dedico esta presente tesis a mi compañero de vida Jhon Jairo Izaga por su constante preocupación de los avances de la presente tesis, por darme ánimos constantes para no desistir. También a mi compañera de tesis, que me ha brindado su apoyo incondicional, siendo constante con cada avance.

Janeth Milagros Díaz Coronado.

La presente tesis va dedicada principalmente a Dios, por brindarme salud y darme la capacidad de llevar a cabo un objetivo más de mi vida, del mismo modo, agradecer a mis padres Jorge Rivadeneyra y Patricia Montalvo, por estar a mi lado siendo mi soporte, acompañado de su amor absoluto durante mi educación y desarrollo personal.

Igualmente agradecer a mis hermanas Valeria Rivadeneyra y Saleth Rivadeneira por ser mi compañía en momentos difíciles, y a Alicia Juárez y Carlos Rivadeneira por darme ánimos e inculcar enseñanzas para mi crecimiento.

Finalmente, a Carlos Quépuy, mi compañero de vida, por su imprescindible comprensión, motivación y apoyo en mis proyectos, a su vez, a mi compañera de tesis Janeth Coronado, quien ha estado presente siendo perseverante en el inicio, progreso y culminación de este trabajo de investigación.

Fatima Elizabeth Rivadeneyra Montalvo

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos en primer lugar a Dios por permitirnos culminar una de nuestras metas que es la presente tesis, por brindarnos salud y cuidar de nuestros seres queridos que son nuestros padres, les agradecemos por el apoyo constante durante nuestra etapa universitaria y por guiar cada uno de nuestros pasos, a nuestros hermanos por escucharnos en los momentos más difíciles; a nuestras parejas quienes fueron fuente de motivación en todo este transcurso. Del mismo modo a nuestros docentes universitarios que nos brindaron su dedicación y paciencia durante nuestra formación.

Agradecemos a nuestra asesora Yolanda Rosa Castro Yoshida quien fue nuestra guía para poder culminar este trabajo de investigación; también al profesor Marco Antonio Valiente López por su apoyo y disponibilidad. Finalmente, agradecemos a nosotras por nuestra constancia y perseverancia para poder lograr nuestra anhelada tesis, gracias.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTOS	iii
ÍNDICE DE CONTENIDOS	iv
ÍNDICE DE TABLAS	vi
RESUMEN	7
ABSTRACT	8
INTRODUCCIÓN	10
CAPITULO I: MARCO TEÓRICO.....	13
1.1. Bases Teóricas	13
1.1.1. Síndrome de Burnout.....	13
1.1.2. Agotamiento Emocional Académico	14
1.1.3. Estrategias de afrontamiento	19
1.2. Evidencias Empíricas	26
1.3. Planteamiento del problema.....	30
1.3.1. Descripción de la realidad problemática	30
1.3.2. Formulación del problema de investigación.....	32
1.4. Objetivos de la investigación.....	33
1.4.1. Objetivo General.....	33
1.4.2. Objetivos Específicos	33
1.5. Hipótesis	33
1.5.1. Formulación de las Hipótesis de investigación	33
1.5.2. Variables de estudio	35
1.5.3. Definición operacional de las variables.....	35
CAPITULO II: MÉTODO.....	38

2.1. Tipo y diseño de investigación	38
2.2. Participantes	38
2.3. Medición.....	40
2.3.1. Para la variable de Agotamiento Emocional Académico	40
2.3.2. Para la variable de Estrategias de Afrontamiento al Estrés.....	41
2.3.3. Ficha Sociodemográfica	42
2.3.4. Consentimiento Informado.....	42
2.4. Procedimiento	42
2.5. Aspectos Éticos.....	43
2.6. Análisis de los datos.....	44
CAPITULO III: RESULTADOS	45
1.1. Interpretación de resultados.....	45
CAPITULO IV: DISCUSIÓN	51
CONCLUSIONES.....	63
RECOMENDACIONES	65
REFERENCIAS.....	66
ANEXOS	71

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	35
Tabla 2	36
Tabla 3	45
Niveles de Agotamiento Emocional Académico en estudiantes universitarios.	45
Tabla 4	45
Nivel de Agotamiento Emocional Académico en estudiantes universitarios del género masculino y femenino.....	45
Tabla 5	46
Niveles de Agotamiento Emocional Académico por escuela profesional.	46
Tabla 6	46
Niveles de uso de Estrategias de Afrontamiento al Estrés en estudiantes universitarios.	46
Tabla 7	47
Nivel de uso de Estrategias de Afrontamiento en estudiantes universitarios del género masculino y femenino.....	47
Tabla 8	47
Niveles de uso de Estrategias de Afrontamiento por escuela profesional.....	47
Tabla 9	48
Análisis de correlación entre agotamiento emocional académico y afrontamiento al estrés.	48
Tabla 10	48
Análisis de correlación entre Agotamiento Emocional Académico y las dimensiones de las Estrategias de Afrontamiento al Estrés.....	48

RESUMEN

Los estudiantes se encuentran expuestos a la sobre carga académica dictada por la universidad, algunos de ellos en el transcurso de su educación logran desarrollar habilidades apropiadas para hacer frente a los requerimientos académicos, mientras que otros estudiantes no lo consiguen, por lo tanto, la presente tesis tuvo como objetivo de establecer la relación entre el agotamiento emocional académico y estrategias de afrontamiento al estrés en alumnos de una Universidad Privada en Chiclayo 2021. La investigación fue de diseño no experimental, transversal y tipo descriptivo correlacional. La muestra estaba constituida por 200 estudiantes de ambos sexos que se encuentren cursando el ciclo académico y que pertenezcan a la universidad privada de Chiclayo, cuyas edades estaban comprendidas entre los 18 y 21 años. Se hizo uso de la Escala de Cansancio Emocional (ECE) la adaptación de Domínguez (2014) y el Inventario de estrategias de afrontamiento (COPE) la Adaptación de Cassaretto y Chau (2016). De acuerdo con los resultados se puede observar que, si existe una correlación directamente y muy significativa entre las variables, es decir, que cuando los estudiantes atraviesan por situaciones difíciles debido a las exigencias de la universidad, estos pueden hacer mayor uso de estrategias de afrontamiento al estrés, para así disminuir el agotamiento emocional que están experimentando en ese momento. A su vez, en cuanto a los niveles, predominó un nivel medio, tanto en agotamiento emocional académico como en estrategias de afrontamiento al estrés.

Palabras claves: agotamiento emocional, estrategias de afrontamiento y *burnout*.

ABSTRACT

The students are exposed to the academic overload dictated by the university, some of them in the course of their education manage to develop appropriate skills to cope with academic requirements, while other students do not, therefore, this thesis aimed to establish the relationship between academic emotional exhaustion and coping strategies to stress in students of a private university in Chiclayo 2021. The research was of a non-experimental, cross-sectional, descriptive-correlational design. The sample consisted of 200 students of both sexes who are in the academic cycle and belong to the private university of Chiclayo, whose ages were between 18 and 21 years old. Use was made of the Emotional Fatigue Scale (ECE) the adaptation of Dominguez (2014) and the Coping Strategies Inventory (COPE) the Adaptation of Cassaretto and Chau (2016). According to the results, it can be observed that there is a direct and highly significant correlation between the variables, i.e., that when students go through difficult situations due to the demands of the university, they can make greater use of coping strategies to stress, in order to reduce the emotional exhaustion, they are experiencing at that time. In turn, in terms of levels, a medium level predominated, both in academic emotional exhaustion and in stress coping strategies

Key words: Emotional exhaustion, coping strategies and *burnout*.

PORCENTAJE TURNITIN

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

**INFORME DE TESIS-DIAZ_JANETH-RIVA
DENEYRA_FÁTIMA1 (1).docx**

RECuento DE PALABRAS

15505 Words

RECuento DE CARACTERES

88306 Characters

RECuento DE PÁGINAS

74 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

722.9KB

FECHA DE ENTREGA

Nov 24, 2022 12:17 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Nov 24, 2022 12:18 PM GMT-5

● **17% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base

- 15% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 10% Base de datos de trabajos entregados
- 3% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Cross

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)
- Material citado



Ps. Yolanda Rosa Castro Yoshida
Asesora de Informe de Tesis - Psicología

Resumen

INTRODUCCIÓN

El agotamiento emocional ha sido una variable estudiada en su mayoría en el área organizacional, además ha sido tomada como una dimensión dentro de una variable más amplia, que viene a ser el síndrome de burnout. Específicamente el agotamiento hace referencia al estado de sobrecarga físico, emocional y psicológico a consecuencia de una disminución de los recursos emocionales de los que hacemos uso para ser capaz de enfrentar los retos que se nos presentan frecuentemente, esta definición llevada al ámbito académico pone en evidencia que no solo los trabajadores experimentan esta sobrecarga, sino que también los estudiantes universitarios viven diariamente una serie de eventos que implican esfuerzo psíquico debido a los diversos factores tanto académicos como personales, llevando así a sentir dicho malestar. Por lo tanto, se consideró la variable de estrategias de afrontamiento al estrés, que se estima como unas herramientas para manejar las demandas que se presenten.

La finalidad de esta investigación es establecer la relación entre las dos variables estudiadas, a su vez conocer la existencia de agotamiento emocional académico y poder conocer las estrategias de afrontamiento al estrés, siendo de gran importancia para el bienestar académico de los estudiantes que se realicen investigaciones y que servirán como orientación y, posteriormente en caso no se estén aplicando adecuadamente las estrategias, pueda re direccionarse e instruir a los estudiantes. Los resultados obtenidos serán proporcionados a nuestra institución, esta información permitirá establecer criterios de prevención para reducir las consecuencias negativas en el ambiente académico, evitando la aparición de sensaciones de fatiga emocional, lo cual favorecería su capacidad de tener un buen rendimiento y a la vez poder mejorar su calidad de vida.

La presente investigación es de diseño no experimental, transversal y tipo descriptivo correlacional. Con respecto a la muestra, está comprendida por 200 alumnos pertenecientes a una Universidad Privada de Chiclayo, de tercer a séptimo ciclo de las escuelas profesionales de psicología y ciencias de la comunicación, además deben cursar el semestre académico 2021-I, no tener hijos y que no se encuentren laborando.

Para poder llevar a cabo el presente trabajo se utilizó el siguiente esquema. El capítulo I, el cual está conformado por 5 aspectos relevantes, en primer lugar, las bases teóricas las cuales nos brindan teorías que contribuyeron con el estudio, de la misma forma están los antecedentes tanto internacionales como nacionales, los cuales sirven para guiarnos con nuestras variables ya que son evidencias empíricas ayudándonos a estabilizar nuestra investigación con argumentos sólidos, asimismo el planteamiento del problema en el que se describe la realidad problemática, su importancia, la relación entre las variables elegidas con fundamento científico, y la viabilidad del estudio más aún cuando atravesamos por la pandemia del COVID 19, seguido se denota el objetivo general y específicos, que tiene la finalidad de ser resueltos al finalizar el estudio y finalmente la hipótesis de la investigación que será aceptada o rechazada según los resultados que se obtuvieron.

El capítulo II tiene como finalidad explicar la metodología de la investigación, que nos da a conocer el diseño y tipo de estudio. También se encuentra el apartado de participantes con sus respectivos criterios de inclusión y exclusión, además de la medición, los procedimientos estadísticos utilizados y los aspectos éticos que contribuyen a fomentar la colaboración, cooperación y confianza de los participantes.

En el capítulo III se muestran los resultados encontrados en la investigación que irán acorde a nuestros objetivos mediante tablas y su respectiva interpretación. Finalmente, en el capítulo IV, se va a desarrollar la discusión en base a los hallazgos para así, posteriormente poder presentar nuestras conclusiones y recomendaciones.

CAPITULO I: MARCO TEÓRICO

1.1. Bases Teóricas

1.1.1. Síndrome de Burnout

Freudenberger (1974), fue el primero quien lo determinó que es como un período de agotamiento y desgano que podría originarse por la continuidad de algún tipo de trabajo, forma de vida y con la relación de no poder obtener los resultados esperados.

Moreno González (2009) determina algunas de los tipos de la personalidad pueden llevar al individuo a someterse con mayor facilidad a un exceso sobrecarga y de estrés, así poder desarrollar el síndrome de burnout y dichas características o tipos de personalidad son: necesidad de los otros que suelen ser de características de los dependientes, así como dedicación al trabajo, la sensibilidad a los sentimientos, personalidad afanosa y elevada autoexigencia que pueda exigirse el individuo.

Por otro lado, Maslach y Jackson (1996) relacionan el burnout por los comportamientos y pensamientos negativos que podrían tener quienes padezcan dicho síndrome, también podrían tener sentimientos de culpa, desgano, baja autoestima, disminución de los conocimientos, dificultad para la concentración, agotamiento, intranquilidad, cefaleas.

Según Fernández (2010) no dice que el Síndrome de “estar quemado” o Burnout se entiende que es una consecuencia por la frustración y que se produce una experiencia de cansancio que es producido por un exceso de exigencia de recursos o energías personales dentro del trabajo. Esto hace que genere un periodo de cansancio completo ya sea en el ámbito físico, mental y emocional, esto puede

evolucionar a través del tiempo, esto se refiere a un tipo de estrés que se ha ido desarrollado y que con el transcurso del tiempo suele avanzar hasta hacerse más crónico.

Finalmente, según Edelwich y Brodsky (1980) mencionan que es un desgaste de energía, un cansancio y pérdida de propósitos. Por otro lado, en distintas evaluaciones que hizo Pines (1981) en el área de la psicología organizacional lo define como el deterioro físico y emocional, igualmente como en su concepto más reconocido, como la reducción de la realización personal en su centro de labores y la condición multidimensional de agotamiento emocional que se da en trabajos que mantengan un trato continuo las personas.

1.1.2. Agotamiento Emocional Académico

Gamboa, González y González (2008) definen al agotamiento emocional como la reducción de elementos emocionales, los cuales producirán la sensación de no poder brindar nada a los demás, manifestándose de dos formas: física como psicológica. Por lo tanto, podemos decir que el agotamiento emocional está referido a la sensación de haber gastado los recursos y la propia energía emocional, conociéndose como el aspecto básico del estrés individual del burnout.

Al mismo tiempo, el agotamiento emocional es a menudo visto como la reducción o incapacidad para ser empático, es decir, considerar la condición de otras personas y la forma en que afrontan las dificultades que se le presentan, basadas en las emociones y sentimientos por la que están caracterizados. En estas situaciones, tanto física como psicológicamente, la persona se siente agotada, que ya no puede dar más de sí mismo con desaliento e impotencia (Unión General de Trabajadores de España, 2006).

En el ámbito académico, el agotamiento emocional puede dar lugar a una respuesta de distanciamiento cognitivo y emocional con respecto a la actividad que se realizará, como una manera de hacer frente a la sobrecarga que esta conlleva, siendo capaz de desencadenar el abandono y la insatisfacción con los estudios (Domínguez, 2016, p. 2).

Mediante diversas investigaciones se ha podido observar que el agotamiento emocional se ve reflejado a nivel personal a través de síntomas característicos de depresión y ansiedad, en tanto a nivel académico puede producirse una disminución en cuanto al rendimiento (Domínguez, 2016, p. 6).

Como una consecuencia de múltiples causas (de organización, personales, interacción, etc.) varios expertos están de acuerdo en que el sector académico es de los más propensos a la presencia del burnout, de esta forma es que surge el interés por el llamado agotamiento académico, el cual se basa en la suposición de que, al igual que los profesionales, los estudiantes están expuestos a trabajo de presión y sobrecargas, en este caso a ciertos requisitos que son exclusivos de la formación académica.

Por lo tanto, el agotamiento emocional es producto de las exigencias académicas, que resulta más adelante en un escaso interés y una actitud cínica por los estudios y, en última instancia, en convicciones de baja eficacia personal. Esto siendo sustentado al reconocer que los obstáculos sociales, organizacionales y personales en el marco universitario vienen a ser predictores positivos del burnout académico, en tanto los facilitadores de los mismos, vienen a ser predictores negativos, debido a la ausencia de destreza o experiencias de fracaso en ciertos aspectos conllevaran al burnout académico proyectado como una crisis de eficacia (Salanova, Martínez, Bresó, Llorens, & Grau, 2005).

Podemos concluir, que los estudiantes que no consiguen desarrollar las competencias requeridas en su proceso de formación, que a su vez desfavorecen al logro de sus objetivos académicos generándoles sensaciones de no ser capaz de dar más de sí mismos, tanto emocional como físicamente, la coexistencia de estas manifestaciones se denomina "síndrome de burnout académico".

Consecuencias negativas del Agotamiento Emocional Académico

Maslach Schaufeli y Leiter; citado en Vega, Sanabria, Domínguez, Osorio y Bejarano (2009) menciona que el agotamiento emocional tiene por consecuencia la pérdida de la tranquilidad y el interés para realizar actividades cotidianas que son propias de las personas como el trabajo y los estudios; que lo llevan a sentirse con bajo estado de ánimo. Estas son las principales consecuencias de dicho síndrome, pero también es imprescindible que se den otros factores para que el agotamiento emocional se produzca.

Maslach y Leiter (1997) mencionan que existe 12 de los 22 ítems de su escala que corresponden de manera general al factor emocional, así como también los ítems que están relacionados con la depresión, como sentimientos de frustración, irritabilidad, la baja autoestima, disgusto, agresividad. Al inicio de este síndrome se presentan síntomas cognitivos, siendo capaz de manifestar desinterés en las expectativas laborales o escolares, por lo que el individuo pueda sentir depresión y frustración de índole cognitiva, que son unas de las características principales; asimismo Maslach y Leiter nos atribuye la dimensión el cinismo que también tendría relación con lo cognitivo, donde el individuo se puede presentar la desvalorización de sí mismo, manifestando la autocrítica y que puede producir la desconfianza y la desconsideración hacia el lugar donde labora.

Modelo de Demanda Control de Bakker y Demerouti

Este modelo es planteado por Bakker y Demerouti (2007), en el cual se han realizado varias investigaciones que en la actualidad ya están culminados, para poder prever el burnout en relación a la conexión del individuo con el compromiso y su trabajo. A su vez, se ha utilizado para poder prevenir el burnout y sus consecuencias que los colaboradores podrían presentar, así como el bajo rendimiento laboral, las excusas o el absentismo por enfermedad. Con respecto al método de evaluación que hace uso el mencionado modelo de las demandas y recursos laborales, se prefirió calcular las variables planteadas en el modelo de Karasek, como las demandas, y control de apoyo que son los recursos laborales.

Modelo Demanda Recurso Apoyo Social de Karasek

El modelo de demanda-control-apoyo social está diseñado para especificar y evaluar las situaciones laborales donde se podría producir un estrés crónico. A inicios de la década de 1980, ha sido el modelo más importante para el ámbito de trabajo en diversas investigaciones, específicamente en el campo psicosocial del estrés y la enfermedad, al igual que proporciona la evidencia más científica al expresar los efectos sobre la salud.

Los requisitos psicológicos del trabajo y las características estructurales, estas conjuntamente afectan la salud y las acciones de los trabajadores. Al mismo tiempo, están relacionados con el desarrollo de habilidades personales y el proceso cognitivo en el cual se elige una opción.

Los años de los 70', se mostraron diversos estudios donde se evidenciaba el origen de consecuencias en el comportamiento del individuo y el estado de salud. De todos modos, se mostraban de una manera distinta conociéndose como dos dimensiones, la primera es la capacidad de control y la segunda las intensas demandas psicológicas. Por otro lado, se había averiguado la relación entre

enfermedad y estrés, la cual podría conllevar a una tercera dimensión de dicho modelo como el apoyo social.

Los autores como Karasek y Johnson (1986) plantean que existen 3 variables de las cuales se desarrollan entre sí que son: las Demandas, control y soporte social.

Demandas. En cada lugar de trabajo exigen que su colaborador realice unas tareas dependiendo del puesto de trabajo que están solicitando. Cada puesto de trabajo tiene definido los requerimientos que debe cumplir el trabajador con respecto a las tareas a realizar. Por lo tanto, estas hacen referencia a los excesos con respecto al tiempo o cantidad de trabajo, entre otras labores asignadas. Con lo dicho, concluimos que cualquier tipo de trabajo que llevará a cabo el colaborador es considerado una demanda.

Control. Con respecto al control, va a depender bastante de la apreciación del individuo con respecto a los acontecimientos que este por vivir. Cabe recalcar que no va a depender del nivel jerárquico que se tenga en una organización, sino de la actitud que se tenga en el cómo realizar las tareas.

También enmarca dos características como: el desarrollo de habilidades y la autonomía. La primera de ellas es como sería la resolución de ese problema y que se estimule uno mismo para realizarlas y la segunda la capacidad que tiene el individuo para realizar las labores. Por otro lado, la mejora de las habilidades se refiere a la capacidad de aprender de ideas nuevas.

Según Karasek (1986) menciona que esta variable está relacionado a las oportunidades o circunstancias que el lugar donde labora le pueda proporcionar los recursos al individuo para que así pueda cumplir con la función de toma de

decisiones sobre la ejecución del trabajo, la planificación y las demandas (Vega, 2001).

En referencia al ámbito estudiantil podría interpretarse como aquel conjunto de habilidades y recursos que el universitario posea para lograr la toma de decisiones ante una situación que demande control, es decir, el agotamiento no depende tanto del hecho de tener muchas demandas, como del no tener capacidad de control para resolverlas.

Apoyo Social. Con respecto al apoyo social, los autores Jeffrey V. Johnson (1986), fueron quienes realizaron una ampliación de dicho modelo, sin embargo, originalmente el modelo que se trazaba era únicamente el de demandas-control, por lo que esta variable se considera como reguladora de las consecuencias que el estrés puede producir en el contexto de que el individuo tiene un elevado nivel de demandas y un nivel bajo de control, por este motivo, es relevante tener un buen clima laboral entre los mandos ejecutivos y sus compañeros de trabajo.

1.1.3. Estrategias de afrontamiento

Definición de estrategias de afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento constituyen una noción multidimensional, en el que están integradas múltiples estrategias conductuales, emocionales y cognitivas, con el fin de poder mitigar, precaver y/o hacer frente a las necesidades de los factores estresantes (Mccubbin, Cauble & Patterson, 1982).

Dicho esto, se utilizan normalmente las estrategias cognitivas para estimar, medir, analizar, y definir la connotación del evento, por otro lado, también encontramos a las estrategias conductuales que son aquellas respuestas transmitidas que manifiestan los individuos al intentar alterar o suprimir las causas de las situaciones estresantes o por lo opuesto hacer frente a las repercusiones de

una complejidad inevitable. Por este motivo, aquel afrontamiento idóneo a un contexto específico llevará a una adaptación apropiada, en modo de evidencia se hallará el funcionamiento social, el bienestar y por último la salud física (Pearlin & Schooler, 1978).

Por otro lado, Lázarus (1985) conceptualiza al afrontamiento como: esfuerzos conductuales y cognitivos las cuales se hallan en constante cambio donde evolucionan para así poder manejar determinadas exigencias externas e internas que se evalúan como desbordantes o excedentes de aquellos recursos que posee el sujeto, por lo tanto, se puede decir que el afrontamiento se define como aquel proceso activo que cambiará conforme el significado del evento se modifique.

En base al enfoque cognitivo conductual, nos expone que los individuos en situaciones de crisis provocarán reacciones emocionales, en las que el hecho desencadenante, no es la propia persona quien esté comprometido con el evento, más bien, aquella explicación que se deduce sobre esta.

Al mismo tiempo, Lazarus & Folkman (1986) definen a las estrategias de afrontamiento como acciones y pensamientos que realizan los individuos en respuesta a las demandas externas e internas. Además, expresan que la efectividad del afrontamiento puede ser evaluado mediante escalas que se utilizan para explorar las emociones percibidas por las personas y sus cambios en determinadas variables como el bienestar y la adaptación (Meneghan, 1983).

En conclusión, las estrategias de afrontamiento son tendencias personales para poder enfrentar diversas circunstancias de la vida, que surgen del predominio del individuo y es el resultado de su experiencia. A su vez son medidas específicas para hacer frente a los conflictos de la vida diaria, por un lado, tenemos a las

adaptativas que se relaciona al estrés y promueve la salud a largo plazo y por último las desadaptativas que a corto plazo reducen el estrés, sin embargo, tienen efectos perjudiciales a largo plazo en la salud. En otras palabras, viene a ser el conjunto específico de respuestas (sentimientos, pensamientos y comportamientos) que utiliza la persona para solucionar situaciones conflictivas y así poder disminuir las tensiones causadas por dichos eventos (Casullo & Fernández, 2001).

Teoría de Afrontamiento al Estrés de Carver

A lo largo del tiempo con respecto al afrontamiento al estrés han surgido distintos modelos explicativos y adaptaciones, acerca de su clasificación de dimensiones en sus instrumentos de evaluación, se ha podido evidenciar la existencia de estilos y estrategias de afrontamiento. Por lo que veo necesario definir cada uno de estos términos, en primer lugar, los estilos de afrontamiento, son aquellas predisposiciones usuales y generales presentadas con mayor coherencia entre los individuos, independientemente de las características de la situación estresante o las exigencias que el entorno pueda imponer, a su vez se puede decir que los estilos pueden ser contrastados con rasgos de personalidad, ya que describen un determinado modo de comportamiento, sin embargo, son más precisos debido a que están circunscritos y aparecen solamente ante la presencia de estrés.

Por último, las estrategias son aquellas intervenciones conductuales y cognitivas específicas utilizadas para afrontar el estrés, las cuales van cambiando acorde a las características de la situación estresante, es decir, aquellos procesos específicos que pueden ser utilizados en cualquier situación y de acuerdo con las condiciones desencadenantes pueden variar en mayor medida (Fernández-Abascal, 1997).

Charles Carver, Michael Scheier y Jagdish Weintraub (1989) plantean una propuesta para medir el afrontamiento al estrés en base a dos modelos, en primer lugar, el modelo de autorregulación auto-regulación conductual de Carver y Scheider (1981) y el otro fue el de Lazarus y Folkman (1984) de estrés. Dichos autores realizaron múltiples revisiones teóricas para poder construir el instrumento de medición de afrontamiento al estrés COPE, el cual está conformado por escalas para poder medir aspectos del afrontamiento en relación a las funciones de autorregulación.

Como bien se mencionó anteriormente dentro del afrontamiento al estrés encontraremos a las estrategias y los estilos, en la propuesta de estos autores será necesario presentar las definiciones que plantearon para cada término. Carver (1989) define a las estrategias de afrontamiento como aquellas maneras que pueden actuar frente a ciertos acontecimientos de estrés, las cuales están orientadas a la búsqueda de tolerar y controlar dicho estrés para posteriormente reducir el malestar y reestablecer el equilibrio. Por último, los autores definen a los estilos de afrontamiento como aquellas tendencias que las personas toman en cuenta al momento de afrontar diversos acontecimientos o situaciones las cuales van a influenciar en la elección y el uso de ciertas estrategias y por lo tanto no aceptar otras, es decir, las estrategias son aquellos procesos específicos que los individuos hacen uso de acuerdo con el contexto en la que se exprese el acontecimiento estresante.

Dimensiones del Afrontamiento al Estrés

Como ya hemos mencionado antes diversas teorías nos brindan estilos y estrategias, en el presente trabajo nos enfocaremos en las estrategias de afrontamiento, debido a la mayor exactitud que se muestra en el instrumento.

Carver (1997) dentro de su instrumento COPE plantea 15 estrategias de afrontamiento al estrés, las cuales son:

Afrontamiento activo. Se da cuando la persona comienza a utilizar comportamientos y a esforzarse con la finalidad de poder minimizar, eliminar o evitar las consecuencias negativas de los factores estresantes, es decir, consistirá en ejecutar acciones, a su vez realizar esfuerzos para suprimir o atenuar la situación que genere estrés.

Planificación. El individuo establece pensamientos en cuanto a la forma en que le hará frente al estrés, haciendo uso de la organización y la planificación de proyectos de acción determinando y seleccionando la alternativa más acertada para poder abordar el conflicto.

Supresión de actividades. Consiste en que el individuo deberá retirar su enfoque de otras actividades que podrían estar involucradas en su capacidad de concentrarse completamente en la situación estresante, es decir, deberá seleccionar y filtrar acciones que considera como altamente distractoras, para que así logre dirigir de la manera más correcta la situación estresante.

Restricción del afrontamiento. Aquí el individuo afrontará la situación de manera pasiva, posponiendo cualquier actividad o situación que le genere estrés, hasta que encuentre posibilidad adecuada para así poder tomar cierta acción en el conflicto, el no actuar de forma anticipada conlleva a que no se cometa errores.

Soporte instrumental. Consiste en que el individuo buscará ayuda, información o consejo sobre qué hacer frente a ciertas situaciones, requerirá de apoyo de otros para así poder hacerle frente a sus conflictos.

Soporte emocional. El individuo va a requerir buscar y obtener empatía, comprensión o apoyo emocional de otros individuos, con el fin de poder reducir el grado de impacto emocional.

Reinterpretación positiva y crecimiento. Aquí el individuo sacará lo mejor del acontecimiento dándole la posibilidad de ser capaz de desarrollarse y aprender a partir de esto, o también observarlo desde un punto de vista más favorable, y no verla como una situación adversa, si no como una oportunidad para aprender.

Aceptación. Consiste en que el individuo realizará un proceso de valoración en el que por una parte implica la búsqueda de entender y asimilar que el suceso es una situación desfavorable la cual aun así debe ser superada, en primer lugar, nos encontraremos con la propia acción de aceptar los acontecimientos estresantes que viene a ser la evaluación primaria y en segundo lugar comprenderá una aceptación de los hechos son reales e inmutable en el tiempo, por eso hay que procesarla.

Acudir a la religión. El individuo se basará en la religión como un instrumento para afrontar el estrés con el fin de reducir la tensión experimentada, quiere decir que aumentará su participación en actividades de carácter religioso.

Enfocar y liberar emociones. El individuo aumentará su atención hacia su propia angustia emocional, que irá en compañía de una tendencia a liberar o expresar dichos sentimientos, es decir, orientará los efectos emocionales negativos en base a su propia experiencia con la situación estresante y los comunicará libremente.

Negación. El individuo se niega a admitir que existe un acontecimiento de estrés que le está impactando en ese preciso momento, lo cual le lleva a que cree

una ideación donde el estresor será visto como irreal o falso, es decir va a intentar desestimar la realidad de la situación estresante.

Desentendimiento conductual. Aquí el individuo renunciará a cualquier tipo de esfuerzo, abandonará algunos intentos para alcanzar sus objetivos con el que es interferido por el estresor, es decir, se va a distraer con diversas actividades que no corresponden con la situación de estrés para eludir el análisis de la condición del problema.

Desentendimiento mental. El individuo se desconectará a nivel psicológico del objetivo que está siendo interferido por el estresor mediante autodistracción y ensoñaciones, es decir, un estado donde se sentirá indefenso y va a retraer aquellos esfuerzos que ha estado realizando para afrontar la situación de estrés, para finalmente rendirse y renunciando a los objetivos que fueron interferidas por el acontecimiento de estrés.

Uso de alcohol y drogas. El individuo recurre al consumo de bebidas alcohólicas u otras sustancias, con el fin de disminuir las emociones desestimadas, para así poder afrontar al estresor.

Uso del humor. Se realizará una evaluación del acontecimiento estresante de manera hilarante, lo que le lleva a hacer bromas acerca de la situación en la que se encuentra.

Definición de términos básicos

Síndrome de Burnout: Freudenberger (1974), fue el primero quien lo determinó que es como un período de agotamiento y desgano que podría originarse por la continuidad de algún tipo de trabajo, forma de vida y con la relación de no poder obtener los resultados esperados.

Agotamiento emocional académico: Es la limitación de componentes emocionales, que producirá la sensación de no poder brindar nada a los demás, la cual se va a manifestar de dos formas, tanto física como psicológica (Gamboa, González & González, 2008).

Estrategias de Afrontamiento al Estrés: Aquellas acciones y pensamientos que realizan los individuos en respuesta a las demandas internas y externas, tendencias personales para enfrentar diversas circunstancias de la vida, que surgen del predominio del individuo y es el resultado de su experiencia (Lazarus & Folkman, 1986).

1.2. Evidencias Empíricas

A nivel internacional

Andrade y Jaramillo (2018) en su tesis Síndrome de Burnout y Estrategias de Afrontamiento en estudiantes de la clínica odontológica de la Universidad Católica de Cuenca en Ecuador; tuvo como objetivo establecer la constancia de las estrategias de Afrontamiento y el síndrome de burnout de los alumnos de escuela de odontología de dicha institución. Así mismo la metodología que utilizaron en esta investigación fue de tipo descriptiva, transversal utilizando instrumentos de evaluación como el cuestionario de burnout inventory student survey que fue creada por Maslach, como también un cuestionario de Brief Cope intory, en la muestra participaron 264 alumnos. Los resultados obtenidos indicaron que fue baja la predominancia del Síndrome de Burnout que correspondió al 15% de la muestra en general, así mismo se mostró con mayor prevalencia en el género femenino con las edades entre 20 y los 26 años. Por último, en las estrategias de afrontamiento que los alumnos utilizaron de manera continua comportamientos de tipo positivo.

Barreto y Salazar (2020) en su investigación Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios del área de la salud en Colombia. Su objetivo fue explicar el Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios. Así mismo la metodología que utilizaron fue de tipo descriptivo interpretativo y su estudio cualitativo el cual siguió un diseño flexible, acoplado al análisis de contenido. Utilizaron como instrumento unas pautas de entrevista que estuvo constituida por 10 preguntas abiertas construidas a partir de una exploración teórica, por lo tanto, pudieron evaluar a 175 entre los 18-35 años de edad. Los resultados obtenidos fue que se hallaron tres categorías con sus subcategorías correspondientes: dificultades asociadas (académicas, socio-familiares), agotamiento emocional (consecuencias psicológicas y fisiológicas) y por ultimo las estrategias de afrontamiento (pasivas y negativas, activas y resolutivas). Dando por concluido que los alumnos perciben el Agotamiento Emocional, por lo que puede influir en su salud mental y física, bajo desempeño académico y afectación en lo familiar y la vida social. En cuanto a las estrategias de afrontamiento para algunos alumnos son de tipo negativo y para otros son de carácter resolutivo.

A nivel nacional

Chávez, Ortega y Palacios (2016) en su tesis Estrategias de Afrontamiento frente al Estrés Académico que utilizan los estudiantes de Lima Metropolitana, tuvo como propósito identificar las estrategias para poder enfrentar el estrés académico, que pueden ser utilizados con frecuencia por los estudiantes, esta investigación fue de corte transversal y de tipo descriptivo; en una población de 110 estudiantes donde oscilan en las edades de 16 y 18 años. En lo que respecta a la técnica, se usó el cuestionario Brief Cope, se obtuvo como resultado que, frente al estrés académico, fue la más utilizada con un 76.37% la estrategia centrada en el

problema, por otro lado, en dimensiones, que se utilizaron con frecuencia fue: la reinterpretación positiva (centrada en la emoción) con mayor asiduidad con un 55.46%, así mismo el afrontamiento activo (centrada en el problema) el 70% y por último el 30% hace uso con mayor asiduidad la auto distracción (centrada en la evitación del problema). Concluyeron que la más utilizada es la estrategia centrada en el problema. A su vez esta técnica considerada como afrontamiento eficaz, por lo que ayuda y facilita a los estudiantes el poder identificar sus propias habilidades y competencias encaminadas a resolver el problema.

Dueñas (2017) en su tesis *Estrés Académico y Estrategias de Afrontamiento en Estudiantes de Puno*. Tuvo como propósito central determinar el grado de relación que existe entre las estrategias de afrontamiento con el estrés académico. El tipo de investigación correspondió a descriptiva no experimental y el diseño de investigación es correlacional, su muestra poblacional estuvo conformada por 377. Los instrumentos de evaluación que utilizaron fue el Inventario modificado por Arturo Barraza Masías de Estrés Académico realizado por Hernández con el Instrumento de Afrontamiento al Estrés de Paloma Chorot y Bonifacio Sandín. Sus resultados evidenciaron que un 75 % de los estudiantes presentan un alto nivel de estrés académico, además se halló una correlación entre el estrés académico con las estrategias de afrontamiento, porque ambas variables funcionan de manera dependiente.

Salinas (2019) en su tesis *Estrategias de afrontamiento y síndrome de burnout en estudiantes universitarios adultos de Trujillo*. Tuvo como objetivo evaluar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el síndrome de burnout en estudiantes que se encuentran laborando, se pudo contar con una población de 148 participantes de ambos sexos cuyas edades oscilaron de 17 a 55 años. La

investigación fue de tipo descriptivo correlacional, donde utilizaron del Inventario de Burnout de Maslach y el Cuestionario de Afrontamiento en Adultos (COPE). Los resultados fueron que la estrategia de afrontamiento: desentendimiento mental tuvo un 12.2%, mientras que planificación obtuvo un 15.5% evidenciando una ligera predominancia, negación un 8.1%, la estrategia desentendimiento conductual un 9.5%, por último, la supresión de actividades competentes un 7.4%; en cuanto a sus dimensiones de la variable Síndrome de Burnout se encontró en el nivel medio la Realización Personal y Agotamiento Emocional con un porcentaje de 43.2% y 41.2% respectivamente. A su vez se encontró que en un nivel alto están las dimensiones de Despersonalización con un 23.0% y Agotamiento Emocional con el 22.3% de los estudiantes, por último, un 40.5% perteneciente a la dimensión Realización Personal.

Seperak, Fernández, Dominguez (2021) en su estudio Prevalencia y severidad del burnout académico en estudiantes universitarios durante la pandemia por la COVID-19. Teniendo como objetivo dar a conocer la prevalencia de BA, fundamentado en el agotamiento emocional, que padecen los estudiantes universitarios, y la diferencia según año de estudio y sexo. Fueron partícipes 341 estudiantes universitarios (donde el 76% fueron mujeres) de distintas instituciones que cursaban entre el segundo y cuarto año de estudios. Se usó la Escala de Cansancio Emocional para la evaluación de los estudiantes. Los resultados de la prevalencia de BA fueron descritos a través de porcentajes y la comparación entre grupos se realizó con medidas de magnitud del efecto. A su vez revelaron a un nivel alto (31.4%) y en riesgo (11.7%) de BA. Por otra parte, las mujeres registran puntuaciones más altas en comparación a los hombres en BA, sin embargo, no se

encontraron diferencias de acuerdo con el año de estudio, además la asociación con depresión y ansiedad fue moderada.

1.3. Planteamiento del problema

1.3.1. Descripción de la realidad problemática

El síndrome de *burnout*, el cual también es conocido como agotamiento físico y mental o desgaste emocional, es en la actualidad un problema de gran impacto. Por lo general el cansancio emocional se ha centrado mucho más en el ámbito laboral, sin embargo, con el transcurrir de los años se ha podido notar que los colaboradores no son las únicas personas que padecen de dicho síndrome, si no que ya varios estudiantes se encuentran inmersos en esta situación, por el exceso de sobrecarga académica que les demandan a los estudiantes con el cumplimiento de todas las obligaciones que dictan la universidad (Rosales & Rosales, 2013).

Por ello, los estudiantes logran desarrollar sus capacidades y competencias impartidas por los docentes, siendo de gran importancia para el proceso de su formación lo que facilitaría el éxito de sus objetivos profesionales, por otro lado, existen muchos estudiantes que casi siempre experimentan una excesiva sobrecarga de estrés durante su formación, presentando indicadores de un elevado abandono académico (Freudenberger, 1974).

Como también, en el transcurso de su educación los estudiantes obtienen habilidades apropiadas para hacer frente a los requerimientos académicos, mientras que otros estudiantes no logran las habilidades requeridas, pueden mostrarse con inconvenientes para cambiar la situación académica, lo que conlleva a que el estudiante opte por comportamientos inapropiados como de evitación o de escape usándolos como una forma de hacer frente a esos problemas y que no son

convenientes para su solución. Se sabe que las dificultades que no se llegan a resolver suelen crecer, dando como resultados que los estudiantes sientan un malestar prolongado afectando su estado físico y emocional (Caballero, Hederich & Palacios, 2010).

La variable del cansancio emocional ha sido estudiada a nivel internacional en distintos grupos de estudiantes según su carrera profesional, tenemos por ejemplo un artículo sobre la incidencia del Síndrome de Burnout académico que fue estudiada en estudiantes de la escuela de enfermería en la Universidad de Costa Rica, donde identificó que un 18,8% de los participantes manifestaban Síndrome de *Burnout Académico*, con síntomas físicos como cefaleas, trastornos del sueño y lesiones inflamatorias de los músculos, articulaciones, ligamentos y nervios, síntomas conductuales como soledad, sentimientos de vacío e irritabilidad, y en último lugar se hallaron síntomas de carácter cognoscitivo como alta sensibilidad a ser criticado y dificultad para poder mantener la concentración, en conclusión, podemos decir que si estos tres tipos de síntomas permanecen a lo largo del tiempo pueden desarrollarse padecimientos tanto psiquiátricos como repercusiones a nivel físico (Bolaños & Rodríguez, 2016). A su vez, en un estudio de la relación entre las estrategias de afrontamiento y el síndrome burnout realizado en 148 universitarios peruanos se encontró que a pesar de que los estudiantes emplearan de forma correcta las estrategias de afrontamiento, debido a la exposición de diversas exigencias, presentan síntomas como frustración, cansancio, enojo y ansiedad, siendo este el motivo por el cual existe una limitación en sus capacidades de emplear soluciones en presencia de las demandas del entorno. (Salinas, 2019)

La reacción al estrés se podrá basar en la capacidad personal de cada individuo para hacer frente a las exigencias de su contexto y a su vez a los

acontecimientos o eventos presentados, se puede observar que no todos los estudiantes se encuentran bajo presión por la misma situación, tales como, la sobrecarga de deberes académicos, la presión que pueden sentir al rendir un examen y, por último, carecer de tiempo para poder ser capaz de llevar a cabo las asignaciones académicas. Con lo dicho podemos decir que no es el evento del examen por la que se genera el estrés, tan solo que se vincula con el “agobio” que sienten los estudiantes, por el poco tiempo que tienen para realizar los excesivos deberes académicos, en otras palabras, vendría a ser la percepción que tienen acerca de la cantidad de actividades y el escaso tiempo que tienen para poder realizarlas (Polo, Hernández López & Pozo Muñoz, 1996).

Finalmente, en estos últimos dos años, hemos atravesado a nivel mundial la crisis sanitaria más grande la última década, restringiendo actividades que realizábamos en espacios públicos, por este motivo al principio de la crisis se nos obligó a guardar distancia y aislamiento social, impactando y frenando así considerablemente nuestras vidas. La consecuencia de habernos mantenido aislados en cuarentena, es tener una posible afectación psicológica. Los síntomas del trastorno de estrés agudo están asociados como uno de los factores más relevantes ocasionados por la cuarentena. (Brooks et al. 2020)

1.3.2. Formulación del problema de investigación

¿Cuál es la relación entre el agotamiento emocional académico y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada en Chiclayo en el año 2021?

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo General

Establecer la relación entre el agotamiento emocional académico y afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada en Chiclayo 2021.

1.4.2. Objetivos Específicos

Conocer los niveles de agotamiento emocional académico, en estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo.

Determinar los niveles de agotamiento emocional académico según género, en estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo.

Identificar los niveles de agotamiento emocional académico según escuela profesional, en estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo.

Conocer los niveles de uso de estrategias de afrontamiento al estrés, en estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo.

Determinar los niveles de uso de estrategias de afrontamiento al estrés según género, en estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo.

Identificar los niveles de uso de estrategias de afrontamiento al estrés según escuela profesional, en estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo.

Analizar la relación del agotamiento emocional académico con las dimensiones de las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo.

1.5. Hipótesis

1.5.1. Formulación de las Hipótesis de investigación

Hipótesis General

H1: Existe una relación significativa entre el agotamiento emocional académico y Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Chiclayo en el año 2021.

Hipótesis Nula

Ho: No existe una relación significativa entre el agotamiento emocional académico y Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Chiclayo en el año 2021.

Hipótesis Específicas

Existen niveles altos de agotamiento emocional académico, en estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Chiclayo.

Existen niveles altos de agotamiento emocional académico según género, en estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Chiclayo.

Existen niveles altos de agotamiento emocional académico según escuela profesional, en estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Chiclayo.

Existen niveles altos de uso de estrategias de afrontamiento al estrés, en estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Chiclayo.

Existen niveles altos de uso de estrategias de afrontamiento al estrés según género, en estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Chiclayo.

Existen niveles altos de uso de estrategias de afrontamiento al estrés según escuela profesional, en estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Chiclayo.

Existe una relación significativa del agotamiento emocional académico con las dimensiones de las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Chiclayo.

1.5.2. Variables de estudio

Agotamiento emocional académico

Es la limitación de componentes emocionales, que producirá la sensación de no poder brindar nada a los demás, la cual se va a manifestar de dos formas, tanto física como psicológica (Gamboa, González & González, 2008).

Estrategias de afrontamiento al estrés

Aquellas acciones y pensamientos que realizan los individuos en respuesta a las demandas internas y externas, tendencias personales para enfrentar diversas circunstancias de la vida, que surgen del predominio del individuo y es el resultado de su experiencia (Lazarus & Folkman, 1986).

1.5.3. Definición operacional de las variables

Tabla 1

Variable	Nº de ítems	Ítems	Tipo de respuesta	Técnicas o instrumentos de recolección de datos	
Agotamiento Emocional Académico	10	Ítem 1	Ordinal	Escala de Cansancio Emocional (ECE) Ramos, Manga y Morán (2005)	
		Ítem 2			
		Ítem 3			1 = Raras veces
		Ítem 4			2 = Pocas veces
		Ítem 5			3 = Algunas veces
		Ítem 6			4 = Con frecuencia
		Ítem 7			5 = Siempre
		Ítem 8			
		Ítem 9			
		Ítem 10			

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 2

Variable	Dimensiones	N° de ítems	Ítems	Tipo de respuesta	Técnicas o instrumentos de recolección de datos
Estrategias de afrontamiento	Afrontamiento activo	60	5, 25, 47, 58		Inventario de estrategias de afrontamiento (COPE) Carver, Scheier y Weintraub (1989) Adaptación: Cassaretto y Chau (2016)
	Planificación		19, 32, 39, 56		
	Contención del afrontamiento		10, 22, 41, 49	1 = Casi nunca hago esto	
	Supresión de actividades		15, 33, 42, 55	2 = A veces hago esto	
	Re-interpretación positiva y crecimiento		1, 29, 38, 59	3 = Usualmente hago esto	
	Aceptación		13, 21, 44, 54	4 = Hago esto con mucha frecuencia	
	Enfocar y liberar emociones		3, 17, 28, 46		

Soporte instrumental	4, 14, 30, 45
Soporte emocional	11, 23, 34, 52
Desentendimient o mental	2, 16, 31, 43
Desentendimient o conductual	9, 24, 37, 51
Negación	6, 27, 40, 57
Afrontamiento religioso	7, 18, 48, 60
Uso del humor	8, 20, 36, 50
Uso de Substancias	12, 26, 35, 53

Fuente: Elaboración propia.

CAPITULO II: MÉTODO

2.1. Tipo y diseño de investigación

El estudio está dentro de un enfoque cuantitativo, porque mide las variables de estudio de forma numérica mediante análisis estadístico, permitiendo la recopilación de datos de un fenómeno situado en un contexto social buscando especificar características de interés (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). El diseño del que se hizo uso en esta investigación es de tipo no experimental debido a que solo se procedió a observar y medir las variables seleccionadas en los participantes sin ningún tipo de intervención de programas, para evitar que se alteren las variables. El estudio es correlacional, dado que busca conocer la relación y cómo se manifiesta el agotamiento emocional académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes pertenecientes a una universidad privada, además de explorar hasta qué punto se relacionan las dos variables en el estudio; ya que se han hallado escasos estudios a nivel regional sobre esta relación. El corte del estudio es de tipo transversal, permitiendo la medición y análisis de los datos de las variables obtenidas dentro de un tiempo sobre una muestra, subconjunto, o población predefinida en el que no se elabora ningún seguimiento (Hernández y Mendoza, 2018).

2.2. Participantes

La población de esta investigación está conformada por 678 estudiantes, asimismo la muestra fue de 200 estudiantes de ambos sexos con edades entre los 18 a 21 años, que cursan del tercer al séptimo ciclo, pertenecientes a una Universidad Privada en Chiclayo.

El cálculo óptimo de la muestra se determinó por la siguiente propiedad.

$$n = \frac{z^2 \cdot P \cdot Q \cdot N}{z^2 \cdot P \cdot Q + e^2 \cdot (N-1)} = \frac{1.96^2(0.500).(0.755).(678)}{1.96^2.(0.755) + 0.05^2(678-1)} = 200$$

N: población total de estudiantes (678)

P: Proporción de estudiantes que presenta un alto agotamiento emocional académico y estrategias de afrontamiento al estrés (24.5%)

Q: Proporción de estudiantes que no presentan un alto agotamiento emocional académico y estrategias de afrontamiento al estrés (75.5%)

Z: Valor puntual de la distribución normal estándar a un nivel de confianza de 95% (1.96)

e: Error de muestreo (5%=0.05)

Muestreo

El muestreo utilizado en la investigación fue probabilístico de tipo aleatorio simple, significando que cada unidad de análisis ha tenido la misma e independiente probabilidad de haber sido seleccionado en la muestra (Porras, 2017).

Los criterios definidos para la selección de nuestra muestra fueron los siguientes:

Criterios de inclusión

Estudiantes pertenecientes a una Universidad Privada en Chiclayo y que firmen el consentimiento informado.

Estudiantes universitarios de ambos sexos.

Estudiantes universitarios de 18 a 21 años.

Estudiantes que se encuentren registrados en el semestre académico.

Criterios de Exclusión

Estudiantes universitarios que no deseen participar en la investigación.

Estudiantes que se encuentren laborando.

Estudiantes que tengan hijos.

2.3. Medición

2.3.1. Para la variable de Agotamiento Emocional Académico

La Escala de Cansancio Emocional (ECE) fue elaborado originalmente por Ramos, Manga y Morán (2005), es una escala unidimensional compuesta por 10 ítems, los cuales evalúan el cansancio emocional, cada ítem va a tener en consideración los últimos 12 meses de su vida académica, dichos ítems se puntuarán del 1 al 5, según acontezca lo expuesto en la frase se le asignarán los siguientes valores: 1: raras veces, 2: pocas veces, 3: algunas veces, 4: con frecuencia, 5: siempre. El contenido de los ítems está elaborado en base en la escala de cansancio emocional del Maslach Burnout Inventory (Maslach & Jackson, 1997), a su vez la concepción de burnout de Freudenberg. Por último, el instrumento obtuvo un nivel aceptable de consistencia interna, un coeficiente alfa de 0.83, y una satisfactoria homogeneidad de ítems.

En el presente trabajo se hace uso de la Escala de Cansancio Emocional (ECE) la adaptación realizada por Domínguez (2014) en Lima Metropolitana, realizada en una muestra de 448 estudiantes pertenecientes a la escuela de Psicología en una universidad privada, conformada por 320 mujeres y 128 hombres, sus edades oscilaban las edades 15 y 48 años. En el análisis psicométrico de la escala, la validez se hizo uso de un análisis factorial confirmatorio, siendo obtenida mediante índices D_m , los cuales resultaron elevados dando lugar a la validez de constructo, por último, con respecto a la confiabilidad fue estimada por el alfa de Cronbach por lo que se comprobó su unidimensionalidad, en el cual se obtuvo un indicador de 0.87.

2.3.2. Para la variable de Estrategias de Afrontamiento al Estrés

El instrumento ha tenido diversas versiones y adaptaciones, el Inventario multidimensional de Estimación del Afrontamiento COPE fue originalmente fue construido por los autores: Carver, Scheier y Weintraub en 1989, el cual tenía el fin de evaluar las distintas formas en que los individuos responden ante el estrés. Consta de dos formas tanto disposicional, aquella que responde acorde a características habituales y la forma situacional que es según el acontecimiento de forma específica o temporal. En ambas formas se mantiene el contenido y número de los ítems, lo único que varía es la instrucción que brinda el instrumento.

La versión a utilizar está constituido por 60 ítems y por 15 estrategias de afrontamiento: Planificación, Contención del afrontamiento, Afrontamiento activo, Soporte instrumental, Soporte emocional, Supresión de actividades, Desentendimiento mental, Aceptación, Desentendimiento mental, Reinterpretación positiva, crecimiento, Uso del humor, Desentendimiento conductual, Enfocar y liberar de emociones ,Negación, Acudir a la religión, Uso de drogas y alcohol, donde cada una está compuesta por 4 ítems, estos a su vez son planteados en términos de acciones dichos ítems califican en un formato Likert que va del 1 al 4, donde 1: casi nunca lo hago, 2: a veces hago esto, 3: usualmente hago esto y 4: hago esto con mucha frecuencia (Carver, 1997).

La adaptación que se realizó en Perú por las autoras Cassaretto y Chau (2016), en Lima Metropolitana, su análisis psicométrico fue realizado en una población de 300 estudiantes que oscilaban de los 16 a 25 años, que tuvo como resultado una evidencia sólida de las 15 estrategias de afrontamiento, el motivo por el cual esta investigación se centra específicamente en éstas, además se establecieron correlaciones de cada ítem con su escala correspondiente y con

respecto a validez se pudo realizar un análisis factorial exploratorio, utilizando una extracción de los componentes principales y un análisis de rotación oblicua, por lo que se encontró que logró alcanzar los niveles adecuados, obteniendo como resultados una varianza total acumulada del 65,15% para los 15 factores. Por último, en cuanto a confiabilidad, cada una de las estrategias, mediante coeficiente alfa de Cronbach, se encuentran entre 0.53 a 0.91.

2.3.3. Ficha Sociodemográfica

La ficha sociodemográfica realizada contiene 8 enunciados, en la que se solicitan sus datos generales como sexo, edad, estado civil, ciclo de estudios, carrera universitaria, además de preguntas relevantes para los criterios de exclusión como si actualmente se encuentra cursando el semestre académico, si labora o tiene hijos, las preguntas poseen dos tipos de respuestas, tanto dicotómicas como politómicas.

2.3.4. Consentimiento Informado

Se presentó el consentimiento informado a cada participante, donde se expresa el objetivo del estudio, que en este caso concierne a la medición de las variables agotamiento emocional académico y estrategias de afrontamiento al estrés y, por último, para la aplicación del instrumento la participación fue de carácter voluntario.

2.4. Procedimiento

Para realizar esta investigación se diseñó un cuestionario en la plataforma de Google forms a consecuencia del contexto de la modalidad no presencial, debido a la pandemia a nivel mundial. De la misma manera, se obtuvo facilidades con las autorizaciones correspondientes del test por medio del correo Hotmail y mayor accesibilidad a la población universitaria, informándoles virtualmente en qué

consistía la investigación, mencionándole que su participación sería de manera voluntaria manteniéndose en el anonimato y guardando la confidencialidad de los resultados obtenidos. Después de haber aceptado, los participantes deberán llenar el formulario brindado el cual duró 60 minutos. Tras obtener los datos requeridos de cada participante, estos fueron exportados a los programas estadísticos, como el Excel y el JASP, para luego ser interpretados los resultados obtenidos. Finalmente, estos se plasmaron en la discusión haciendo las comparaciones correspondientes con los estudios semejantes a las variables de esta investigación.

2.5. Aspectos Éticos

Para poder realizar la evaluación de cada uno de los participantes se le envió el consentimiento informado, con el fin de proteger los principios éticos de la investigación (Colegio de psicólogos del Perú, 2017).

En cuanto a la confidencialidad se puede garantizar el anonimato debido a que la información obtenida por cada uno de los participantes será reservada por las investigadoras, dicha información solo se utilizará para fines investigativos.

Con respecto a los principios generales de la Asociación Estadounidense de Psicología (APA), se estará cumpliendo con el principio de beneficencia, debido a que los resultados que se van a obtener permitirán una planificación de mejora respecto a la situación que se presenta, referente al principio de justicia que se puede ver reflejado en la inclusión de todos los estudiantes universitarios que estén aptos para participar en el estudio, finalmente el respeto a los derechos humanos y dignidad de las personas, sin discriminación de cultura, raza o la creencia religiosa de cada persona (APA, 2017).

2.6. Análisis de los datos

Después de la recopilación de datos, estos serán digitalizados en nuestra matriz en el programa Excel, los cuales luego serán importados al programa JASP versión 14. Los análisis estadísticos serán consecuentes respecto a los objetivos generales planteados en el presente estudio.

Ante todo, se llevará acabo el análisis de normalidad con el fin de conocer si las técnicas utilizadas son paramétricas y no paramétricas, siendo esto de vital importancia para determinar cuál será la prueba estadística a utilizar para poder responder a los objetivos generales del estudio, como la muestra es ascendente a 50 participantes se hará uso del estadístico Kolmogorov Smirnov o también se podrá verificar la asimetría y curtosis a través de un análisis descriptivo de datos.

Así mismo, con el propósito de tener mayor consistencia de los resultados se hará uso del análisis de confiabilidad con el estadístico Omega de Mac Donald a los instrumentos correspondientes de cada variable. Posteriormente, para responder a los objetivos específicos se aplicará un análisis de frecuencias para las variables ordinales y un análisis descriptivo para las variables numéricas, detallando así la medida y la desviación estándar.

Finalmente, al ser una investigación de tipo correlacional, y en base al análisis de normalidad, se va a trabajar con el coeficiente de Pearson, de esta manera se confirmará o rechazará la hipótesis de la investigación.

CAPITULO III: RESULTADOS

1.1. Interpretación de resultados

Tabla 3

Niveles de Agotamiento Emocional Académico en estudiantes universitarios.

Niveles	<i>f</i>	%
Bajo	59	29.50%
Medio	97	48.50%
Alto	44	22%
Total	200	100%

En la tabla 3 se pudo observar que 59 (29.50%) estudiantes universitarios presentaban niveles bajos de Agotamiento Emocional Académico, 97 (48.50%) se encontró en un nivel medio y, por último, se evidenciaron niveles altos en 44 (22%) estudiantes.

Tabla 4

Nivel de Agotamiento Emocional Académico en estudiantes universitarios del género masculino y femenino.

Género	Masculino		Femenino	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Bajo	19	22%	40	35%
Medio	47	54%	50	44%
Alto	21	24%	23	20%
Total	87	100%	113	100%

Para la variable de Agotamiento Emocional Académico, como se puede evidenciar en la tabla 4 se encontró que por género predomina un nivel medio, donde en el género masculino existe una frecuencia de 47 (54%) y para el femenino un 50 (44%); seguido se encuentra el nivel bajo que en el género masculino tiene una frecuencia de 19 (22%) y para el femenino 40 (35%); finalmente en un nivel

alto se obtuvo una frecuencia de 21 (24%) en el género masculino y el femenino con 23 (20%).

Tabla 5

Niveles de Agotamiento Emocional Académico por escuela profesional.

Escuela Profesional	Psicología		Ciencias de la Comunicación	
Niveles	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Bajo	41	37.96%	18	19.57%
Medio	40	37.04%	57	61.96%
Alto	27	37.04%	17	18.48%
Total	108	100.00%	92	100%

En cuanto a niveles de Agotamiento Emocional Académico por escuela, se encontró que prevalecía un nivel medio en la escuela de Ciencias de la Comunicación con una frecuencia de 57 (61.96%) alumnos y Psicología con 40 (37.04%); seguido está el nivel bajo en Psicología con 41 (37.96%), por otro lado en el mismo nivel pero con menor frecuencia Ciencias de la Comunicación con 18 (19.57%); en último lugar el nivel alto donde se evidenció a la escuela de Psicología con una frecuencia de 27 (37.04%) y Ciencias de la Comunicación con 17 (18.48%).

Tabla 6

Niveles de uso de Estrategias de Afrontamiento al Estrés en estudiantes universitarios.

Niveles	<i>f</i>	%
Bajo	58	29%
Medio	98	49%
Alto	44	22%
Total	200	100%

Respecto a los niveles de Estrategias de Afrontamiento al Estrés en estudiantes universitarios, se halló que 58 (29%) tienen niveles bajos de uso de

estrategias, 98 (49%) se ubican en un nivel medio y finalmente 44 (22%) estudiantes constan de un nivel alto.

Tabla 7

Nivel de uso de Estrategias de Afrontamiento en estudiantes universitarios del género masculino y femenino.

Género	Masculino		Femenino	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Bajo	20	23%	38	34%
Medio	49	56%	49	43%
Alto	18	21%	26	23%
Total	87	100%	113	100%

Al igual que la anterior variable, para el uso de Estrategias de Afrontamiento también se realizó una clasificación por género, evidenciando que el nivel medio predomina en ambos géneros, en el masculino y femenino con una frecuencia de 49 (56% y 43% respectivamente); luego en un nivel bajo se halló que en el género femenino existe una frecuencia de 38 (34%), mientras que en el masculino 20 (23%); por último, en un nivel alto se encuentra el género femenino con una frecuencia de 26 (23%) y el masculino con 18 (21%) estudiantes.

Tabla 8

Niveles de uso de Estrategias de Afrontamiento por escuela profesional.

Escuela	Psicología		Ciencias de la Comunicación	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Bajo	35	32.41%	23	25.00%
Medio	49	45.37%	49	53.26%
Alto	24	22.22%	20	21.74%
Total	108	100.00%	92	100.00%

Con respecto a los niveles de uso de Estrategias de Afrontamiento predomina el nivel medio en Ciencias de la Comunicación y en Psicología con una frecuencia de 49 (45.37% y 53.26% respectivamente), por otro lado, en la escuela en un nivel bajo con una frecuencia de 35 (37.96%) la carrera de Psicología, en el mismo nivel pero en menor frecuencia se encuentra Ciencias de la Comunicación con 23 (25%); finalmente en un nivel alto con una frecuencia de 24 (22.22%) estudiantes la escuela de Psicología y Ciencias de la Comunicación con una frecuencia de 20 (21.74%) alumnos.

Tabla 9

Análisis de correlación entre agotamiento emocional académico y afrontamiento al estrés.

Variable		Agotamiento Emocional Académico
Estrategias de Afrontamiento al Estrés	Pearson's r	0.304***
	p-value	< .001

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

En la tabla 9 se pudo apreciar una relación muy significativa directamente proporcional entre la variable de Estrategias de afrontamiento al Estrés y Cansancio Emocional Académico ($r = .304$, $p < .001$).

Tabla 10

Análisis de correlación entre Agotamiento Emocional Académico y las dimensiones de las Estrategias de Afrontamiento al Estrés.

Dimensiones		Agotamiento Emocional Académico
Afrontamiento activo	Pearson's r	0.293***
	p-value	< .001

Análisis de correlación entre Agotamiento Emocional Académico y las dimensiones de las Estrategias de Afrontamiento al Estrés.

Dimensiones		Agotamiento Emocional Académico
Planificación	Pearson's r	0.201 **
	p-value	0.004
Contención del afrontamiento	Pearson's r	0.345 ***
	p-value	< .001
Supresión de actividades	Pearson's r	0.242 ***
	p-value	< .001
Enfocar y liberar emociones	Pearson's r	0.266 ***
	p-value	< .001
Búsqueda de razones instrumentales	Pearson's r	0.378 ***
	p-value	< .001
Búsqueda de razones emocionales	Pearson's r	0.386 ***
	p-value	< .001
Desentendimiento conductual	Pearson's r	0.209 **
	p-value	0.003
Negación	Pearson's r	0.170 *
	p-value	0.016

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Finalmente, en la tabla 10 se puede evidenciar una relación muy significativa directamente proporcional entre Cansancio Emocional Académico y las dimensiones Afrontamiento al estrés Activo (r =.293, p <.001), Planificación (r =.201, p <.01), Contención del afrontamiento (r =.345, p <.001), Supresión de actividades (r =.242, p <.001), Enfocar y liberar emociones (r =.266, p <.001), Búsqueda de razones instrumentales (r =.378, p <.001), Búsqueda de razones emocionales (r =.386, p <.001), Desentendimiento conductual (r =.209, p <.01), por

último una relación significativa directamente proporcional con la dimensión Negación ($r = .170$, $p < .001$).

CAPITULO IV: DISCUSIÓN

Hoy en día los estudiantes universitarios presentan un gran reto, por las exigencias propias de la universidad, experimentando una sobrecarga académica, por lo cual, no solo tienen que desempeñarse en sus labores delegadas por la universidad a cada uno de ellos en sus respectivas carreras, sino que también, tienen otras responsabilidades personales. Por lo tanto, los universitarios tienen que enfrentar con estrategias a estas sobrecargas, por lo cual, les puede generar un agotamiento emocional académico, por ello, la presente investigación se realizó con la finalidad de establecer la relación entre el agotamiento emocional académico y afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo.

Se ha determinado de vital importancia la mención del burnout, ya que, se ha encontrado poca evidencia de las dos variables juntas que es el agotamiento emocional y las estrategias de afrontamiento, a pesar de ello sabemos bien que el agotamiento emocional es una de las dimensiones que pertenecen al burnout académico.

En el año de 1978 se ampliaron las investigaciones acerca del burnout, pero esta vez hacia otras profesiones y a la vez, se pudo incluir un tercer aspecto: la falta de realización personal en cada uno de los individuos. Por el momento existen, estas dimensiones que son la despersonalización, el agotamiento y falta de realización personal, que pueden ser estimados como las principales y esenciales en la definición de dicho síndrome, y que se han podido incluir en los instrumentos que lo evalúan, tales como el MBI-Human Services (MBIHSS) de Maslach y Jackson (1981).

Ante esto, el autor un año después nos plantea que el síndrome de burnout comienza con la presencia del agotamiento emocional, luego surge la

despersonalización y, concluyendo con la baja realización personal en el trabajo. Finalmente, en los años 80' Maslach y Jackson fueron quienes crearon un enfoque tridimensional para estas características, convirtiéndolos en dimensiones que hoy en día conocemos como agotamiento emocional (AE), la despersonalización (DP) y la baja realización personal (RP).

Partiendo a lo mencionado anteriormente, cabe resaltar que en la tesis de Alva y Yánac (2017) se obtuvo como resultado que sí hay una correlación inversa altamente significativa entre Burnout Académico y Estrategias de Afrontamiento en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de una Universidad privada. Estos resultados probarían que, si los alumnos sienten poca presencia de burnout, significaría que hacen más uso de estrategias de afrontamiento, lo que revelaría que es de fundamental importancia mantener y trabajar la estabilidad en cuanto a las estrategias de afrontamiento como nos menciona y a si regularizar la presencia del agotamiento. (Palacios, et al, 2009).

Por lo tanto los resultados que se han conseguido en la presente tesis; encuentra que la hipótesis nula se rechaza, lo que significa que se ha podido corroborar la hipótesis alternativa, debido a que, sí existe una correlación directamente y muy significativa entre agotamiento emocional académico y estrategias de afrontamiento al estrés (Tabla N°9), significando que a niveles altos de agotamiento emocional académico corresponde a niveles altos de estrategias de afrontamiento al estrés, se puede ver reflejado en nuestros resultados (Tabla N°3 y N°6) donde se muestran los niveles obtenidos, ya que en cansancio emocional académico se evidenció niveles medios, al igual que en estrategias de afrontamiento al estrés.

Es decir, que cuando los estudiantes atraviesan situaciones difíciles y complicadas por cuestiones de las exigencias de la universidad en relación a lo académico, los estudiantes pueden hacer mayor uso de estrategias de afrontamiento al estrés, así disminuir el agotamiento emocional que los alumnos están experimentando en ese momento.

En el aspecto psicológico los jóvenes estudiantes muestran en sus resultados que pueden sentir estrés la mayor parte del tiempo por causa del cansancio emocional académico y que se podría asociar a los sentimientos negativos, angustia, tensión, preocupación e intranquilidad que los estudiantes puedan experimentar y esto les lleve a la falta de concentración en el aspecto académico haciendo que algunos estudiantes fracasen en algunas tareas y que vayan alimentando las emociones negativas que ya han estado presentando anteriormente. Pero ya que los universitarios van a hacer uso de las estrategias de afrontamiento del estrés, ellos mismos irán autorregulando el agotamiento emocional, como en los resultados obtenidos en esta investigación evidenciando que los estudiantes al presentar agotamiento emocional van a hacer mayor uso de sus estrategias de afrontamiento ante el estrés.

Caballero, Hederich y Palacio (2009) nos menciona que el cansancio emocional, es aquel deterioro que la persona siente, luego de haber realizado múltiples actividades en su rutina diaria, también puede ser producto de un cansancio acumulado, por haberse enfrentando a dificultades por lo que conlleva a que el individuo perciba irritabilidad, fatiga y desánimo, debido a la presencia del estrés. Por lo cual, cuando los estudiantes muestran un nivel alto de agotamiento van a presentar síntomas somáticos que van a estar reflejadas con afecciones gástricas, cefaleas, dificultad para conciliar el sueño, entre otros.

Para la variable de agotamiento emocional se halló predominancia de un nivel medio guardando relación con los niveles de uso de las estrategias de afrontamiento al estrés debido a que también obtuvo mayor predominancia en el nivel medio (Tabla N°3 y Tabla N°6), dichos resultados son similares a los que obtuvo Taboada (2020), donde se pudo apreciar en su tesis, que también predominó un nivel medio respecto a agotamiento emocional en una muestra universitaria desde el primer al tercer ciclo de las carreras universitarias de ingeniería industrial, psicología y administración.

Asimismo, en relación con los niveles encontramos la posición de Picasso et al. (2012) que mediante su estudio en estudiantes de la escuela de Odontología de una universidad particular que pertenecían 8vos y 9nos ciclo, dieron a conocer un nivel alto de prevalencia, por otro lado, encontramos en una posición contraria los resultados de Andrade y Jaramillo (2018) donde su investigación evidenció una baja prevalencia del Síndrome de Burnout en los estudiantes y en cuanto a la variable Estrategias de Afrontamiento, observándolo desde un punto de vista global, se obtuvieron valores que indicaron una mayor frecuencia para las estrategias de afrontamiento positivas. Encontrándose así los resultados de nuestra investigación en una posición intermedia entre estos estudios, debido al nivel hallado (Tabla N°3).

Al mismo tiempo, Alva y Yanác (2017) realizan una investigación con las dos variables implicadas, en este caso burnout académico con un instrumento unidimensional de Barraza (2010), mientras que, para su otra variable que fue estrategias de afrontamiento al estrés se usó la escala de Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro y Freire (2011), la cual consta de solo tres dimensiones: reevaluación positiva, búsqueda de apoyo y planificación, los resultados que se obtuvieron para burnout académico fueron que en su mayoría los alumnos

presentan burnout prevaleciendo ligeramente un nivel promedio, seguido un nivel bajo y finalmente un nivel alto, dichos resultados del son similares a los presentes en esta investigación debido a que sus niveles se encuentran en el mismo orden (Tabla N°6), todo esto indicando que el burnout influye de forma significativa en la vida del estudiante universitario ya que este síndrome tiene una naturaleza insidiosa, es decir, que se presenta de forma gradual con síntomas poco visibles al comienzo causando que el estudiante no logre tener consciencia del estado en el que se encuentra.

Caballero et al. (2007) también obtuvo resultados semejantes, señalando que esto se vería reflejado en el uso correcto de las estrategias que el estudiante puede utilizar para así lograr superar las demandas académicas. Igualmente se puede afirmar que mientras la presencia de burnout sea muy elevada los estudiantes van a manifestar sintomatología muy evidente como lo es el agotamiento emocional y físico, irritabilidad, desgano, abuso de alcohol y/o sustancias psicoactivas, bajo rendimiento, ausencia en clases, abandono de los estudios, ansiedad depresión y relaciones inestables. (Rosales y Rosales, 2013).

Lazarus y Folkman (1984) en su marco teórico desarrollado sobre el estrés, nos menciona que el afrontamiento es un componente intermediario entre el estresor y adaptación psíquica y física del individuo. Una vez presenciada la situación como amenazante por limitar sus recursos o mostrarse desafiante, la persona ejecuta una serie de acciones para manipular las demandas internas o externas con la finalidad de reducir la situación estresante o de evitar el incremento de ello y poder así recuperar el equilibrio previo (Lazarus, 1993).

Se puede evidenciar en la investigación que realizó Dueñas (2017) debido a que en su tesis se obtuvo como resultados que el estrés académico de los

estudiantes de una universidad nacional es alto, las estrategias de afrontamiento que utilizan son regulares por lo que se concluye que se halló una correlación entre las estrategias de afrontamiento con el estrés académico, porque las dos variables funcionan de manera dependiente.

En relación al mencionado estudio, en cuanto a los niveles de uso de las estrategias de afrontamiento, en nuestra investigación se pudieron hallar niveles generales evidenciando con mayor predominancia un nivel medio, en cuanto a las dimensiones no se logró realizar dicha clasificación debido a la falta de baremos (Tabla N°6); por otra parte, nuevamente haciendo mención al estudio realizado por Alva y Yanác (2017), quienes trabajaron con estudiantes de la carrera de psicología, que a su vez coincide con el nivel y población estudiada, se evidenció también niveles promedios con mayor prevalencia, en este caso debido al uso de un instrumento diferente, lograron obtener resultados más específicos con respecto a sus dimensiones, siendo así que búsqueda de apoyo, reevaluación positiva y planificación también presentaron niveles promedios, indicado así que gran parte de los educandos realizan un uso admisible de aquellos recursos que conforman las estrategias de afrontamiento.

Un estudio semejante a estos resultados los obtuvo Palacio et al. (2009) corroborando que pese a las restricciones que puedan llegar a presentar los alumnos durante el transcurso de su formación académica, las estrategias de afrontamiento deben estar conformadas por sus recursos externos e internos, es importante resaltar que si estos son utilizados de una forma adecuada será un factor altamente positivo para la salud mental, por lo tanto tendrá un pronóstico favorable para que los estudiantes logren desarrollarse exitosamente a nivel académico.

En conformidad con Martínez (et al., 2005 citado por Palacio et al., 2009), debido a que nuestra muestra está conformada por estudiantes entre los 18 y 21 años, sustentan que los estudiantes que sean muy jóvenes y sumado su falta de experiencia, son más vulnerables a cometer equivocaciones respecto a las decisiones que se toman en cuanto a sus actividades personales y académicas, lo cual resaltaría su necesidad en llevar a cabo un entrenamiento para así poder aprender a hacer uso de las estrategias de afrontamiento de tal manera que el estudiante en cada periodo de su vida académica logre estar capacitado para poder tomar la decisión más adecuada.

En cuanto a las dimensiones de esta variable, la estrategia de afrontamiento activo, planificación, contención del afrontamiento, supresión de actividades, enfocar y liberar emociones, búsqueda de razones instrumentales, búsqueda de razones emocionales, desentendimiento conductual y negación guardan una correlación directamente muy significativa con el agotamiento emocional académico (Tabla N°10), dichos resultados son similares a las conclusiones que Salinas (2019) obtuvo, haciendo uso del instrumento COPE en su versión original que cuenta con 13 estrategias, a comparación de la usada en nuestra investigación que consta de 15, relaciona dicha variable con burnout de Malasch (1981) en estudiantes el cual incluye a su vez nuestra variable estudiada que viene a ser el agotamiento emocional, el cual se refiere al cansancio emocional y afecto, es decir, la persona siente que le falta energía y que los recursos que poseen le son insuficiente o se agotan.

Tomando en consideración estas características podemos hacer mención que las dimensiones desentendimiento conductual y enfocar y liberar emociones guardan una semejanza de manera directa con un tamaño de efecto mediano con

la dimensión agotamiento emocional, a su vez la dimensión de desentendimiento mental tiene una correlación muy significativa y directa con agotamiento emocional, por otro lado con una correlación directa pero con un tamaño de efecto pequeño se encuentran las dimensiones supresión de actividades y aceptación, en cuanto a la estrategia de afrontamiento activo, reinterpretación positiva y planificación tienen una correlación inversa, la primera con un efecto pequeño y las dos últimas con un efecto mediano (Tabla N°10).

De la misma forma, pero con distintas adaptaciones en cuanto a los instrumentos, Caballero, Gonzales, Charris, Amaya y Merlano (2015) nos mencionan en su investigación que si hay una correlación positiva hallada entre las dimensiones del síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento al estrés.

En cuanto a la correlación de las dimensiones de burnout, siendo una de ellas la cual tiene mayor relevancia en nuestra investigación por ser la una de las dos variables principales, la dimensión de agotamiento emocional se correlacionó negativamente con reevaluación positiva y solución de problemas; y positivamente con reacción agresiva, espera y expresión de dificultad de afrontamiento (Tabla N°10). Finalmente, la frecuencia de las estrategias de afrontamiento, entre las más utilizadas se encontraban: reevaluación positiva, religión, búsqueda de apoyo social, evitación emocional y negación; y entre las menos utilizadas se encontraban: expresión de la dificultad de afrontamiento, que era la búsqueda de apoyo profesional, reacción agresiva, autonomía, espera y solución de problemas.

Desde un análisis específico, se evidenció que los resultados obtenidos indicaron que la mayor prevalencia del agotamiento emocional académico es el nivel medio tanto en el género masculino como en el femenino, asimismo en cuanto al nivel alto se encontraron similares valores de incidencia (Tabla N°4). De esta

forma, una vez más se diferencia de la investigación de Andrade y Jaramillo (2018) donde se mostró con mayor prevalencia en el género femenino entre las edades de 20 y los 26 años y en menor al género masculino; por otro lado en cuanto a las estrategias de afrontamiento indeterminadas y positivas se observó una frecuencia igual, pero con respecto a las estrategias negativas las emplean en menor medida a comparación del género masculino, que además de las que hacen mayor uso son las estrategias indeterminadas lo cual indica que tienden a responder de forma instintiva ante situaciones específicas. A su vez, en la investigación de Picasso et al. (2012) se mostró una mayor predominancia del Síndrome de Burnout en el género masculino, que no coincide en comparación con ese estudio ya que los dos géneros se encuentran en un mismo nivel, además de que, en cuanto a la edad de su muestra, presentaron un nivel de prevalencia del Síndrome de Burnout en el rango de edad de 20 a 25 años.

Martos, et al. (2018) citado por Barreto y Salazar (2020), hacen mención que, si bien es cierto que todos los universitarios se encuentran expuestos a experiencias que producen agotamiento, los cuadros de esta son más frecuentes en carreras de la salud, ya que están más relacionados con largas jornadas académicas teóricas y prácticas, presión por parte de los docentes, el realizar procedimientos y la toma de decisiones que repercuten en el bienestar de otros o son de tipo psicosocial, ocasionan que estos se hallen inmersos en un ambiente fatigante a nivel emocional.

No obstante, esto no coincide con los resultados obtenidos según las escuelas profesionales de Psicología y Ciencias de la Comunicación, ya que se evidenció en la primera una prevalencia en el nivel bajo, siendo esta una carrera considerada dentro del sector de salud, por otro lado, en la otra escuela predominó

un nivel medio (Tabla N°5). Sin embargo, la frecuencia entre los niveles bajo y medio de la carrera de Psicología es similar. Por otro lado, en cuanto a las estrategias de afrontamiento, las dos escuelas se encuentran en el nivel medio, lo cual indica que ambas carreras hacen uso de adecuadamente y en relación a sus niveles de agotamiento, confirmando una vez más la correlación directa y significativa.

Desde otro punto de vista, Caballero, Gonzales, Charris, Amaya y Merlano (2015), trabajaron con estudiantes pertenecientes a la carrera de enfermería, evaluando el síndrome de burnout, dentro del instrumento se encuentra la dimensión de agotamiento emocional evidenciando así una categoría media con mayor predominancia, seguido de un nivel leve de burnout y en último lugar una categoría alta.

Se ha podido evidenciar que la variable de agotamiento emocional académico ha sido estudiada de una forma más profunda y exacta, debido a la interpretación que brindan sus instrumentos, por otra parte, esta variable se encuentra con más frecuencia como una dimensión del Síndrome de Burnout, una vez más haciendo mención a Barreto y Salazar (2020) en su estudio descriptivo hace énfasis en que el agotamiento emocional repercute a los estudiantes universitarios, específicamente según su estudio a los que pertenecen a ciencias de la salud, debido a que pasan por experiencias estresantes de forma frecuente, además de tener que adaptarse a la metodología universitaria; en caso de los recién ingresados a los nuevos entornos académicos, los cambios relevantes de su entorno social y familiar, como la carencia económica para poder financiar sus estudios, la exigencia en su preparación, además de asumir en ocasiones roles de padres prematuros o de responsabilidades laborales.

Como se mencionó anteriormente, en esta investigación se pueden presenciar escasos estudios actualizados, ya sea por medio de internet en las bases de datos de información científica y requerimientos de las bibliotecas universitarias.

Además, hay un punto importante a tomar en cuenta, que los instrumentos de los que hicimos uso para evaluar a la población no contaban con los baremos para su interpretación por niveles, ya que son utilizados con mayor frecuencia con objetos netamente de investigación, por lo que se tuvo que realizar en base a las puntuaciones obtenidas.

Finalmente, es necesario recalcar que las variables de nuestra investigación necesitan ser más estudiadas, a fin de obtener estudios actualizados, ya sea por medio de repositorios en las bases de datos de información científica y requerimientos de la biblioteca universitaria. Si bien es cierto cada una de ellas de forma individual son utilizadas y aportan información relevante, a pesar de ello los antecedentes de estudio presentan una antigüedad elevada dificultando que pueda realizarse una comparación similar con la actualidad, además, cabe aclarar que esta investigación se llevó a cabo en una sola institución y sus resultados no se pueden generalizar a otras poblaciones, considerando la situación actual de la pandemia covid-19, donde existe poca accesibilidad a la muestra que necesitamos evaluar, más aun cuando nos encontramos en medio de una crisis sanitaria, que por motivos de resguardar nuestra salud física e integral afecta no solo a la población trabajadora y económica sino también a la mental en especial la población estudiantil, en este caso se evidenció niveles medios y correlación muy significativa de las dos variables, por lo que su estudio traería resultados enriquecedores no solo en el ámbito de investigación si no para que las

universidades puedan llevar a la práctica programas académicos con fines de mejorar la salud mental y física para su desarrollo integral de los estudiantes en cuanto a sus actividades personales y académicas.

CONCLUSIONES

1. Se halló una relación muy significativa directamente proporcional entre el agotamiento emocional académico y afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo 2021.
2. Se conoció los niveles de agotamiento emocional académico, en estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo. Donde se pudo observar que 59 estudiantes universitarios presentaban niveles bajos de Cansancio Emocional Académico, 97 estudiante se ubicaron en un nivel medio y, por último, se evidenció niveles altos en 44 estudiantes.
3. Se determinó los niveles de agotamiento emocional académico según género, en estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo. Donde se encontró que por género predomina un nivel medio.
4. Se identificó los niveles de agotamiento emocional académico según escuela profesional, en estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo. Por ende, se encontró que prevalecía un nivel medio en la escuela de Ciencias de la Comunicación, mientras que en Psicología predominó un nivel bajo.
5. Se conoció los niveles de uso de estrategias de afrontamiento al estrés, en estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo. Se halló que 58 estudiantes tienen niveles bajos de uso de estrategias, 98 estudiantes se ubicaron en un nivel medio y finalmente 44 estudiantes constan de un nivel alto.
6. Se determinaron los niveles de uso de estrategias de afrontamiento al estrés según género, en estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo. Se evidenció que el nivel medio predomina en ambos géneros.

7. Se identificó los niveles de uso de estrategias de afrontamiento al estrés según escuela profesional, en estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo. Con respecto a ello predomina el nivel medio en ambas escuelas.
8. Se estudió la relación del agotamiento emocional académico con las dimensiones de las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo. Donde se observó la existencia de una relación muy significativa directamente proporcional entre Cansancio Emocional Académico y las dimensiones Afrontamiento al estrés.

RECOMENDACIONES

1. Se propone a la universidad desarrollar actividades de capacitación a los docentes para la enseñanza de estrategias de afrontamiento brindando un apoyo a los estudiantes cuando se encuentren en situaciones muy demandantes y así mismo poder prevenir el agotamiento emocional en los educandos.
2. Fomentar pausas activas durante la clase y actividades recreativas en el ámbito educativo a fin de aminorar el agotamiento emocional.
3. Que el docente promueva la participación activa e interactiva en el proceso de formación académica.
4. Aplicar a Docentes y estudiantes tamizajes para detectar el agotamiento emocional y brindar orientación y acompañamiento psicológico frecuente como prevención y promoción para promover el bienestar integral.
5. Continuar elaborando estudios donde se puedan realizar correlaciones con otras variables importantes que puedan afectar el desempeño del educando.

REFERENCIAS

- Aldrete, A. & Ascencio, H. (2015). Burnout y afrontamiento en los profesionales de salud en una unidad de cuidados paliativos oncológicos. *Revista Psicológica de salud*, 25(1), 73-81. <https://doi.org/10.25009/pys.v25i1.1340>
- Aldwin, C. (2000). *Stress, coping and development*. An integrative perspective. Nueva York: Guildford Press. Recuperado de: <https://n9.cl/kwhce>
- Andrara, C. & Jaramillo (2018). *Síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la clínica odontológica de la Universidad Católica de Cuenca* (Tesis de licenciatura). Ecuador: Cuenca. Recuperado de: <https://dspace.ucacue.edu.ec/handle/ucacue/8222>
- APA (2017). Principios éticos de los psicólogos y código de conducta. Recuperado de: <https://bit.ly/3zBuBsJ>
- Bakker, B. & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: state of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309–328. <https://doi.org/10.1108/02683940710733115>
- Barreto-Osama, D., & Salazar-Blanco, H. A. (2020). Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. *Universidad Y Salud*, 23(1), 30 - 39. Recuperado de: <https://doi.org/10.22267/rus.212301.211>
- Brooks, S., Webster, R., Smith, L., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. Recuperado de: [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(20)30460-8)
- Caballero C., Hederich C., Palacios J. (2010). El burnout académico: delimitación del síndrome y factores asociados a su aparición. *Revista Latinoamericana Psicología*, 42(1), 131-146. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/805/80515880012.pdf>
- Caballero, C., Charris, N., Amaya, L. D. & Merlano, A. (2015). Relación del Burnout académico con las estrategias de afrontamiento de estudiantes de

enfermería en universidades privadas de la ciudad de Barranquilla. *Tejidos Sociales*, 1(1). Recuperado de:

<https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/tejsociales/article/view/2582>

Carver, S., Scheier, F. & Weintraub, J. (1989) Assessing Coping Strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267 – 283. Recuperado de: <https://psycnet.apa.org/record/1989-17570-001>

Cassaretto, M. & Paredes, R. (2006). Afrontamiento a la enfermedad crónica: estudio en pacientes con insuficiencia renal crónica terminal. *Revista de Psicología de la PUCP.* ,109-140. Recuperado de: <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/775>

Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H. & Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de Psicología. *Revista de Psicología*, 21(2), 364-392. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/994031.pdf>

Casullo, M. & Fernández, M. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología*, 18(1), 35-68. Recuperado de: <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6840/6974>

Casullo, M. & Fernández, M. (2001). Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes. *Revista del Instituto de Investigaciones*, 6(1), 25-49. <https://doi.org/10.1590/S1984-02922010000100003>

Casuso, L. (1996). *Adaptación de la prueba COPE sobre estilos de afrontamiento en un grupo de estudiantes universitarios de Lima.* (Tesis de licenciatura). Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de: <https://www.aidep.org/sites/default/files/articles/R42/Art9.pdf>

Chau, C. (1998). *Consumo de bebidas alcohólicas en estudiantes universitarios: motivaciones y estilos de afrontamiento.* (Tesis de maestría). Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2883672>

Chávez M., Ortega, E. & Palacios, M. (2016). *Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una Academia*

- Preuniversitaria de Lima Metropolitana*. (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Cayetano Heredia. Recuperado de: <http://repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/100>
- Clavijo, A. (2002). *Crisis, familia, psicoterapia*. La Habana: Editorial Ciencias Médicas. Recuperado de: http://newpsi.bvs-psi.org.br/ebooks2010/en/Acervo_files/Crisisfamiliapsicoterapia.pdf
- Colegio de Psicólogos del Perú. (2017). *Código de Ética y Deontología*. Lima, Perú. Recuperado de: http://api.cpsp.io/public/documents/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf
- Cotrina, L. & Monteza, L. (2016). *Estrategias de afrontamiento del Síndrome de Burnout por los profesionales de enfermería del Servicio de emergencia del Hospital Regional Lambayeque Chiclayo 2016* (Tesis de grado). Universidad Señor de Sipán, Pimentel. Recuperado de: <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/3942>
- Domínguez, S. (2016). Agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios: ¿cuánto influyen las estrategias cognitivas de regulación emocional? *Educación Médica*, 127, 1-8. [10.1016/j.edumed.2016.11.010](https://doi.org/10.1016/j.edumed.2016.11.010)
- Edelwich, J. & Brodsky, A. (1980). *Stages of disillusionment in the helping professions*. Nueva York: Human Sciences Press. Recuperado de: <https://ps.psychiatryonline.org/doi/abs/10.1176/ps.32.5.353>
- Fernández-Abascal, E.G. (1997). *Estilos y Estrategias de Afrontamiento*. En E.G. Fernández-Abascal, F. Palmero, M. Chóliz y F. Martínez (Eds.), *Cuaderno de Prácticas de Motivación y Emoción*. Madrid: Pirámide. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851784030.pdf>
- Folkman, S. & Moskowitz, J. (2004) Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55(1), 74-745. Recuperado de: <https://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>

- Freudenberger, H.J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159- 165.
Recuperado de: https://spssi.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x?utm_source=fbia
- Karasek, A. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24, 285-311.
Recuperado de: <https://www.jstor.org/stable/2392498?seq=1>
- Lázarus, R. & Folkman, S. (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=222981>
- Maslach, C. & Jackson, S. E. (1997). MBI. inventario "Burnout" de Maslach. Madrid: TEA Ediciones. Recuperado de: <https://es.scribd.com/document/401906977/MBI-Burnout-Manual-Original-TEA-Ediciones>
- Maslach, C. & Leiter, P. (1996): The truth about burnout. San Francisco, CA: Jossey Bass. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/303791742_Burnout
- McCubbin, H., Cauble, E. & Patterson, J. (1982). Family stress, coping, and social support. Springfield. Thomas Publisher. Recuperado de: [https://www.scirp.org/\(S\(i43dyn45teexjx455qlt3d2q\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1581541](https://www.scirp.org/(S(i43dyn45teexjx455qlt3d2q))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1581541)
- Morán, C. (2003). *Relación entre variables de personalidad y estrategias de afrontamiento del estrés laboral* (Tesis doctoral). León: Universidad de León.
Recuperado de: <https://buleria.unileon.es/handle/10612/7924>
- Porras Velázquez, G. A. (2017). Diplomado en Análisis de Información Geoespacial (Tipo de muestreo). Co Centro de Investigación En Geografía y Geomática, 14. Recuperado de: <https://bit.ly/2T4NgbH>
- Ramos, F. (1999). El síndrome de burnout. Madrid: UNED-FUE. En Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press. Recuperado de: <https://science.sciencemag.org/content/148/3671/804>

- Rosales, Y. (2012). One-dimensional study of burnout syndrome in medicine students in Holguín. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 32(116), 795-803. <https://dx.doi.org/10.4321/S0211-57352012000400009>
- Salanova M., Martínez I., Bresó E., Llorens S., Grau R. (2005). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. *Anales de Psicología*, 21, 170-180. Recuperado de: https://www.um.es/analesps/v21/v21_1/16-21_1.pdf
- Salinas, A. (2019). *Estrategias de afrontamiento y síndrome de burnout en estudiantes universitarios adultos que trabajan de una universidad de Trujillo* (Tesis de licenciatura). Repositorio de la Universidad Privada del Norte. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/11537/22514>
- Seperak-Viera, R., Fernández-Arata, M. & Dominguez-Lara, S. (2021). Prevalencia y severidad del burnout académico en estudiantes universitarios durante la pandemia por la COVID-19. *Interacciones*, 7, e199. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.24016/2020.v7.199>
- Unión General de Trabajadores de España (2006). Guía sobre el síndrome de quemado (Burnout). Madrid: Comisión Ejecutiva Confederal de UGT. Recuperado de: <http://www.feteugt.es/Data/UPLOAD/burnout.pdf>
- Vega, N., Sanabria, A., Domínguez, L., Osorio, C. & Bejarano, M. (2009). Síndrome de desgaste profesional. *Revista Colombiana de Cirugía*, 24(3), 138-146. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rcci/v24n3/v24n3a2.pdf>
- Vega, S. (2001). NTP 604: el modelo demanda-control-apoyo social (II). Instituto Nacional de Seguridad e Higiene En El Trabajo, (I), 1–7. Recuperado de: http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/601a700/nt_p_603.pdf

ANEXOS

ANEXO A

DATOS SOCIODEMOGRAFICOS

Estimados estudiantes, a continuación, se les mostrará algunas preguntas sobre ti. Debes saber que toda la información que brindes es anónima, ya que no se pedirá tu nombre. Es de vital importancia que contestes con sinceridad a todas las preguntas ya que permitirá que nuestra investigación se realice de la forma más transparente. Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas.

1. Edad:	
-----------------	--

2. Sexo:	Femenino		Masculino	
-----------------	----------	--	-----------	--

3. Estado civil	Soltero		Casado		Divorciado		Otros: _____
------------------------	---------	--	--------	--	------------	--	--------------

4. ¿Actualmente cursa el semestre 2021-1?	SI	NO
--	----	----

5. Ciclo de estudios:	
------------------------------	--

6. Carrera universitaria:	
----------------------------------	--

7. ¿Te encuentras laborando?	SI	NO
-------------------------------------	----	----

8. ¿Tienes hijos?	SI	NO
--------------------------	----	----

ANEXO B

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimados estudiantes reciban un cordial saludo por parte de las investigadoras Janeth Díaz y Fátima Rivadeneyra, estudiantes del 10mo ciclo de la Escuela de Psicología de la Universidad de San Martín de Porres – Filial Norte.

La finalidad de esta investigación es conocer la relación entre el Agotamiento Emocional Académico y los Estrategias de Afrontamiento al Estrés en estudiantes pertenecientes a una universidad privada en Chiclayo. De esta manera se solicita su participación, la cual será anónima, voluntaria y los datos obtenidos serán usados solamente para la investigación.

Así mismo deberá responder dos cuestionarios que le tomará aproximadamente 15 minutos, dentro de los cuales no existen respuestas buenas ni malas, por lo tanto, si usted desea participar se pide responder con total sinceridad.

De tener alguna duda sobre la resolución del cuestionario, puede contactarse a los siguientes correos: janethdiazcoronado@gmail.com - fatimarivadeneqramontalvo@gmail.com

He leído y acepto participar voluntariamente de la investigación.

_____ Acepto participar.

_____ No acepto participar.

Firma

ANEXO C

APROBACIÓN DEL USO DE LOS INSTRUMENTOS

ESCALA DE CANSANCIO EMOCIONAL (ECE) - SERGIO DOMINGUEZ

AUTORIZACION DE LA ESCALA DE CANSANCIO EMOCIONAL. 22

SD Sergio Dominguez <sdominguezuigv@gmail.com>
Lun 02/11/2020 4:01
Para: JANETH MILAGROS DIAZ CORONADO

 Dominguez, Gravini & Torres ...
573 KB

 DOMINGUEZ, S. (2014). Escal...
870 KB

Mostrar los 11 datos adjuntos (5 MB) Descargar todo Guardar todo en OneDrive - Universidad de San Martín de Porres

Estimada Janeth, muchas gracias por el interés. Te envío la escala trabajada en Perú, clave, y artículos donde fue usada.

Además, es bueno agregar que los test como este no tienen manual o algo así ya que son pruebas de difusión académica, no son tests comerciales (como los que vende TEA o MANUAL MODERNO). Podrían elaborarse, sí; pero no fue el objetivo de las investigaciones. En tal sentido, tendrías que enfocarte más en aspectos teóricos y estudios psicométricos para sustentar su uso, y "construir" la ficha técnica (si te la solicitaran) en base a los datos que figuran en los artículos de validación.

Por último, los baremos que envío (que no serían necesarios si vas a trabajar estudios comparativos o correlacionales) solo aplican a universitarios.

INVENTARIO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS – COPE - CECILIA CHAU Y MÓNICA CASSARETTO

ATORIZACION PARA EL USO DE SU INSTRUMENTO (COPE) 4

M Monica De Los Milagros Cassaretto Bardales <mcassar@pucp.edu.pe>
Sáb 07/11/2020 6:10
Para: JANETH MILAGROS DIAZ CORONADO

 COPE-60 protocolo y recomen...
120 KB

Le envío la prueba solicitada con la versión mía y de Dra. Chau. Le recomiendo ver la tesis de

Sergio Casso. Estilos de afrontamiento y su relación con el Burnout en teleoperadores de Lima Metropolitana (usa una escala emica de afrontamiento)

Lorena Montestruque. Burnout y afrontamiento en docentes de una escuela de nivel socioeconómico medio-bajo

Silvana Quiroz. Burnout y afrontamiento en un grupo de agentes de tráfico del aeropuerto. Yo asesore esa tesis todavía ahí usábamos los estilos pero posteriormente, al analizar el instrumento y su data vemos que las estrategias son las que funcionan. Esto me lleva a pensar hacer el artículo del 2016

Si aún desea usar los estilos primero haga un análisis factorial confirmatorio, si su modelo ajusta recién ahí use los estilos sino solo las estrategias.

Le deseo éxitos en su proyecto, de ser posible me alcanza cuando lo concluya un breve resumen para conocer sus resultados.