

Universidad Católica de Santa María
Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades
Escuela Profesional de Psicología



**Ansiedad y el síndrome de burnout en los docentes del Colegio Mendel de
la ciudad de Arequipa, 2023**

Tesis presentada por las Bachilleres:

Vásquez Vásquez, Andrea Milagros

ORCID 0009-0000-6309-8648

Zúñiga Paz, María Fernanda

ORCID 0009-0004-3496-397X

para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Asesor:

Mg. Ramos Vargas, Luis Fernando

ORCID 0000-0001-9216-7040

Arequipa - Perú

2024

UNIVERSIDAD CATOLICA DE SANTA MARIA

PSICOLOGIA

TITULACION CON TESIS

DICTAMEN APROBACION DE BORRADOR

Arequipa, 14 de Mayo del 2024

Dictamen: 008590-C-EPSIC-2024

Visto el borrador del expediente 008590, presentado por:

2016602812 - VASQUEZ VASQUEZ ANDREA MILAGROS

2016101962 - ZUNIGA PAZ MARIA FERNANDA

Titulado:

**ANSIEDAD Y EL SINDROME DE BURNOUT EN LOS DOCENTES DEL COLEGIO MENDEL DE LA
CIUDAD DE AREQUIPA, 2023**

Nuestro dictamen es:

APROBADO

Título Profesional/Grado académico a optar:

LICENCIADO (A) EN PSICOLOGIA

**29238564 - ZEVALLOS CORNEJO ASUNTA VILMA
DICTAMINADOR**



**29606304 - PUMA HUACAC ROGER FREDDY
DICTAMINADOR**



**43439922 - PERLACIOS CRUZ CARLOS EDUARDO
DICTAMINADO**



Ansiedad y el síndrome de burnout en los docentes del Colegio Mendel de la ciudad de Arequipa, 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	11%
2	Submitted to Universidad Ricardo Palma Trabajo del estudiante	2%
3	Submitted to udep Trabajo del estudiante	2%
4	Submitted to Universidad Privada del Norte Trabajo del estudiante	1%
5	Submitted to Universidad Católica San Pablo Trabajo del estudiante	1%
6	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	1%
7	Submitted to Universidad Católica de Trujillo Trabajo del estudiante	1%
8	Submitted to Universidad de Yacambú Trabajo del estudiante	1%

Dedicatoria

Dedico esta tesis a mi madre Amparo Vásquez Durand, por darme la oportunidad de estudiar una carrera profesional, por enseñarme a no rendirme y a seguir adelante, por su confianza y apoyo incondicional en cada paso que doy, sin ella no hubiera sido posible este logro.

A mi padre Alonso Vásquez Vera, que desde el cielo me cuida e ilumina mi camino, por ser un ejemplo en mi vida y brindarme su infinita sabiduría.

A mis hijas Nube y Summer, que desde que llegaron a mi vida me han acompañado y son mi razón para ser una gran profesional.

A los que me acompañaron en este largo proceso, gracias.

Andrea Milagros Vásquez Vásquez

Dedico esta tesis a mi padre Enrique Zúñiga, por haberme apoyado y comprendido siempre y por ser un referente para mí sobre trabajo duro y esfuerzo.

A mi madre Zonia Paz, por acompañarme en cada paso que doy y sobre todo por no rendirse con sus consejos para impulsarme a ser una mejor versión de mí misma.

A mis hermanos Enrique, Karolina y Junior por motivarme a lograr mis metas, con sus palabras de aliento y su confianza en mi potencial.

A Gerald, por creer en mí y recordarme todos los días que puedo lograr todo lo que me proponga.

Y a Dios por permitirme obtener este logro que en algún momento de mi vida solo era un sueño.

María Fernanda Zúñiga Paz

Agradecimiento

A nuestros docentes de la Escuela de Psicología que nos orientaron y brindaron su conocimiento profesional en toda nuestra trayectoria universitaria y, sobre todo, a Dios por permitirnos culminar con esta importante etapa de nuestras vidas, obteniendo el título profesional y compartiendo esta alegría con nuestros seres queridos.



Resumen

El presente manuscrito tuvo como objetivo general determinar la relación de la ansiedad y el síndrome de Burnout de los docentes del Colegio Mendel de la ciudad de Arequipa, 2023. Este trabajo es de tipo cuantitativo, nivel correlacional. Participaron 80 docentes con una muestra de tipo no probabilístico aplicando los inventarios de adaptación de Spielberger y Díaz, así como el de Fernández. Para el procesamiento se utilizó el software Microsoft Excel, obteniendo como resultado que el nivel entre agotamiento emocional y ansiedad fue negativa media débil ($r = -.495, p < 0.01$), entre despersonalización y ansiedad fue negativa media débil ($r = -.435, p < 0.01$); entre realización personal en el trabajo y ansiedad fue positiva media fuerte ($r = -.509, p < 0.01$). Se concluye que existe relación de ansiedad y el síndrome de burnout en los docentes del colegio Mendel de la ciudad de Arequipa, 2023.

Palabras Claves: ansiedad, síndrome de burnout, docentes.

Abstract

The general objective of this manuscript was to determine the relationship between anxiety and Burnout syndrome of teachers at the Mendel School in the city of Arequipa, 2023. This work is quantitative, correlational level. 80 teachers participated with a non-probabilistic sample applying the adaptation inventories of Spierlberger and Díaz, as well as that of Fernández. For processing, Microsoft Excel software was used, resulting in the level of emotional exhaustion-anxiety being weak medium negative ($r = -.495, p < 0.01$), between depersonalization and anxiety being weak medium negative ($r = -.435, p < 0.01$); between personal fulfillment at work and anxiety was a strong medium positive ($r = -.509, p < 0.01$). It is concluded that there is a relationship between anxiety and burnout syndrome in the teachers of the Mendel school in the city of Arequipa, 2023.

Key Words: anxiety, burnout syndrome, teachers.

Índice

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

RESUMEN

ABSTRACT

CAPÍTULO I

Problema y Marco Teórico1

Introducción.....1

Pregunta de Investigación.3

Variables.....4

Definición Operacional de las Variables.....4

 Variable 1: Ansiedad.....4

 Variable 2. Síndrome de Burnout.4

Objetivos.5

 Objetivo General.....5

 Objetivos Específicos.....5

Antecedentes Teóricos – Investigativos.....5

Hipótesis.....16

CAPÍTULO II

Método.17

Instrumentos.....17

Participantes.19

Procedimiento.....20

Consideraciones éticas.20

Análisis de Datos.....21

CAPÍTULO III

Resultados.22

Discusión.....28

Conclusiones.33

Sugerencias.....35

Limitaciones.36

Referencias37

Índice de Tablas

Tabla 1 Datos sociodemográficos de la muestra	19
Tabla 2 Niveles de ansiedad estado-rasgo en la muestra evaluada.....	22
Tabla 3 Niveles del síndrome de burnout en la muestra evaluada.....	23
Tabla 4 Prueba de normalidad para las variables estudiadas.....	23
Tabla 5 Comparación de ansiedad estado-riesgo según el sexo.....	24
Tabla 6 Comparación del síndrome de burnout según el sexo	24
Tabla 7 Comparación de ansiedad estado-riesgo según la sede.....	25
Tabla 8 Comparación del síndrome de burnout según la sede.....	25
Tabla 9 Comparación de ansiedad estado-riesgo según el estado civil	26
Tabla 10 Comparación del síndrome de burnout según el estado civil	26
Tabla 11 Correlación entre ansiedad estado-rasgo y el síndrome de burnout.....	27

CAPÍTULO I. Problema y Marco Teórico

Introducción

En la actualidad, existen cada vez más preocupaciones por la salud y el bienestar de los empleados en sus lugares de trabajo. En el ámbito educativo, esto no es excepción, ya que se experimentan cada vez más situaciones de ansiedad y síndrome de burnout debido a la complejidad de las realidades que enfrentan los docentes en sus centros laborales (Revesado, et al., 2023).

A nivel mundial, según la Organización Mundial de la Salud (2022), los trastornos de ansiedad aumentaron en más del 25% desde el primer año de pandemia. Se estima que el 4.05% de la población mundial tiene algún trastorno de ansiedad, siendo Portugal el país con mayor prevalencia con 8,671 casos por 100,000 habitantes. (Javaid, et al., 2023).

A nivel Latinoamérica, Brasil ocupa el primer lugar en prevalencia de ansiedad con un 34.5%, seguido de Perú con 17.5%, siendo más frecuente en mujeres y en menores de 49 años (Oliveira et al., 2023). Según un estudio multicéntrico en 6 países de Latinoamérica se logró determinar un nivel alto de ansiedad académica que se presenta en profesores de ambos sexos; motivo por el cual resulta necesario que los docentes no solo sean evaluados en conocimientos, sino que también a nivel psicosocial para brindarle herramientas que gestionen sus emociones (Garzon et al, 2021).

Según el Ministerio de Salud, durante el 2022 se incrementaron en un 19.21% los casos relacionados con salud mental, con un total de 1,631,940 casos, de los cuales 439,053 fueron de ansiedad (Ministerio de Salud [MINSA], 2023).

El síndrome de burnout, según la Organización Mundial de la Salud, es un síndrome originado por el estrés laboral que no ha sido manejado de manera efectiva. Se distingue por tres aspectos: sensación de agotamiento, aumento en la despersonalización con el trabajo, así como la disminución de la eficacia profesional (Organización Mundial de la Salud [OMS],

2019). Según Aranda et al. (2021), este síndrome se debe a la ausencia de estrategias para lidiar con la sobrecarga laboral agravada por la situación de riesgo para la salud que contribuye a un mayor estrés en los docentes. De acuerdo con el Índice de Tendencias Laborales de Microsoft, a través de un estudio global de trabajadores de diversas empresas en el 2022, evidenciaron que el 53% de los trabajadores presentaban agotamiento emocional, siendo esta una de las dimensiones del *burnout* (Klinghoffer y Kirkpatrick, 2023).

De acuerdo con la Asociación Americana de Psicología (APA), el 32% de las mujeres y el 28% de los hombres padecen agotamiento continuo en el trabajo, por tal motivo, el 63% de ellos presentan 23% probabilidades de acudir a emergencias (American Psychological Association [APA], 2022). Según Vásquez Navas y Gea-Izquierdo (2023), quienes realizaron una revisión bibliográfica de 35 artículos sobre factores sociodemográficos asociados al desarrollo del síndrome de burnout en trabajadores de Latinoamérica, evidenciaron que la prevalencia osciló entre 2.4 y 83.3 %, no hubo diferencias respecto al sexo, además, se determinó asociación entre las dimensiones agotamiento, despersonalización y realización personal del burnout ($p < 0.01$).

A nivel nacional, un análisis realizado con 717 docentes de instituciones educativas públicas y privadas reveló que la variable de agotamiento emocional está estrechamente relacionada con las profesoras. La indiferencia se observa principalmente entre los profesores del nivel secundario (últimos años de la escolaridad), y aquellos que trabajan en escuelas privadas presentan niveles más elevados de agotamiento emocional, indiferencia y eficacia profesional (Santa Cruz et al., 2021).

Es así como, debido a estas alteraciones emocionales, es posible la presencia de una relación primaria entre la ansiedad y síndrome de burnout, puesto que los síntomas que se presentan en ambos problemas psicológicos en el aspecto emocional y psíquico son similares; su relación consiste en la aparición del primer problema psicológico que es la ansiedad y

consecuentemente la presencia del síndrome de burnout (Medrano, 2017). La investigadora Carranza y Granados (2021), menciona que este se ha presentado frecuentemente en el ámbito laboral, pues los trabajadores se encuentran estresados y sin motivación para continuar con sus funciones. Según la investigación de Quintana y Bustos (2020), quienes realizaron un estudio correlacional en trabajadores del área de salud, se estableció relación significativa entre Ansiedad estado y la dimensión de despersonalización del Burnout ($r=.353$), Ansiedad Rasgo y la dimensión agotamiento emocional ($r=.317$) y Ansiedad Rasgo con la dimensión despersonalización del Burnout ($r=.473$).

La presente investigación es importante, porque si bien es cierto, es conocido que la ansiedad y síndrome de burnout afectan significativamente la salud mental de las personas, comprender la interacción de estas dos variables es crucial para abordar eficazmente los desafíos específicos que enfrentan los docentes, puesto que se pueden desarrollar intervenciones y estrategias para mejorar su capacidad de desempeñarse de manera efectiva, contribuyendo así a mejorar el bienestar de los profesionales de la enseñanza y, por ende, el ambiente educativo en su totalidad (Garzon y et al, 2021). La investigación propuesta busca ofrecer recomendaciones prácticas para la gestión eficaz de estas problemáticas, con la finalidad de fomentar un entorno laboral más saludable y sostenible para los docentes del Colegio Mendel.

La información proporcionada previamente ha impulsado el desarrollo de la presente investigación, la cual tiene como propósito determinar la relación de la ansiedad y el síndrome de burnout de los docentes del Colegio Mendel de la ciudad de Arequipa, 2023.

Pregunta de Investigación

¿Cuál es la relación de la ansiedad y el síndrome de burnout en los docentes del Colegio Mendel de la ciudad de Arequipa, 2023?

Variables

Las variables son Ansiedad y Síndrome de Burnout.

Definición Operacional de las Variables

Variable 1: Ansiedad

Chacon et al. (2021), explican que la ansiedad es un comportamiento emocional que surge como reacción ante situaciones amenazantes. Sin embargo, la constante repetición de estas reacciones debe ser evaluada para identificar su connotación de ansiedad patológica. Se aplicó el inventario de ansiedad rasgo-estado (IDARE), adaptado por Spielberg y Díaz en el 2007. Este instrumento se dividió en dos dimensiones respectivamente. Ambas dimensiones, positiva y negativa, para responder al cuestionario a través de la escala de Likert (Rojas, 2022).

Variable 2. Síndrome de Burnout

Campos et al. (2020), explican que el síndrome de Burnout es una reacción que surge del constante estrés o tensión a raíz del deseo por interactuar con otros individuos, tal como sucede con ciertos grupos profesionales como los médicos, enfermeros, asistentes sociales y profesores. Se evaluó con el cuestionario de inventario de Burnout de Maslach, este instrumento se divide únicamente en tres dimensiones que son: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. El formato de respuesta para este cuestionario fue según la escala Likert (Medrano, 2017).

Objetivos

Objetivo General

Determinar la relación de la ansiedad y el síndrome de burnout de los docentes del Colegio Mendel de la ciudad de Arequipa, 2023.

Objetivos Específicos

Describir los niveles de ansiedad estado-rasgo de los docentes del Colegio Mendel de la ciudad de Arequipa, 2023.

Describir los niveles de las dimensiones del síndrome de burnout de los docentes del Colegio Mendel de la ciudad de Arequipa, 2023.

Comparar la ansiedad estado-rasgo según el sexo de los docentes del Colegio Mendel de la ciudad de Arequipa, 2023.

Comparar las dimensiones del síndrome de burnout según el sexo de los docentes del Colegio Mendel de la ciudad de Arequipa, 2023.

Comparar la ansiedad estado-rasgo según la sede de los docentes del Colegio Mendel de la ciudad de Arequipa, 2023.

Comparar las dimensiones del síndrome de burnout según la sede de los docentes del Colegio Mendel de la ciudad de Arequipa, 2023.

Comparar la ansiedad estado-rasgo según el estado civil de los docentes del Colegio Mendel de la ciudad de Arequipa, 2023.

Comparar las dimensiones del síndrome de burnout según el estado civil de los docentes del Colegio Mendel de la ciudad de Arequipa, 2023.

Antecedentes Teóricos – Investigativos

Ansiedad

La ansiedad se define como un sentimiento de miedo, inquietud y preocupación, que puede conllevar síntomas físicos como sudor, tensión o la presencia de palpitaciones en el

sujeto. Cabe precisar que la ansiedad puede representar una respuesta ordinaria al estrés; por ejemplo, uno puede experimentar ansiedad antes de un examen, cuando enfrenta un desafío laboral o al tomar una decisión importante. Aunque la ansiedad puede darle a alguien un impulso de energía o ayudarlo a concentrarse, también puede ser abrumador para las personas con trastornos de ansiedad, ya que su miedo no es temporal (MedlinePlus, 2021).

Vásquez (2020) subraya que el objetivo de la ansiedad es incitar a la energía del cuerpo a responder ante el peligro, evitándolo o empeorándolo. Entonces, la ansiedad puede entenderse como una respuesta psicológica y fisiológica del organismo ante una situación que le supone una amenaza.

El Ministerio de Salud (2020) define la ansiedad como una emoción que se manifiesta en respuesta a un estímulo. Además de cambios físicos como taquicardia y diaforesis, la ansiedad también se puede manifestar mediante migrañas, dolor de cuello y, en casos más severos, trastornos de ansiedad caracterizados por la necesidad de huir o pensamientos como la muerte.

Cabe resaltar que, de acuerdo con Orozco (2018), existen cinco factores de riesgo que pueden establecer o predisponer la vulnerabilidad y propensión a la ansiedad, tales como traumas psicológicos, enfermedades somáticas, ausencia de mecanismos de afrontamiento, herencia genética y procesamiento o pensamiento cognitivo distorsionado.

Teorías de la Ansiedad

Modelo de Aprensión Ansiosa de Barlow

El modelo propuesto por Barlow en 1988 conceptualiza la aprensión ansiosa como un fenómeno presente en diversos trastornos de ansiedad, tales como el trastorno de ansiedad generalizada, el trastorno por ataques de pánico y las fobias. Según este modelo, el proceso de aprensión ansiosa se desencadena cuando el individuo percibe estímulos específicos, como

ciertos contextos situacionales o un aumento inexplicado en el nivel de activación fisiológica, que evocan proposiciones ansiosas almacenadas en la memoria a largo plazo.

Como resultado de este proceso, emerge un estado de ánimo marcado por un afecto negativo pronunciado, caracterizado por una emocionalidad difusa dominada por sensaciones de imprevisibilidad, falta de control, incapacidad y una activación fisiológica significativa. Este cambio en el estado emocional conduce a una reorientación atencional, donde el individuo focaliza su atención en sí mismo y se involucra en autoevaluaciones, principalmente en relación con su fisiología. Esta autoevaluación perpetúa la activación crónica, contribuyendo así a un aumento sostenido del nivel de arousal. Los niveles de activación inducen un enfoque de la atención del individuo hacia sí mismo, llevándolo a un estado de hipervigilancia. Barlow destaca que simultáneamente se activa un esquema cognitivo aprensivo, donde la percepción de amenaza aumenta y la sensación de control disminuye, reflejándose en una percepción de incapacidad para hacer frente a la situación. Como consecuencia de lo anterior, se prevé una disminución en el rendimiento del individuo en actividades que requieran atención sostenida y concentración. Además, el modelo sugiere la posibilidad de evitar situaciones que puedan evocar afecto o generar preocupación (Velázquez et al., 2016).

Modelo de la intolerancia a la incertidumbre de Dugas y colaboradores

Las personas que sufren de trastorno de ansiedad encuentran situaciones de incertidumbre o ambigüedad como "estresantes y molestas", manifestando preocupación crónica en respuesta a estas circunstancias. Estos individuos tienen la creencia de que la preocupación les resultará útil, ya sea para enfrentar más eficazmente los eventos temidos o para prevenir su ocurrencia. La preocupación, junto con los sentimientos de ansiedad asociados, conduce a una orientación negativa hacia el problema y a la evitación cognitiva, ambos contribuyendo a mantener la preocupación (Behar et al., 2011).

En particular, aquellos con una orientación negativa hacia el problema carecen de confianza en su habilidad para resolver problemas, perciben los problemas como amenazas, se frustran fácilmente al enfrentarse a un problema y son pesimistas sobre los resultados de sus esfuerzos para resolverlo, intensificando la preocupación y la ansiedad (Behar et al., 2011).

Modelo de Ansiedad Rasgo – Estado de Spielberger

La teoría de la ansiedad rasgo-estado de Spielberger es un modelo psicológico que busca entender la ansiedad en términos de dos dimensiones principales: ansiedad como rasgo y ansiedad como estado. Charles Spielberger, un destacado psicólogo, desarrolló esta teoría en la década de 1960 (Ries et al., 2012).

Ansiedad como rasgo (TRAIT): Esta dimensión refleja la disposición general de una persona a experimentar ansiedad en situaciones cotidianas. El rasgo de ansiedad es considerado una característica estable y duradera de la personalidad, y las personas con un alto nivel de ansiedad rasgo son propensas a percibir situaciones como amenazantes de manera regular.

Ansiedad como estado (STATE): En contraste, la ansiedad como estado se refiere a una condición emocional inmediata y temporal, susceptible de cambio con el tiempo, que se caracteriza por una amalgama única de sensaciones de tensión, aprensión y nerviosismo, acompañadas de pensamientos molestos y preocupaciones, junto con alteraciones fisiológicas (Mellalieu y Hanton, 2009).

La teoría de Spielberger sugiere que tanto la ansiedad rasgo como la ansiedad estado interactúan y contribuyen a la experiencia global de ansiedad de una persona. Por ejemplo, una persona con un alto nivel de ansiedad rasgo puede ser más propensa a experimentar ansiedad estado en situaciones particulares (Ries et al., 2012).

Manifestaciones clínicas

Según Ayuso et al. (2014), uno de los principales síntomas de ansiedad es la ansiedad cognitiva excesiva que se manifiesta por temores o preocupación exagerada que se asocian a aspectos laborales, de salud, económicos, familiares, entre otros, mostrándose generalmente con ansiedad anticipatoria. Asimismo, se pueden manifestar síntomas de hiperactividad autonómica, como palpitaciones, sequedad de la boca, mareos, náuseas, sudoración excesiva, diarrea, polaquiuria.

Criterios diagnósticos

Para realizar un diagnóstico efectivo de ansiedad, se deben considerar los siguientes criterios presentados por Ayuso et al. (2014):

- Dificultad del sujeto para controlar su preocupación.
- Preocupación excesiva, es decir, se presentan casos de anticipación aprensiva, Este criterio se presenta en un mínimo de seis meses, de forma prácticamente diaria, y se relaciona con diversas actividades o sucesos.
- La preocupación, ansiedad o síntomas físicos provocan malestares clínicamente significativos o deterioro a nivel laboral, social u otras áreas esenciales de funcionamiento.
- La preocupación y ansiedad se relacionan, por lo menos, a tres de los siguientes síntomas de ansiedad: facilidad para fatigarse, sensación o inquietud de estar atrapado o con los nervios alterados, dificultad de concentración o facilidades de quedarse con la mente en blanco, problemas de sueño, tensión muscular, irritabilidad.
- La alteración no se atribuye a los efectos fisiológicos de alguna otra afección médica o sustancia.

Dimensiones de la Ansiedad

La ansiedad estado, según la descripción de varios autores, se caracteriza generalmente como una emoción temporal que surge en presencia de un estímulo percibido como amenazante y tiende a decrecer una vez que dicho estímulo desaparece. Además, se entiende que este estado emocional representa una respuesta a situaciones estresantes con una duración limitada y una intensidad variable a lo largo del tiempo (Naranjo y Salazar, 2012).

La ansiedad rasgo se describe como una tendencia ansiosa estable, que exhibe un estilo consistente de respuesta ante diversas situaciones, independientemente de su nivel de estrés. En este sentido, aquellos individuos con una predisposición ansiosa constante se caracterizan por mantener un comportamiento aprensivo y una organización relativamente constante en sus vidas (Carrillo y Condo, 2016).

Síndrome de Burnout

El síndrome de burnout, también conocido como síndrome de "quemarse por el trabajo", síndrome del quemado o desgaste profesional, es concebido como una etapa avanzada del estrés profesional y ocurre cuando las expectativas en el ámbito profesional divergen de la realidad del trabajo diario (Marrau, 2004).

Maslach señala que el síndrome de burnout es una manera inadecuada de afrontar el estrés crónico, que implica rasgos como agotamiento emocional, reducción de desempeño personal y despersonalización. Cabe resaltar que el síndrome es de esencial importancia debido a que repercute negativamente en la calidad de vida, así como en la salud mental del profesional que lo padece (Loaiza, 2018).

Lauracio y Lauracio (2020) entienden el síndrome como una respuesta al estrés laboral crónico que se caracteriza por comportamientos y sentimientos negativos hacia quienes están trabajando en sus propios roles profesionales, así como por la experiencia de sentirse emocionalmente agotado. Esta respuesta la dan con frecuencia los profesionales de la

salud y, más en general, los profesionales de la industria de servicios que trabajan directamente con las personas.

Rivera et al. (2018) agregan que el síndrome representa un problema de calidad de vida laboral y salud, representando un tipo de estrés que puede conceptualizarse como una respuesta psicofísica del sujeto que lo padece producto de un esfuerzo frecuente, cuyo resultado se considera como insuficiente e ineficaz, ante lo que reacción quedándose exhausto, con sensación de indefensión.

Teorías del síndrome de Burnout

Teoría según Edu-Valsania y colaboradores

Como teoría del síndrome de Burnout para Edú et al. (2022), hay cinco postulados o teorías, los cuales son: la teoría cognitiva social; esta teoría sostiene que el síndrome de Burnout se origina en las creencias y actitudes del trabajador sobre su propia capacidad para desempeñar su trabajo de manera eficaz. Cuando el trabajador tiene dudas sobre su capacidad, o la de su grupo, para alcanzar los objetivos profesionales, se puede desencadenar el síndrome de burnout. Otra teoría sería la teoría del intercambio social; esta teoría sostiene que el síndrome de burnout se produce cuando el trabajador percibe que no está recibiendo lo que da. Esta falta de reciprocidad puede ocurrir con los usuarios del servicio, colegas, supervisores y organizaciones. Como el agotamiento emocional es el resultado de esta falta de reciprocidad, el trabajador se siente emocionalmente agotado por las demandas de su trabajo y por la percepción de que no está recibiendo nada a cambio, entendiendo a la despersonalización o el cinismo como estrategias de afrontamiento que utilizan los trabajadores para evitar el contacto con la fuente de su malestar.

Teoría según Ozturk

Otra teoría para Ozturk (2020), la teoría de las demandas y los recursos sostiene que el síndrome de burnout se produce cuando hay un desequilibrio entre las demandas y los

recursos del trabajo; estas demandas laborales son aquellos factores del trabajo que requieren un esfuerzo físico o mental sostenido y pueden causar estrés, estos recursos laborales son aquellos factores del trabajo que ayudan a los trabajadores a hacer frente al estrés y a tener éxito en su trabajo.

Teoría de Demandas y Recursos Laborales según Bakker y Demerouti

La Teoría de Demandas y Recursos Laborales se ha empleado para anticipar el agotamiento laboral (burnout). Esta teoría no solo facilita la comprensión y explicación del burnout, sino también la predicción de aspectos como la salud, la motivación y la participación (engagement) laboral. Su enfoque integrador busca unir dos campos de investigación previamente independientes: el estrés laboral y la motivación. Se examina cómo las demandas y recursos laborales impactan en estas manifestaciones y cómo interactúan entre sí. La teoría propone dos líneas de acción, la primera sostiene que todas las profesiones poseen factores de riesgo específicos, relacionados con el estrés laboral y la motivación. La segunda destaca la importancia de los procesos subyacentes en relación con las demandas y recursos laborales. Los creadores de esta teoría identificaron que las demandas laborales eran los únicos predictores del burnout y, de manera indirecta, de la duración del absentismo (Bakker y Demerouti, 2013).

Teoría del contagio emocional según Oliveira

Y para Oliveira (2021), refiere que la teoría del contagio emocional sostiene que las emociones se contagian entre las personas a través de la imitación y la sincronización de expresiones faciales, vocalizaciones, posturas y movimientos. Cuando vemos a alguien que está contento, es probable que nosotros también sonriamos. Cuando vemos a alguien que está triste, es probable que nosotros también nos pongamos tristes.

Factores de Riesgo

Saborío e Hidalgo (2015) destacan los siguientes factores de riesgo del síndrome de burnout:

- La inadecuada formación profesional implica un escaso entrenamiento en actividades prácticas, excesivos conocimientos teóricos y falta de aprendizaje de autocontrol emocional.
- Componentes personales, entre estos se encuentran variables familiares (estabilidad y armonía familiar), edad (asociada a la experiencia), personalidad.
- Factores ambientales, consideran cambios significativos en la vida del sujeto, tales como divorcio, matrimonio, muerte de familiares, nacimientos de hijos.
- Factores profesionales o laborales, implican aspectos de organización laboral, condiciones inadecuadas respecto al medio físico, sobrecarga laboral, entorno humano, escaso trabajo real en equipo, bajos salarios.
- Factores sociales, implican la necesidad de ser un profesional prestigioso, a fin de tener una consideración alta familiar y social, además de obtener estatus económico.

Dimensiones de Burnout

La baja realización personal es una dimensión del síndrome de burnout donde los trabajadores presentan tendencia a evaluarse negativamente y, en particular, esto afecta negativamente tanto su capacidad para desempeñar su trabajo como sus relaciones con las personas con las que trabajan. Los trabajadores se sienten insatisfechos y descontentos con sus resultados profesionales (Marrau, 2004). Loaiza (2018) denomina este componente como abandono de realización personal, y se manifiesta a partir de la pérdida de valor al trabajo que realiza el sujeto.

El agotamiento emocional es una dimensión del síndrome de burnout que hace referencia a la situación en la que los trabajadores sienten que ya no pueden dar nada más que

ellos mismos a nivel emocional; representa un estado de agotamiento de los propios recursos energéticos o emocionales, siendo una experiencia de sentirse emocionalmente agotado como resultado del contacto constante con las personas, quienes representan el objeto y foco de trabajo (Marrau, 2004). Loaiza (2018) agrega que el agotamiento o cansancio emocional implica tres manifestaciones clínicas, como desgaste, pérdida progresiva de energía y fatiga.

La despersonalización es una dimensión del síndrome de burnout que se conceptualiza como el desarrollo de sentimientos, comportamientos y acciones negativas contra los destinatarios de la actividad laboral. Debido al endurecimiento afectivo, las personas destinatarias son percibidas de manera deshumanizada por los profesionales (Marrau, 2004). Loaiza (2018) añade que la despersonalización representa un componente del síndrome de burnout que implica las siguientes manifestaciones clínicas: construcción por parte del individuo de una defensa que sirva de protección de sentimientos de impotencia, frustración e indefinición.

Relación entre ansiedad y burnout

De acuerdo con algunos trabajos previos que se han desarrollado con el fin de establecer que la problemática planteada es real, se ha logrado percibir la relación en otras poblaciones de estudio tanto en ámbito nacional como internacional, tal como se verá a continuación. Según Pereira y Amacifen (2018), quienes realizaron un estudio con el objetivo de determinar el nivel de síndrome de burnout en docentes de una institución educativa de la ciudad de Iquitos, evidenciaron que, respecto a agotamiento emocional, el 78.57% de participantes demostró bajos niveles, y el 7.14% indicó niveles altos. En cuanto a la despersonalización, el 42.68% manifestó niveles altos y el 28.57% niveles bajos y medios. Sobre la realización personal, el 77.14% demostró niveles bajos. Una situación similar se evidencia a nivel internacional, pues diversas publicaciones abordan la conexión entre la ansiedad y el síndrome de burnout, encontrando prevalencia baja y media del síndrome, y

destacando factores protectores y organizacionales que influyen en su presencia. El agotamiento emocional se identificó como la principal dimensión precedente al surgimiento del síndrome (Angulo, 2022).

Por otro lado, Vilchis (2022) , realizó un estudio en docentes de asignaturas en México, el cual reveló la existencia de las tres dimensiones del síndrome de Burnout y señaló estresores como el volumen de trabajo y las condiciones salariales. En cuanto a las diferencias hombre-mujer, no se encontraron diferencias significativas. Sobre la edad, el rango de edad entre 33 a 42 años presentó mayor prevalencia del síndrome, a diferencia de los 63-73 años, quienes presentaron menor vulnerabilidad, esto también se relaciona con el tiempo de servicio, donde los de menor servicio docente son más vulnerables al síndrome.

Hallazgos similares obtuvieron Manzano (2020) y Aguilar y Mayorga (2020), quienes identificaron que el 29% de los docentes manifestó cansancio emocional a pesar de la implementación de programas para prevenir el síndrome, se destacó la importancia de abordar los riesgos asociados a porcentajes de prevalencia alta.

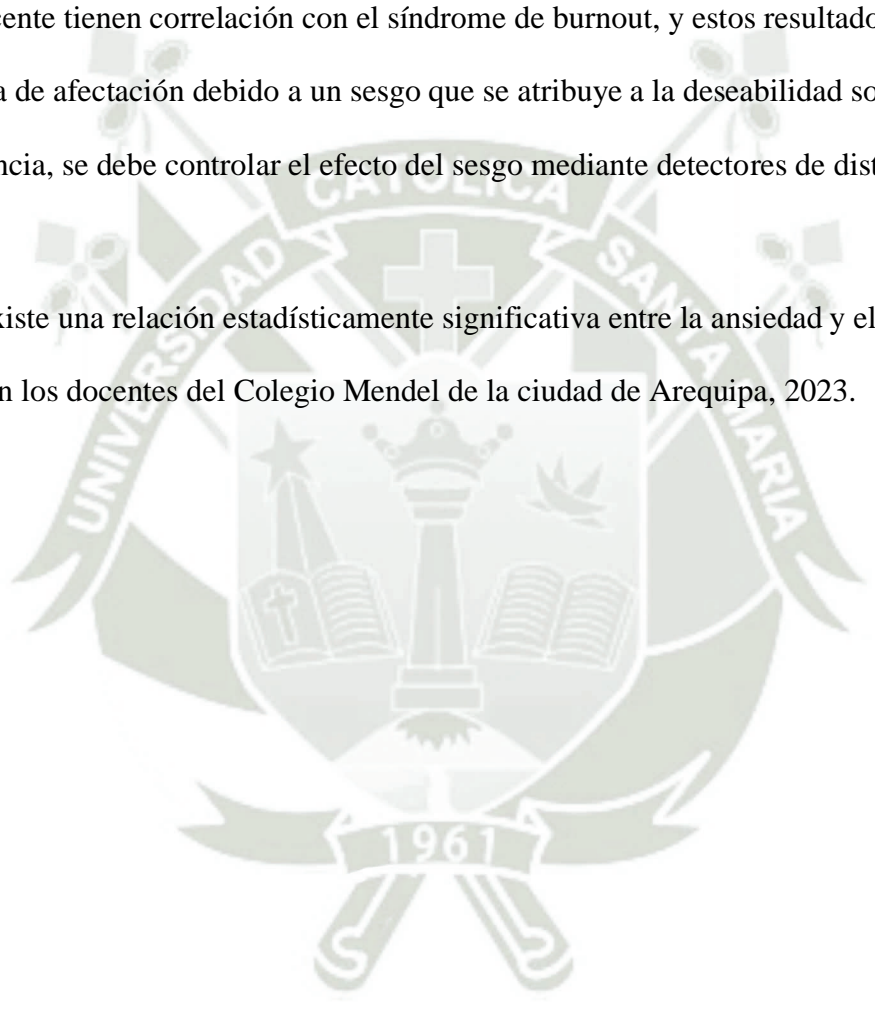
En el Perú, Tito et al. (2022) realizaron un análisis factorial exploratorio acerca de Predictores del síndrome de burnout en docentes universitarios. Se consideraron 262 docentes de facultades de medicina de dos universidades para la aplicación de cuestionarios. Como resultados, el 79.4% de la muestra demostró baja prevalencia del síndrome de burnout; en cuanto a las dimensiones, se encontraron niveles bajos en agotamiento y cinismo, con 43.5% y 60.3% respectivamente, y niveles altos sobre eficacia profesional, con 46.6%. Concluyendo que el burnout tiene una influencia significativa en el grupo etario y género, ya que se observó mayor prevalencia en los docentes de género masculino mayores de 54 años, tanto hombres como mujeres, una prevalencia alta, siendo necesario que se adopten medidas para reducir el síndrome. De igual manera, Vílchez et al. (2021), exploró el impacto de la pandemia en docentes peruanos. El estudio reveló que mayores niveles de estrés se

relacionaron con un aumento en el síndrome de burnout, indicando la influencia directa del estrés en el bienestar de los docentes.

Finalmente, los docentes de la institución de análisis demostraron altos niveles de síndrome de burnout para la dimensión de despersonalización, y bajos niveles en cuanto a realización personal y agotamiento emocional. Además, se determinó que las dimensiones del estrés docente tienen correlación con el síndrome de burnout, y estos resultados demuestran incidencia de afectación debido a un sesgo que se atribuye a la deseabilidad social; en consecuencia, se debe controlar el efecto del sesgo mediante detectores de distorsión.

Hipótesis

Existe una relación estadísticamente significativa entre la ansiedad y el síndrome de burnout en los docentes del Colegio Mendel de la ciudad de Arequipa, 2023.



Capítulo II. Método

Método

El tipo de investigación que se aplicó para el presente trabajo de investigación fue cuantitativo, ya que, una vez posterior a la recopilación de los datos a través del instrumento, se procedió a aplicar un programa estadístico. Según Cárdenas (2019), aquella investigación con datos que sean cuantificables se considera una investigación cuantitativa, pues las respuestas podrán ser representadas a través de números, permitiendo obtener resultados precisos, objetivos y medibles.

Entre los niveles de investigación fue correlacional, que consiste en conocer el comportamiento de las variables de estudio y si ambas se relacionan independientemente del orden de las variables (Arias, 2021). Corresponde al nivel de investigación correlacional, puesto que el propósito del tema establecido fue establecer si existe una relación entre las dos variables en cuestión. Es así que los objetivos específicos planteados pretendieron establecer una relación entre las dimensiones de síndrome de burnout y la variable ansiedad.

Instrumentos

Como instrumento de recolección de datos se empleó la encuesta, pues permitió una recolección de datos rápida y objetiva. Para ello, se aplicó un cuestionario para cada una de las variables respectivamente. Para la variable ansiedad se empleó el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo, adaptación de Spielberger y Díaz (2007), y para la variable síndrome de burnout se usó el Inventario de Burnout de Maslach, adaptación de Fernández (2002).

Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (Adaptación Spielberger y Díaz)

Es también conocido como State-Trait Anxiety Inventory con siglas STAI. Este cuestionario tiene como objetivo medir la ansiedad, elaborado por Spielberger y Díaz, en la presente tesis se usó la adaptación de los autores mencionados del año 2007. Este instrumento contó con 40 ítems y presentó dos dimensiones que son la dimensión Ansiedad Rasgo (AR) y

Ansiedad Estado (AE). La escala Ansiedad Rasgo está directamente relacionada con su dimensión del mismo nombre, esta evalúa el sentimiento de las personas en un momento específico, es decir, mide la ansiedad de una persona como reacción ante una situación concreta que puede ser una exposición o presentación que genere estrés; esta dimensión tiene dos indicadores que son ausencia (ítems 21, 36, 30, 33, 26, 27, 39) y presencia (ítems 28,29,37,38,22,23,35,40; 24,25,31,32,34). Por otro lado, la escala de Ansiedad estado está relacionada con la dimensión Ansiedad Estado que evalúa sensaciones o sentimientos estables y más durables en las personas, a su vez tiene dos indicadores que son ausencia (ítems 5,10,19,20, 1,2,11,8,15,16) y presencia (ítems 13,18; 3,4,6; 7,9,12,14,17) (Díaz, 2022).

En la investigación de Díaz (2022), realizada en Lima, se obtuvo la validez del contenido del instrumento IDARE a través de juicio de expertos, el cual constó de 3 especialistas en el tema, siendo el dictamen suficiente para aplicar en la actualidad. Se utilizó el método de correlación ítem-test, revelando correlaciones positivas en todos los ítems del instrumento de ansiedad estado-rasgo. Los coeficientes obtenidos fueron de .64 y .72. Respecto a la confiabilidad, se determinó que existe una confiabilidad buena según Omega McDonald's con un valor de .884 (IC 95%: .852 - .917) para la dimensión Ansiedad-Rasgo y 0.922 (IC 95%: .901 - .944) para la dimensión Ansiedad-Estado.

Inventario de Burnout de Maslach (MBI)

Este segundo cuestionario evalúa el síndrome de burnout a través de las emociones o actitudes de la persona, que fue creado por Maslach y se usará la adaptación del instrumento hecho por Fernández en el año 2002; conformada por 22 ítems y segmentada en tres dimensiones que son agotamiento emocional (ítems 1,2,3,4,5,6,7,8,9), despersonalización (10,11,12,13,14), y realización personal (ítems 15,16,17,18,19,20,21,22). Cada dimensión tiene una puntuación global determinada para poder interpretarse; si la puntuación total es entre 1 y 33, significa que la presencia es baja; cuando la puntuación es entre 34 y 66,

significa que la presencia es media; y cuando la puntuación está entre 67 y 99, significa que la presencia es alta (Carrera, 2021).

En la investigación de Carrera (2021) realizada en Lima, se validó el instrumento a través del juicio de tres expertos, quienes consideraron que el instrumento adaptado tiene un coeficiente de validez muy buena. Se calcularon los niveles de confiabilidad utilizando el coeficiente Alpha de Cronbach para las distintas dimensiones del síndrome de burnout y para el puntaje total obtenido. El índice de prueba para nuestra muestra de 233 docentes fue $\alpha=,532$. En cuanto a la dimensión de agotamiento emocional, se obtuvo un coeficiente de $\alpha=,635$, para la dimensión de despersonalización, el coeficiente obtenido fue de $\alpha=,511$, y para la dimensión de baja realización personal, el valor hallado fue de $\alpha=,354$.

Participantes

La población fue de 80 docentes del colegio Mendel de las sedes ubicadas en Pedregal, Sachaca y Umacollo. El muestreo fue de tipo censal, la muestra final estuvo conformada por 80 docentes del Colegio Mendel de la ciudad de Arequipa, la edad osciló entre 22 y 50 años ($M=30.26$; $DE=7.244$), en la Tabla 1 se muestran los datos sociodemográficos recolectados de la muestra.

Tabla 1

Datos sociodemográficos de la muestra.

Variable	<i>f</i>	%
Sexo		
Masculino	14	17.5
Femenino	66	82.5
Sede		
Sachaca	28	35.0
Umacollo	23	28.7
Pedregal	29	36.3
Estado Civil		
Casado(a)	16	20.0
Divorciado(a)	2	2.5
Soltero(a)	62	77.5

Criterios de Inclusión.

Fueron docentes de ambos sexos, con cualquier estado civil: soltero, casado y divorciado, que se encontraban laborando con horario completo en cualquiera de las sedes de Sachaca, Umacollo y Pedregal. Estos docentes participaron de forma voluntaria y completaron ambos cuestionarios.

Procedimiento.

Posterior a la aprobación del proyecto, se procedió a solicitar autorización al promotor encargado de las tres sedes del Colegio Mendel. Luego se coordinó con el área de psicopedagogía, que nos apoyaron con la entrega del consentimiento informado a los docentes donde se garantizó el anonimato. Finalmente se realizó la aplicación de los instrumentos a los docentes de manera presencial a través de los instrumentos impresos y virtual a través de google forms.

Consideraciones éticas.

La ética es fundamental para el desarrollo de cualquier investigación, es así que para esta tesis se cumplió debidamente con las normas APA para el formato y referencias bibliográficas; cada participante tuvo que decidir su participación mediante un consentimiento informado en el cual se garantizó la comprensión de la investigación, protección de la información, protección de la confidencialidad y privacidad. La información estuvo resguardada mediante el anonimato de los participantes para minimizar el riesgo de divulgación.

Se garantizó que los usuarios tengan la libertad de decidir si deseaban participar en el estudio de manera voluntaria. No se ofrecieron incentivos adicionales más allá de los que se describen en el consentimiento informado. Estos estándares éticos son cumplidos con el

propósito de dar confiabilidad a la investigación y a los resultados que se obtuvieron; asimismo, es deber del investigador no causar perjuicio a los colaboradores.

Análisis de Datos

Los datos recolectados fueron vaciados en una hoja de cálculo de Microsoft Excel, la cual fue exportada al software estadístico SPSS en su versión 25. En este programa se realizó la codificación de los datos y se aplicó la estadística descriptiva, realizando tablas de frecuencia para las variables categóricas, mientras que para las variables numéricas se utilizaron estadígrafos de tendencia central y dispersión como la media aritmética y desviación estándar, respectivamente. Finalmente, se realizó el análisis de normalidad, sin embargo, al no encontrarse normalidad se utilizaron pruebas no paramétricas de comparación (U de Mann-Whitney y Kruskal Wallis) y correlación (rho de Spearman).

Capítulo III. Resultados

Resultados

Se presentan los resultados desde los objetivos específicos hacia el objetivo general; en primer lugar, se muestran las tablas de frecuencias de la ansiedad estado-rasgo y síndrome de burnout de la muestra evaluada, seguidamente se presentan las pruebas de normalidad de las variables; en tercer lugar, se muestran las comparaciones de ambas variables según el sexo, la sede y el estado civil de los docentes, acto seguido se muestra la matriz de correlación entre ansiedad estado-rasgo con las dimensiones del síndrome de burnout; y finalmente, se presenta la correlación entre ansiedad estado-rasgo y burnout.

Tabla 2

Niveles de ansiedad estado-rasgo en la muestra evaluada.

Variable	<i>f</i>	%
Ansiedad Estado		
Bajo	4	5.0
Medio	3	3.8
Alto	73	91.3
Ansiedad Rasgo		
Bajo	72	90.0
Medio	6	7.5
Alto	2	2.5

La Tabla 2 muestra que la mayor prevalencia en Ansiedad Estado es el nivel alto (91.3%), mientras que para Ansiedad Rasgo en el nivel bajo (90.0%).

Tabla 3

Niveles del síndrome de burnout en la muestra evaluada.

Variable	<i>f</i>	%
Cansancio Emocional		
Bajo	50	62.5
Medio	18	22.5
Alto	12	15.0
Despersonalización		
Bajo	30	37.5
Medio	37	46.3
Alto	13	16.3
Realización Personal		
Bajo	65	81.3
Medio	13	16.3
Alto	2	2.5

La Tabla 3 permite apreciar que la muestra evaluada tiene una prevalencia del nivel bajo de Cansancio Emocional (62.5%), así como de Realización Personal (81.3%); mientras que presentan un nivel medio de Despersonalización (46.3%).

Tabla 4

Prueba de normalidad para las variables estudiadas.

Variable	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>
Ansiedad Estado	.112	80	.015*
Ansiedad Rasgo	.091	80	.097
Cansancio Emocional	.166	80	.000***
Despersonalización	.215	80	.000***
Realización Personal	.089	80	.182

*Nota. * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$*

En la Tabla 4 se evidencia que únicamente la variable Ansiedad Rasgo y Realización personal siguen una distribución normal ($p > .05$), mientras que las demás variables no cumplen con el supuesto de normalidad ($p < .05$), por lo que se hará uso de pruebas no paramétricas de comparación para los objetivos específicos y para el objetivo general se utilizará la prueba no paramétrica de correlación rho de Spearman.

Tabla 5

Comparación de ansiedad estado-rasgo según el sexo.

Variable	<i>n</i>	<i>Min.</i>	<i>Máx.</i>	<i>M</i>	<i>ME</i>	<i>DE</i>	<i>U</i>	<i>p</i>
Ansiedad Estado								
Masculino	14	39	78	62.43	62.50	9.677	400.5	.436
Femenino	66	30	77	60.23	60.00	9.643		
Ansiedad Rasgo								
Masculino	14	18	50	33.21	33.50	10.169	416.5	.564
Femenino	66	2	46	30.61	33.00	10.237		

*Nota. *p<.05; **p<.01; ***p<.001*

La Tabla 5 evidencia que mediante la prueba U de Mann Whitney no existen diferencias estadísticamente significativas en la ansiedad estado-rasgo entre hombres y mujeres ($p>.05$).

Tabla 6

Comparación del síndrome de burnout según el sexo.

Variable	<i>n</i>	<i>Min.</i>	<i>Máx.</i>	<i>M</i>	<i>ME</i>	<i>DE</i>	<i>U</i>	<i>p</i>
Cansancio Emocional								
Masculino	14	11	31	19.07	17.00	6.019	383.0	.316
Femenino	66	10	38	17.94	15.00	7.040		
Despersonalización								
Masculino	14	5	15	7.21	5.50	3.142	419.5	.578
Femenino	66	5	17	7.30	7.00	2.834		
Realización Personal								
Masculino	14	13	40	29.21	29.50	7.329	426.5	.652
Femenino	66	16	39	28.55	28.50	5.148		

*Nota. *p<.05; **p<.01; ***p<.001*

En la Tabla 6 se presenta la prueba de comparación U de Mann de Whitney para el síndrome de burnout según el sexo, se puede observar que no existen diferencias estadísticamente significativas para ninguna de las dimensiones ($p>.05$).

Tabla 7

Comparación de ansiedad estado-rasgo según la sede.

Variable	<i>n</i>	<i>Min.</i>	<i>Máx.</i>	<i>M</i>	<i>ME</i>	<i>DE</i>	χ^2	<i>gl</i>	<i>p</i>
Ansiedad Estado									
Sachaca	28	35	76	61.46	60.00	8.888	.222	2	.895
Umacollo	23	34	74	60.17	62.00	9.810			
Pedregal	29	30	78	60.14	59.000	10.412			
Ansiedad Rasgo									
Sachaca	28	5	45	31.71	33.00	9.233	6.438	2	.040*
Umacollo	23	2	44	27.17	26.00	9.976			
Pedregal	29	3	50	33.52	34.00	10.706			

*Nota. *p<.05; **p<.01; ***p<.001*

La Tabla 7 permite apreciar que según la prueba Kruskal-Wallis para ansiedad estado-rasgo, según la sede de los docentes existen diferencias estadísticamente significativas únicamente para la Ansiedad Rasgo, por lo que se realizó la prueba post-hoc Bonferroni la cual indicó que no existen diferencias entre los pares de grupos posibles; no obstante, a manera general se puede observar que los docentes de la sede Pedregal presentan el mayor promedio.

Tabla 8

Comparación del síndrome de burnout según la sede.

Variable	<i>N</i>	<i>Min.</i>	<i>Máx.</i>	<i>M</i>	<i>ME</i>	<i>DE</i>	χ^2	<i>gl</i>	<i>p</i>
Cansancio Emocional									
Sachaca	28	10	32	18.18	17.00	6.272	.364	2	.834
Umacollo	23	10	31	17.35	15.00	6.264			
Pedregal	29	10	38	18.72	16.00	7.923			
Despersonalización									
Sachaca	28	5	17	7.21	6.00	3.315	1.586	2	.452
Umacollo	23	5	13	7.00	6.00	2.393			
Pedregal	29	5	17	7.59	7.00	2.822			
Realización Personal									
Sachaca	28	21	40	28.71	29.00	5.577	.718	2	.698
Umacollo	23	13	37	27.65	29.00	6.139			
Pedregal	29	18	40	29.41	29.00	5.060			

*Nota. *p<.05; **p<.01; ***p<.001*

En la Tabla 8 se presenta la prueba de comparación Kruskal Wallis para el síndrome de burnout según la sede de los docentes y se evidencia que no existen diferencias estadísticamente significativas para ninguna de las dimensiones ($p > .05$).

Tabla 9

Comparación de ansiedad estado-rasgo según el estado civil.

Variable	<i>n</i>	<i>Min.</i>	<i>Máx.</i>	<i>M</i>	<i>ME</i>	<i>DE</i>	χ^2	<i>gl</i>	<i>p</i>
Ansiedad Estado									
Casado(a)	16	50	73	60.50	59.00	6.986	.590	2	.745
Divorciado(a)	2	60	70	63.50	63.50	4.950			
Soltero(a)	62	30	78	60.55	61.50	10.357			
Ansiedad Rasgo									
Casado(a)	16	5	42	28.19	30.50	9.565	2.551	2	.279
Divorciado(a)	2	27	33	30.00	30.00	4.243			
Soltero(a)	62	2	50	31.84	33.50	10.459			

Nota. * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

La Tabla 9 mediante la prueba Kruskal Wallis demuestra no existen diferencias estadísticamente significativas en la ansiedad estado-rasgo según el estado civil ($p > .05$).

Tabla 10

Comparación del síndrome de burnout según el estado civil.

Variable	<i>N</i>	<i>Min.</i>	<i>Máx.</i>	<i>M</i>	<i>ME</i>	<i>DE</i>	χ^2	<i>gl</i>	<i>p</i>
Cansancio Emocional									
Casado(a)	16	10	32	17.38	15.00	6.850	1.859	2	.395
Divorciado(a)	2	13	14	13.50	13.50	.707			
Soltero(a)	62	10	38	18.48	17.00	6.946			
Despersonalización									
Casado(a)	16	5	17	7.88	7.00	3.704	.371	2	.831
Divorciado(a)	2	6	8	7.00	7.00	1.414			
Soltero(a)	62	5	17	7.15	6.00	2.673			
Realización Personal									
Casado(a)	16	20	37	28.75	30.00	5.053	2.282	2	.319
Divorciado(a)	2	33	33	33.00	33.00	.000			
Soltero(a)	62	13	40	28.50	28.00	5.731			

Nota. * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

En la Tabla 10 se evidencia que no existen diferencias estadísticamente significativas en ninguna de las dimensiones del síndrome del burnout según el estado civil de los docentes evaluados ($p > .05$).

Tabla 11

Correlación entre ansiedad estado-rasgo y el síndrome de burnout.

Variable	1	2	3	4	5
1. Ansiedad Estado	-	-			
2. Ansiedad Rasgo	-	-			
3. Cansancio Emocional	-.495**	-.402**	-		
4. Despersonalización	-.435**	-.296**	-	-	
5. Realización Personal	.509**	.542**	-	-	-

*Nota. *p<.05; **p<.01; ***p<.001*

La Tabla 11 evidencia que tanto la Ansiedad Estado como la Ansiedad Rasgo tienen una relación con las dimensiones del síndrome de burnout. En cuanto a la Ansiedad Estado se encontró una correlación negativa media-débil con las dimensiones Cansancio Emocional y Despersonalización, mientras que tuvo una correlación positiva de intensidad media-fuerte con la dimensión Realización Personal. Por su lado la Ansiedad Rasgo tuvo una correlación negativa de magnitud media-débil con la dimensión Cansancio Emocional, una correlación negativa débil con Despersonalización y finalmente una correlación positiva media-fuerte con Realización Personal.

Discusión

En la presente investigación se estudió la relación entre la ansiedad y el síndrome de burnout, dando como resultado que existe una correlación negativa entre la ansiedad y las dimensiones del síndrome de burnout, una correlación negativa media fuerte entre realización personal en el trabajo-ansiedad, una correlación media débil en la dimensión agotamiento emocional-ansiedad, una correlación negativa media débil entre despersonalización y ansiedad. Es relevante destacar que en la revisión bibliográfica se hallan estudios en los cuales se correlacionan ambas variables, ya sea de manera negativa o positiva.

De acuerdo con los resultados obtenidos, se concluye que a mayor ansiedad estado-rasgo menor síndrome de burnout con una correlación negativa significativa con valores inferiores de .05. Por lo que se puede afirmar que a mayor respuesta natural ante el estrés o situación percibida como amenazante existe menor burnout, además, es importante tener en cuenta que las variables están correlacionadas, con un nivel de relación que se encuentra en un rango medio débil, similar a 1. De esto se puede inferir que hay otros factores que también ejercen influencia sobre ellas.

En esta investigación se observa que la mayor prevalencia en Ansiedad Estado es el nivel alto (91.3%), mientras que para Ansiedad Rasgo en el nivel bajo (90.0%) en los docentes del colegio Mendel. De igual manera, los resultados concuerdan con los de Cruz y Herrera (2021). Se identificó que los docentes que presentan respuesta natural al estrés que puede ser abrumadora, sus niveles de ansiedad estado son elevados, tal como sus niveles de ansiedad rasgo se encontraban disminuidos, esto se debe a que no presentan predisposición ansiosa constante por mantener un comportamiento aprensivo, por lo que la ansiedad como rasgo se vería disminuida.

La investigación de Almeyda y Ferradas (2022), consolida este conocimiento dado que en su investigación se identificó que los encuestados presentaban una prevalencia de ansiedad estado alta en un 91.8% en mujeres y un 94.1% en varones. El estudio de Ayuso et al. (2016) refuerza este conocimiento, puesto que en su investigación demuestra que los trabajadores tienen una mayor capacidad de manejo del estrés, habilidades efectivas en la toma de decisiones y liderazgo, lo cual se ve reflejado en niveles inferiores de ansiedad-rasgo.

Respecto a la variable síndrome de burnout, en el presente estudio se encontró que la mayoría de los docentes del colegio Mendel, es decir un 62.5%, se encuentra en un nivel bajo de cansancio emocional, así como de realización personal con un 81.3%, mientras que el 46.3% presentan un nivel medio de despersonalización. Un resultado diferente al estudio de Bustamante et al. (2016), quien analizó que la combinación de niveles medios en las dimensiones de burnout podría predisponer a la aparición del síndrome en el futuro, a menos que se implementen medidas preventivas para abordarlo de manera temprana.

Mientras que la investigación de Huayna (2022) nos indica que la mayoría de los docentes que fueron encuestados con el cuestionario de Maslach se encontraban en un nivel bajo de agotamiento emocional, representando el 44.1%, además de que el 55.9% se encontraba en un nivel bajo de despersonalización y el 61.8% se encontraba en nivel alto de realización personal, considerando que esta investigación se ejecutó en 90 docentes de ambos sexos en una institución educativa. Además, la investigación de Sánchez (2020) identificó que el 52.38% de los docentes evaluados tuvieron una prevalencia del nivel medio de agotamiento emocional, así como el de Realización Personal; mientras que el 42.85% presentan un nivel medio de despersonalización.

De acuerdo con la ansiedad según el sexo, los resultados de nuestra investigación indicaron que no existen diferencias estadísticamente significativas en la ansiedad estado-

rasgo entre hombres y mujeres. En la investigación de Almeyda y Ferradas (2022) se halló que las personas con ansiedad estado o rasgo no tienen diferencias significativas según el sexo, al igual que el estudio de Anchelía (2018), donde nos indica que las diferencias de ansiedad estado y rasgo en el género femenino y masculino no son estadísticamente significativas, puesto que ambos presentan respuestas fisiológicas similares frente a situaciones estresantes. Por otro lado, la investigación de Casafranca (2021) difiere de nuestros resultados, puesto en su estudio de 122 encuestados se evidenció diferencias de los niveles de ansiedad rasgo según el sexo, esto es debido al efecto de la socialización porque durante la formación temprana, las personas asocian y familiarizan con rasgos según el sexo, como proceso, socialmente se relacionaría más la ansiedad en mujeres.

En la variable síndrome de burnout también se realizaron diferencias según el sexo, se evidenció que no existen diferencias estadísticamente significativas para ninguna de las dimensiones y el puntaje total ($p > .05$), resultado que es similar al reportado por Lazo (2021). Aunque en este estudio se reportó que no hay diferencias significativas entre hombres y mujeres para cada dimensión del síndrome de burnout, este resultado podría atribuirse a la desigualdad en el tamaño de la muestra para ambos grupos. Por tanto, es relevante señalar investigaciones previas que sí encontraron disparidades; por ejemplo, Bedoya et al. (2017) descubrieron que las mujeres con mayor nivel de realización personal también muestran elevado nivel de estrés, lo cual se vincula con el burnout. En Latinoamérica, los roles femeninos domésticos y laborales extenuantes las hacen más propensas al Burnout al buscar ascensos.

Según los resultados obtenidos, en la comparación entre la variable ansiedad estado-rasgo según la sede de los docentes, existen diferencias estadísticamente significativas únicamente para la Ansiedad Rasgo, lo cual permite destacar que el cumplir con las horas de enseñanza en la escuela tanto en sede Sachaca como en Umacollo y Pedregal los docentes

presentan una respuesta natural al estrés presentando un nivel de ansiedad estado elevado. Sin embargo, al existir una diferencia estadísticamente significativa en ansiedad-rasgo, los docentes de la sede Pedregal presentan mayor promedio de ansiedad-rasgo puesto que presentan predisposición ansiosa constante.

En cuanto al síndrome de burnout según la sede de los docentes, se evidenció que no existen diferencias estadísticamente significativas para ninguna de las dimensiones ni el puntaje total ($p > .05$). Según nuestros resultados, las sedes de Sachaca, Umacollo y Pedregal exhiben en promedio un nivel bajo de cansancio emocional y realización personal, pero un nivel intermedio de despersonalización. De acuerdo con la investigación de Lazo (2021), se planteó que tanto el entorno físico laboral como las responsabilidades laborales influyen en la aparición del burnout.

De acuerdo con la ansiedad estado-rasgo según el estado civil de los docentes, se evidenció que no existen diferencias estadísticamente entre solteros, casados y divorciados ($p > .05$), por lo que podemos apreciar que el estado civil es solo un aspecto de la vida de una persona, y otros factores contextuales, como el apoyo social, las condiciones laborales y la salud general, pueden tener un impacto más directo en los niveles de ansiedad.

En cuanto al síndrome de burnout según estado civil, no existen diferencias estadísticamente significativas en ninguna de las dimensiones ni el puntaje total del síndrome de burnout según el estado civil de los docentes evaluados ($p > .05$), por lo que se puede apreciar que el nivel bajo de Cansancio Emocional, así como de Realización Personal y el nivel medio de Despersonalización no va ligado al estado civil de los docentes de colegio Mendel.

Se ha encontrado evidencia que respalde la hipótesis planteada, por lo tanto, la relación entre la Ansiedad Estado y la Ansiedad Rasgo tienen una relación con las dimensiones del síndrome de burnout en docentes del colegio Mendel en Arequipa, siendo

estadísticamente significativa, resultado similar al de Ocaña y Gavilanes (2022), pues sugieren que las personas con niveles más altos de ansiedad pueden desarrollar mecanismos de adaptación, ser más sensibles al estrés, tener mayor autoconciencia, enfocarse en la prevención y comprender mejor los efectos perjudiciales del estrés laboral. Estos factores podrían contribuir a una menor manifestación del síndrome de burnout en aquellos con ansiedad, destacando la complejidad de la relación entre la ansiedad y el bienestar laboral.

Finalmente, la presente investigación ha cumplido con la finalidad propuesta, puesto que, tanto la Ansiedad Estado como la Ansiedad Rasgo tienen una correlación estadísticamente significativa con las dimensiones del síndrome de burnout; además de comparar la relación entre la Ansiedad y el Burnout según el sexo, estado civil y sede de trabajo en los docentes del colegio Mendel en Arequipa.

Es crucial tener en cuenta que estos hallazgos proporcionan una comprensión inicial de las relaciones entre las variables del estudio y destacan la complejidad de la interacción entre la salud mental y el bienestar laboral. Sin embargo, se necesitan más investigaciones para profundizar en la comprensión de estos vínculos y explorar posibles factores subyacentes que puedan influir en estas relaciones. Estos resultados también sugieren la importancia de abordar la ansiedad en el contexto laboral y considerar cómo puede afectar de manera diferencial a diversas dimensiones del burnout.

Conclusiones

Primera: Se encontró una relación negativa significativa entre la ansiedad y el síndrome de burnout de los docentes del Colegio Mendel de la ciudad de Arequipa. De acuerdo con el análisis estadístico, la relación entre la ansiedad y las dimensiones agotamiento emocional y despersonalización es negativa media débil, mientras que la relación entre la ansiedad y la dimensión realización personal en el trabajo es negativa media fuerte.

Segunda: Con respecto a los niveles de ansiedad estado-rasgo, la mayoría de los evaluados posee un nivel alto de ansiedad estado mientras que para la ansiedad rasgo la mayoría posee un nivel bajo.

Tercera: Con respecto a los niveles de síndrome burnout, la mayoría de los evaluados se encuentra en el nivel bajo de cansancio emocional, así como de realización personal y un nivel medio de despersonalización.

Cuarta: Se halló que la ansiedad estado-rasgo según el sexo no existen diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres.

Quinta: Respecto a las dimensiones del burnout según el sexo, no existen diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres.

Sexta: En cuanto a la ansiedad estado-rasgo según la sede, existen diferencias estadísticamente significativas únicamente para la ansiedad rasgo entre las sedes Sachaca, Umacollo y Pedregal.

Séptima: En cuanto a las dimensiones de burnout según la sede, no existen diferencias estadísticamente significativas entre las sedes Sachaca, Umacollo y Pedregal.

Octava: Respecto a la ansiedad estado-rasgo según el estado civil, no existen diferencias estadísticamente significativas entre casados, divorciados y solteros.

Novena: Respecto a las dimensiones de burnout según el estado civil, no existen diferencias estadísticamente significativas entre casados, divorciados y solteros.



Sugerencias

Primera: Al departamento de psicopedagogía, realizar programas de prevención del Síndrome de Burnout, utilizando estrategias para controlar como técnicas de relajación, auto organización personal y profesional, gestión de emociones, entre otros; que promuevan la realización personal, satisfacción laboral, sentido de logro y el bienestar emocional entre los docentes.

Segunda: Al psicólogo y/o psicóloga de la institución, realizar charlas de promoción de la salud mental y concientización sobre la ansiedad en todas las sedes, especialmente en la sede de Pedregal, puesto que presentan el mayor promedio de ansiedad.

Tercera: Al área de recursos humanos, la elaboración de encuestas de satisfacción laboral para obtener retroalimentación directa de los docentes en Sachaca, Umacollo y Pedregal, y así mejorar áreas específicas.

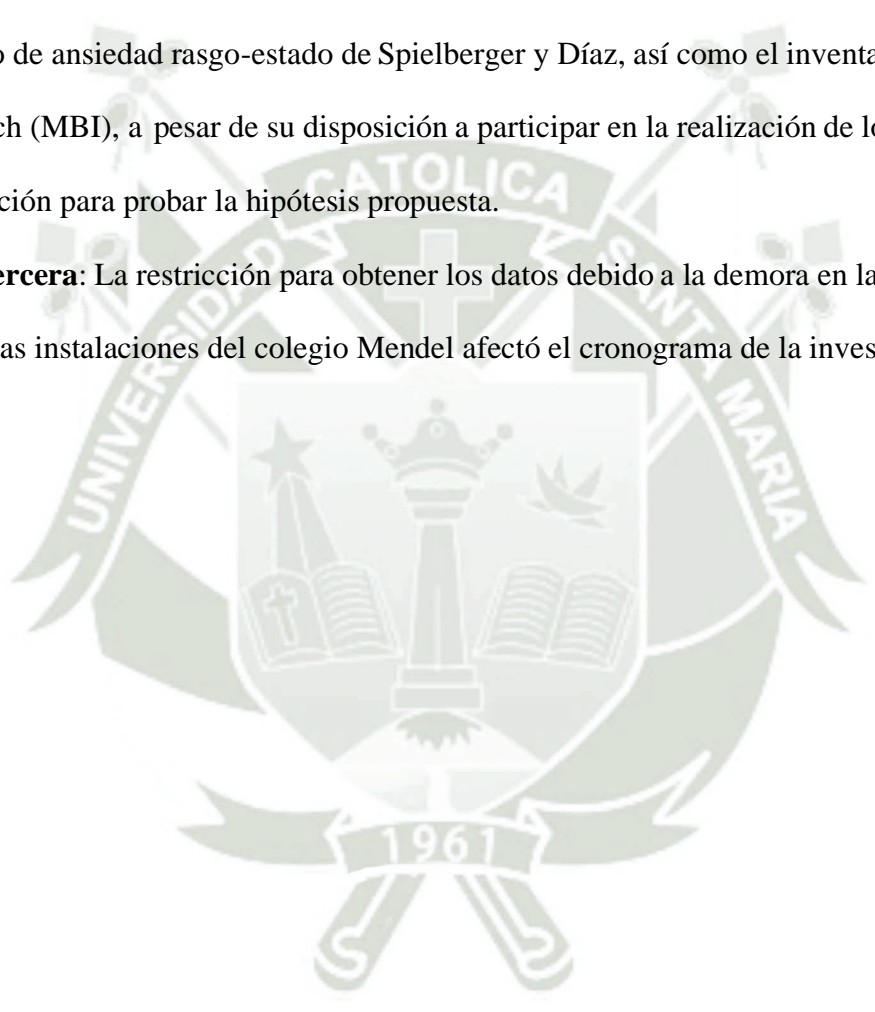
Cuarta: En futuras investigaciones, se deben tener en cuenta los factores contextuales como salud, familiares, económicos, entre otros que podrían influir en la expresión de la ansiedad estado-rasgo y el síndrome de burnout en hombres y mujeres, como las dinámicas laborales o roles sociales, para comprender mejor las experiencias individuales.

Limitaciones

Primera: La principal limitación encontrada al realizar la investigación fue la accesibilidad limitada a la población de estudio, quienes fueron los docentes de la escuela Mendel de Pedregal, Sachaca y Umacollo, de la ciudad de Arequipa.

Segunda: La limitada disponibilidad para llevar a cabo los instrumentos como el inventario de ansiedad rasgo-estado de Spielberger y Díaz, así como el inventario de Burnout de Maslach (MBI), a pesar de su disposición a participar en la realización de los instrumentos de evaluación para probar la hipótesis propuesta.

Tercera: La restricción para obtener los datos debido a la demora en la aprobación de acceso a las instalaciones del colegio Mendel afectó el cronograma de la investigación.



Referencias

- Almeyda, F.A., Ferradas, C.S. (2022). *Ansiedad estado- rasgo en los jóvenes de los Tallanes II Etapa- Piura, según género*. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego].
https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/9806/REP_FRANCIS.ALMEYDA_CLAUDIA.FERRADAS_ANSIEDAD_ESTADO.RASGO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Aguilar Acosta, A., Mayorga Lascano, M. (2020). Relación entre estrés docente y síndrome de burnout en docentes de la Zona 3 de Ecuador. *Revista digital de Ciencia, Tecnología e Innovación*, 7(2), 265-278. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8298144>
- American Psychological Association (2022, 1 de enero). *Burnout and stress are everywhere*.
<https://www.apa.org/monitor/2022/01/special-burnout-stress>
- Anchelía Pomalía, Y.S. (2018). *Ansiedad estado rasgo en estudiantes de una universidad pública y privada de Lima, 2017* [Tesis de licenciatura, Universidad Alas Peruanas].
https://repositorio.uap.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/20.500.12990/6128/Tesis_ansiedad.estado.Rasgo_estudiantes%20Universitarios_Univ.P%C3%BAblica%20y%20Privada_Lima.pdf?sequence=1
- Angulo Montalvo, V. (2022). *Síndrome de burnout en docentes de primaria y secundaria en Colombia, 2012-2022*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Antioquia].
<https://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/30202>
- Aranda, J., Cortez, D., Mendoza, N., & Huayama, N. (2021). Satisfacción laboral y síndrome de burnout en docentes durante el confinamiento por la pandemia. *Propósitos y Representaciones*. 9(3), 1-11. <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v9n3/2310-4635-pyr-9-03-e812.pdf>
- Arias, J. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. Arequipa: Enfoques Consulting EIRL.

- Ayuso, J. L., Vieta, E., & Arango, C. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5*. Editorial Médica Panamericana.
- Ayuso, M.; Colomer, A. y Herrera, I. (2016). Ansiedad rasgo y ansiedad estado en enfermeras gestoras y clínicas de la Comunidad de Madrid. *Metas Enfermeras*. 19(3), 21-26.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5401765>
- Bakker, Arnold B., & Demerouti, Evangelia. (2013). La teoría de las demandas y los recursos laborales. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 29(3), 107-115.
<https://dx.doi.org/10.5093/tr2013a16>
- Barrera, M., De la Hoz, A.I., & Barrera, M.V. (2020). Análisis general del spss y su utilidad en la estadística. *Journal of business sciences*, 2(4), 1-15.
<https://revista.estudioidea.org/ojs/index.php/eidea/article/view/19/19>
- Bedoya, E. A., Vega, N. E., Severiche, C. A., Meza, M. J. (2017). Síndrome de Quemado (Burnout) en docentes universitarios: El caso de un centro de estudios del Caribe Colombiano. *Formación universitaria*, 10(6), 51-58.
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-50062017000600006
- Behar, E., Dobrow DiMarco, I., Hekler, E.B., Mohlman, J., Staples, A.M. (2011). Modelos teóricos actuales del trastorno de ansiedad generalizada (TAG): revisión conceptual e implicaciones en el tratamiento. *Revista de Toxicomanías*; 63(2): 1-22. https://www.cat-barcelona.com/uploads/rets/Ret63_2.pdf
- Breso, E., Pedraza, L., & Perez, K. (2019). Síndrome de burnout y ansiedad en médicos de la ciudad de Santa María, 16(2), 259-269.
<https://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/2958/2385>
- Bustamante, Ekaterina, Bustamante, Freyli, González, Gilberto, & Bustamante, Luz. (2016). El burnout en la profesión docente: un estudio en la escuela de bioanálisis de la Universidad de Carabobo Sede Aragua, Venezuela. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 62(243), 111-121. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-

546X2016000200003&lng=es&tlng=es.

- Cárdenas, J. (2018, 15 de mayo). *Investigación cuantitativa*. https://www.programa-trandes.net/Ressources/Manuales/Manual_Cardenas_Investigacion_cuantitativa.pdf
- Carranza, M., & Granados, P. (2021). *Relación entre ansiedad y el síndrome de burnout en técnicos de enfermería de atención COVID-19 en Lima, 2020* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo].
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/62962/Carranza_PM-Granados_VP-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Carrera, E. (2021). *Burnout en los docentes del Centro de Idioma de la Universidad de Piura sedes Piura y Lima-2022* [Tesis de maestría, Universidad de Piura].
https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/5244/MAE_EDUC_TyGEL_029.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Carrillo, B. & Condo, R. (2016). Inteligencia emocional y ansiedad rasgo estado en futuros docentes. Perú. *Rev. Av psicol*, 24(2), 192-206.
http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2016_2/175.pdf
- Casafranca Hajar, A.C. (2021). *Estrategias de afrontamiento y ansiedad estado-rasgo, en población adulta migrante venezolana que reside en lima metropolitana, 2020* [tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte].
<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/29352/Casafranca%20Hajar%2c%20Andrea%20del%20Carmen.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Díaz, E. (2022). *Relación entre ansiedad y estrés laboral de los servidores de DIRIS LN en la emergencia sanitaria por COVID-19, Independencia 2022*. Lima: [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo].
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/102435/D%c3%adaz_CE-DC-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y

- Javaid, S.F., Hashim, I.J., & Hashim, M.J. (2023). Epidemiología de los trastornos de ansiedad: carga global y asociaciones sociodemográficas. *Middle East Curr Psychiatry* ,30(44), 15-29. <https://doi.org/10.1186/s43045-023-00315-3>
- Huayanay Adriano T.W. (2022). *Síndrome de burnout y su relación con el desempeño docente en la institución educativa emblemática "Gómez Arias Dávila" - Tingo María -2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Hermilio Valdizan]. <https://repositorio.unheval.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/3efe8103-37f0-47b7-914b-b5e26d3877b1/content>
- Klinghoffer, D., Kirkpatrick, K. (2023, 18 de mayo). *More Than 50% of Managers Feel Burned Out*. <https://hbr.org/2023/05/more-than-50-of-managers-feel-burned-out>
- Garzon, R., & et al. (2021). Ansiedad Académica en docentes y covid-19. Caso instituciones de educación superior en Iberoamérica. *Revista Prisma Social N° 33 Inclusión, justicia, social y desarrollo comunitario*. <https://revistaprismasocial.es/article/view/4202/4947>
- Lauracio, C., & Lauracio, T. (2020). Síndrome de Burnout y desempeño laboral en el personal de salud. *Revista Innova Educación*, 2(4), 543-554. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8054554>
- Lazo Paredes, M.A.X. (2021) *Síndrome de Burnout en docentes de educación secundaria de una institución educativa pública de Lima Metropolitana, según grupos diferenciados* [Tesis de licenciatura, Universidad Mayor de San Marcos]. https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/17480/Lazo_pm.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Loaiza Anco, K. B. (2018). *Características generales, nivel de síndrome de burnout y su asociación con el nivel de ansiedad, depresión y funcionalidad familiar en internos de medicina del Hospital Goyeneche de Arequipa 2019*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín]. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/8192>

- Manzano Díaz, A. (2020). Síndrome de burnout en docentes de una Unidad Educativa, Ecuador. *Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 4(16), 499-511.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2616-79642020000400012&script=sci_arttext
- Marrau, M. C. (2004). El síndrome de Burnout y sus posibles consecuencias en el trabajador docente. *Fundamentos en humanidades* (10), 53-68.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2004369>
- MedlinePlus. (2021, 23 de octubre). *Ansiedad*. <https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html>
- Medrano, W. (2017). *Ansiedad y síndrome de burnout en el personal del área de informática de una empresa del distrito de Cercado de Lima-2017* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo].
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/3326/Medrano_SWJ.pdf
- Mellalieu, S.D. y Hanton, S. (2009, 12 de enero). *A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research*.
https://www.researchgate.net/profile/StephenMellalieu/publication/286269229_Contemporary_advances_in_sport_psychology_A_review/links/5e36069292851c7f7f14805d/Contemporary-advances-in-sport-psychology-A-review.pdf
- Ministerio de salud. (2020, 9 de abril). *Guía Técnica para el Cuidado de la Salud Mental del Personal de la Salud*.
https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/581853/ANEXO_RM_180-2020-MINSA.PDF?v=1588182763
- Ministerio de salud (2023, 23 de abril). *Casos de afecciones de salud mental incrementaron casi 20 % durante el 2022*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/747822-casos-de-afecciones-de-salud-mental-incrementaron-casi-20-durante-el-2022>
- Moreno, E., & Ochoa, L. (2019). Estructura y movidas de la sección "metodología" en tesis de posgrado de educación. *Enunciación*, 24(2), 133-151.

<https://revistas.udistrital.edu.co/index.php/enunc/article/view/14772/15396>

Naranjo, K. y Salazar, J. (2012). *Comparación del nivel de Ansiedad en los pacientes de Cirugía programada mediante la aplicación de la escala de ansiedad e información preoperatoria de Amsterdam realizada en la visita preanestésica y comparada con grupo control en los hospitales Eugenio Espejo y Clínicas 67 Pichincha marzo – octubre 2012* [Tesis de licenciatura, Universidad Central del Ecuador].

<https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/a2e10dac-5b4a-4af1-b956-7541be4ca46d/content>

Ocaña Pro, A., & Gavilanes-Gómez, D. (2022). La ansiedad y su relación con el síndrome burnout en docentes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(3), 2388-2404. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.2384

Oliveira, G. Garcia Gabira, F., Enriquez Martinez, O.G., Pereira, T.S., Villaseñor Lopez, K., Huancahuire Vega, S., Martins, M.C., Pacheco, F., Pacheco, J., Lopez, M.P., Bisi Molina, M. (2023). Prevalence and factors associated with self-reported anxiety in adults during the COVID-19 pandemic in Argentina, Brazil, Peru, Mexico, and Spain: A cross-sectional Ibero-American study. *Plos One*. 18(3) 1-15.

<https://journals.plos.org/plosone/article/metrics?id=10.1371/journal.pone.0280528>

Orozco Ramírez, S. B. (2018). *Ansiedad y desgaste ocupacional (Burnout)*. [Tesis de licenciatura, Universidad Rafael Landívar].

<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/22/Orozco-Sara.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2022, 16 de junio) *Informe mundial sobre salud mental: transformar la salud mental para todos: panorama general*.

<https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860>

Organización Mundial de la Salud (2019, 28 de mayo). *Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases*.

<https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon->

international-classification-of-diseases

- Pereira Pozo, I. K., & Amacifen Pinedo, A. F. (2018). *Nivel de síndrome de burnout en docentes de una institución educativa de la ciudad de Iquitos, Perú-2018*. [tesis de licenciatura, Universidad Científica del Perú]: Repositorio Institucional UCP.
<http://repositorio.ucp.edu.pe/handle/UCP/625>
- Quintana Agip, E., & Bustos Llacza, J.A. (2020). *Ansiedad estado - rasgo y síndrome de Burnout en el personal de salud asistencial del distrito de chota-Cajamarca* [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán].
<https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/10183#:~:text=El%20objetivo%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%20fue%20Establecer%20la,un%20total%20de%20100%20trabajadores%20asistenciales%20del%20hospital>
- Revesado Carballares, D., Calvo Rodríguez, G., Maneiro Dios, R., & López García, S. (2023). Percepción docente acerca de las situaciones de estrés y ansiedad laboral tras la pandemia provocada por el COVID-19. *Aula*, 29 (6), 195–206.
<https://doi.org/10.14201/aula202329195206>
- Ries, Francis, Castañeda Vázquez, Carolina, Campos Mesa, María del Carmen, & Castillo Andrés, Oscar Del. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 9-16.
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232012000200002&lng=es&tlng=es.
- Rivera Guerrero, Á., Segarra Jaime, P., & Giler Valverde, G. (2018). Síndrome de Burnout en docentes de instituciones de educación superior. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 38(2), 17-25.
<https://www.redalyc.org/journal/559/55960422004/55960422004.pdf>
- Rojas, A. (2022). *Ansiedad y estrés laboral en colaboradores bajo modalidad Home office de una entidad financiera privada de Lima Norte, 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad

César Vallejo].

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/81380/Rojas_CAR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Saborío Morales, L., & Hildalgo Murillo, L. F. (2015). Síndrome de Burnout. *Asociación Costarricense de Medicina Legal y Disciplinas Afines*, 32 (1), 1-6.

<https://www.scielo.sa.cr/pdf/mlcr/v32n1/art14v32n1.pdf>

Sánchez Castro, P.J. (2020). *Síndrome de burnout en docentes de una institución educativa nacional de la victoria, setiembre a diciembre, 2019* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo].

https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/2680/1/TL_SanchezCastroPedro.pdf

Santa Cruz Flores, Estela Elizabeth, Rojas Jaimes, Jesús Eduardo, & Barboza-Palomino, Miguel. (2021). Síndrome de Burnout en profesores de escuelas de países latinoamericanos. *Archivos de Prevención de Riesgos Laborales*, 24(3), 297-299.

<https://dx.doi.org/10.12961/aprl.2021.24.03.05>

Talledo, E. (2019). *Nivel de ansiedad y su influencia en la inteligencia emocional y habilidades sociales en docentes de educación secundaria de colegios públicos del Cercado de Tacna, 2019* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada de Tacna].

<https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/670/Talledo-Palza-Enrique.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Tito Huamani, P. L., Torres Pecho, M., & Perez Palacios, E. E. (2022). Predictores del síndrome de burnout en docentes universitarios Un análisis factorial exploratorio. *Enfermería Global*, 21(67), 50-65.

<https://doi.org/https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.496901>

Vásquez Elera, L. E. (2020). *Ansiedad, depresión y estrés en trabajadores del Hospital Cayetano Heredia durante la pandemia de COVID 19 durante el año 2020*Vásquez

Elera, Luis Enrique. [tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo].

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/49971/Vasquez_ELE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vásquez, J. (2020). *Propiedades psicométricas del inventario de burnout de Maslach en colaboradores de una empresa paraestatal de Trujillo.* [Tesis doctoral, Universidad César Vallejo].

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/46900/V%a1squez_MJC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vásquez Navas, S. N. y Gea-Izquierdo, E. (2023). Sociodemographic factors in the development of Burnout Syndrome in South and Central American physicians. *Revista de Salud Pública*, 25(2), 1–9. <https://doi.org/10.15446/rsap.v25n2.105798>

Velázquez Díaz, M., Martínez Medina, M.P., Martínez Pérez, M. (2016). Modelos explicativos del trastorno por ansiedad generalizada y de la preocupación patológica. *Revista de Psicología*;7(2):1-24.

[https://www.researchgate.net/publication/320407314_Modelos_explicativos_del_Trasorno_por_ansiedad_generalizada_y_de_la_preocupacion_patologica](https://www.researchgate.net/publication/320407314_Modelos_explicativos_del_Trastorno_por_ansiedad_generalizada_y_de_la_preocupacion_patologica)

Vílchez Julón, J., Humpire Molina, D. & Gabriel Pérez, T. (2021). Estrés laboral y síndrome de burnout durante la pandemia en docentes de una asociación educativa peruana. *UCV Hacer*, 10(4), 45-52. <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/ucv-hacer/article/view/1998/1750>

Vilchis Velázquez, F. (2022). Síndrome de Burnout en docentes de asignatura del planteas Nezahualcóyotl de la UEAméx. *Diversidad Académica*, 2(1), 76-102.

<https://diversidadacademica.uaemex.mx/article/view/19644/14564>

Anexos

Anexo 1



“AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO”

Arequipa, 12 de junio del 2023



12 JUN. 2023
Rauldo
14:32 pm

PROMOTOR: JOHN AYME

PROMOTOR DE LA ASOCIACIÓN CULTURAL EDUCATIVA MENDEL

Asunto: Solicitud de permiso por parte de las Bachilleres de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Católica de Santa María.

Por medio de la presente reciba un cordial saludo, deseándole los mayores éxitos en sus labores cotidianas.

Nos dirigimos a usted con el fin de solicitar permiso por parte de las investigadoras:

- 2016602812 - Andrea Milagros Vásquez Vásquez,
- 2016101962 - María Fernanda Zúñiga Paz.

Nos encontramos realizando un trabajo de investigación, que esta siendo supervisado por el asesor Mg. Luis Fernando Ramos Vargas. Esta investigación tiene como objetivo determinar la relación entre la ansiedad y el síndrome de burnout en los docentes del Colegio Mendel de la ciudad de Arequipa, 2023. La actividad se llevará a cabo entre los meses de junio y julio.

Actividades a realizar:

- Entrega del consentimiento informado a los docentes.
- Entrega del “Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo” y del “Inventario de Burnout (MBI)”.

Asimismo, me comprometo a cumplir con los requisitos éticos y académicos que la Institución establece para proyectos de investigación, además de mantener una comunicación fluida con los responsables de la supervisión de proyecto.

Quedamos a la espera de su confirmación y estamos disponibles ante cualquier duda o información adicional que se requiera. Agradecemos de antemano la oportunidad de poder presentar nuestra propuesta y confió en que juntos podamos contribuir al avance del conocimiento en el área de Psicología.

Atentamente,



Andrea Milagros Vásquez Vásquez

DNI 76196208



María Fernanda Zúñiga Paz

DNI 75445213

Anexo 2

**INVENTARIO DE ANSIEDAD RASGO-ESTADO
“ADAPTACIÓN DE SPIERLBERGER Y DIAZ (2007)”**

Nombre: _____

Sexo: _____ Edad: _____ Estado civil: _____

INTRODUCCIÓN

El presente cuestionario forma parte de un trabajo de investigación titulado: “**Ansiedad y el síndrome de burnout en los docentes del colegio Mendel de la ciudad de Arequipa, 2022**”, el cual tiene fines exclusivamente académicos y se mantendrá absoluta reserva. Agradecemos su colaboración por las respuestas brindadas.

INSTRUCCIONES

Lea detenidamente las preguntas formuladas y responda con seriedad, marcando con un aspa en la alternativa que considere conveniente.

ESCALA VALORATIVA

1	2	3	4
No en lo absoluto (N)	Un poco (P)	Bastante (B)	Mucho (M)

Lea cada frase y marque como se siente ahora mismo , es decir en este momento.		N	P	B	M
		1	2	3	4
1	Me siento calmado				
2	Me siento seguro				
3	Estoy tenso				
4	Estoy contrariado				
5	Estoy a gusto				
6	Me siento alterado				
7	Estoy preocupado actualmente por algún posible contratiempo				
8	Me siento descansado				
9	Me siento ansioso				
10	Me siento cómodo				
11	Me siento con confianza en mí mismo				
12	Me siento nervioso				
13	Estoy agitado				
14	Me siento a punto de explotar				

15	Me siento reposado				
16	Me siento satisfecho				
17	Estoy preocupado				
18	Me siento muy agitado y aturdido				
19	Me siento alegre				
Lea cada frase y marque como se siente generalmente.		1	2	3	4
20	Me siento bien				
21	Me siento bien				
22	Me canso rápidamente				
23	Siento ganas de llorar				
24	Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo				
25	Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente				
26	Me siento descansado				
27	Soy una persona tranquila, serena y sosegada				
28	Siento que las dificultades se amontonan al punto de no poder superarlas				
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia				
30	Soy feliz				
31	Tomo las cosas muy a pecho				
32	Me falta confianza en mi mismo				
33	Me siento seguro				
34	Procuro evitar, enfrentar a las crisis y dificultades				
35	Me siento melancólico				
36	Estoy satisfecho				
37	Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan				
38	Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza				
39	Soy una persona estable				
40	Cuando pienso en mis preocupaciones actuales me pongo tenso y alterado				

**INVENTARIO DE BURNOUT DE MASLACH (MBI)
ADAPTACIÓN DE FERNANDEZ 2002**

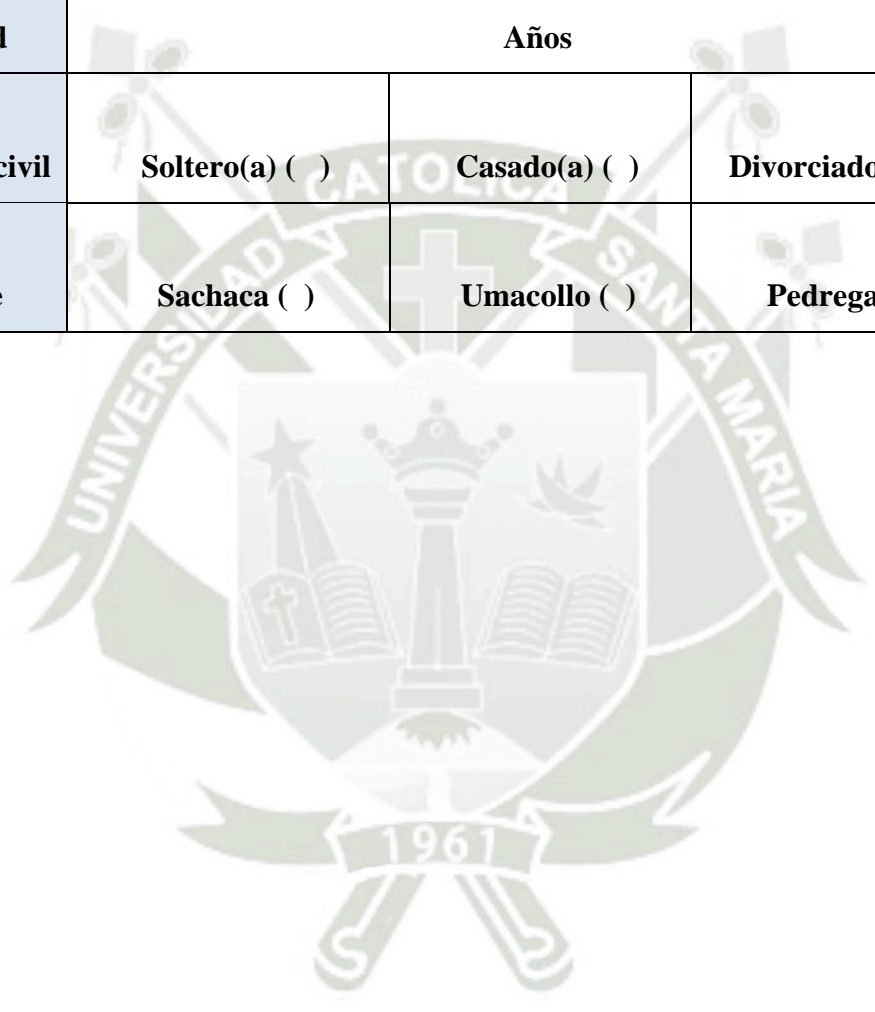
1	2	3	4	5
Nunca (N)	A veces (AV)	Regularmente (R)	Casi siempre (CS)	Siempre (S)

ITEMS		N	AV	R	CS	S
SINDROME DE BURNOUT		1	2	3	4	5
1	Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo					
2	Me siento cansado al final de la jornada de trabajo					
3	Me siento fatigado cuando me levanto por la mañana y tengo que enfrentarme a otro día de trabajo					
4	Trabajar todo el día con personas es un esfuerzo					
5	Me siento quemado por mi trabajo					
6	Me siento frustrado en mi trabajo					
7	Creo que estoy trabajando demasiado					
8	Trabajar directamente con personas me produce estrés					
9	Me siento acabado					
10	Creo que trato a algunas personas como si fueran objetos personales					
11	Me he vuelto insensible con la gente desde que ejerzo esta profesión					
12	Me preocupa el hecho de que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente					
13	No me preocupa realmente lo que ocurre a algunas personas a las que doy servicio					
14	Creo que las personas que trato me culpan de algunos de sus problemas					
15	Fácilmente comprendo cómo se sienten las personas					
16	Trato muy eficazmente los problemas de las personas					
17	Creo que estoy influyendo positivamente con mi trabajo en la vida de los demás					
18	Me siento muy activo					
19	Fácilmente puedo crear una atmósfera relajada con las personas a las que doy servicio					
20	Me siento estimulado después de trabajar en contacto con personas					
21	He conseguido muchas cosas útiles en mi profesión					
22	En mi trabajo trato los problemas emocionales con mucha calma					

Anexo 3

FICHA DE REGISTRO DE DATOS

Sexo	Masculino ()	Femenino ()	
Edad	Años		
Estado civil	Soltero(a) ()	Casado(a) ()	Divorciado(a) ()
Sede	Sachaca ()	Umacollo ()	Pedregal ()



Anexo 4

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, _____ en pleno uso de mis facultades doy mi consentimiento para formar parte del estudio “Ansiedad y el síndrome de burnout en los docentes del Colegio Mendel de la ciudad de Arequipa, 2023”, que es practicada por Zúñiga Paz, María Fernanda y Vásquez Vásquez, Andrea Milagros; estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología. Se me explico de la problemática de estudio del que soy parte, así mismo de la importancia y beneficios que en lo social y particular representa. Asimismo, comprendo y soy consciente de que:

- Mi participación en esta investigación es voluntaria y que puedo retirarme del estudio so lo veo por conveniente.
- Concedo permiso por mi participación en esta investigación y responderé con veracidad las preguntas.
- La información que yo brinde en esta investigación será estrictamente anónima, confidencial y será usada sólo para fines pertenecientes al campo de la investigación.

Por lo dicho, acepto participar libremente de la investigación mencionada.

Arequipa, __de _____del 2023

FIRMA DEL PARTICIPANTE

DNI: _____