Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico como predictores del burnout en docentes de educación básica regular

Coping styles and psychological well-being as predictors of burnout in regular basic education teachers

Aliz Martha Lozano Quiroz
https://orcid.org/0000-0002-1380-1072
amlozanoq@ucvvirtual.edu.pe
Universidad César Vallejo. Trujillo – Perú.

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo determinar en qué medida los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico predicen el burnout en docentes de educación básica regular de San Miguel. Se utilizó un enfoque cuantitativo con un diseño de investigación empírica y estrategia asociativa, orientada a la predicción de comportamientos. La recolección de datos se llevó a cabo utilizando tres instrumentos: el Inventario de Burnout de Maslach (MBI), la Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A y el COPE-28. La muestra estuvo conformada por 300 docentes de instituciones educativas de educación básica regular en San Miguel. Los resultados principales indicaron que tanto los estilos de afrontamiento como el bienestar psicológico explican el 8.28 % de la variabilidad del burnout, con un coeficiente de determinación de $R^2 = .0828$. Al analizar por separado, el afrontamiento, como variable independiente, mostró un coeficiente de determinación de $R^2 = .077$, lo que indica que explica el 7.7 % de la variabilidad del burnout. Por otro lado, el bienestar psicológico no presentó un valor estadísticamente significativo, lo que sugiere que no tiene una influencia directa sobre el burnout en este contexto. Se concluye que los hallazgos contribuyen a la comprensión de la relación entre estas variables, mostrando que el afrontamiento tiene un mayor impacto predictivo en el burnout.

Palabras claves: síndrome de burnout, estrategias de afrontamiento, bienestar psicológico docente

Recibido: 29-09-24 - Aceptado: 05-12-24

ABSTRACT

The objective of the research was to determine the extent to which coping styles and psychological well-being predict burnout in regular elementary school teachers in San Miguel. A quantitative approach was used with an empirical research design and an associative strategy, oriented to the prediction of behaviors. Data collection was carried out using three instruments: the Maslach Burnout Inventory (MBI), the Psychological Well-Being Scale BIEPS-A and the COPE-28. The sample consisted of 300 teachers from regular basic education institutions in San Miguel. The main results indicated that both coping styles and psychological well-being explain 8.28 % of the variability of burnout, with a coefficient of determination of $R^2 = .0828$. When analyzed separately, coping, as an independent variable, showed a coefficient of determination of $R^2 = .077$, indicating that it explains 7.7% of the variability of burnout. On the other hand, psychological well-being did not present a statistically significant value, suggesting that it does not have a direct influence on burnout in this context. It is concluded that the findings contribute to the understanding of the relationship between these variables, showing that coping has a greater predictive impact on burnout.

Keywords: burnout syndrome, coping strategies, psychological well-being of teachers

INTRODUCCIÓN

El síndrome de burnout, un problema psicológico ampliamente documentado a nivel global, constituye un desafío para los entornos laborales modernos. En el ámbito internacional, este síndrome se conceptualiza como una respuesta crónica al estrés laboral, caracterizada por agotamiento emocional, despersonalización y una percepción de baja realización personal

(Maslach y Jackson, 1986). Es considerado un fenómeno ocupacional y un factor de riesgo que afecta la salud mental, impactando negativamente tanto en el desempeño laboral como en la calidad de vida de los trabajadores. Su prevalencia ha aumentado debido a los cambios en las dinámicas laborales, como la intensificación de las demandas, la digitalización y las expectativas de alto rendimiento (Schaufeli et al., 2009).

A nivel internacional, el síndrome de burnout ha sido ampliamente estudiado en el ámbito educativo, destacándose factores comunes como la sobrecarga laboral, la falta de apoyo institucional y el desequilibrio entre demandas y recursos. En Dinamarca, Kristensen et al. (2005) evidenciaron que la despersonalización perjudica significativamente las relaciones interpersonales y reduce la satisfacción laboral entre los docentes. Schaufeli y Bakker (2009), en los Países Bajos, encontraron que el desajuste entre demandas laborales y recursos personales es un predictor clave del burnout en educadores europeos. En Brasil, Griep et al. (2011) aplicaron el modelo esfuerzo-recompensa de Siegrist (1996), identificando que las bajas recompensas emocionales y económicas, combinadas con altas exigencias, fomentan el desarrollo del burnout. Asimismo, Lazarus y Folkman (1986)**,** desde Estados Unidos, destacaron que los estilos de afrontamiento centrados en el problema son cruciales para manejar el estrés laboral, mientras que Ryff (1989), en el Reino Unido, subrayó la importancia del bienestar psicológico como mediador entre el estrés y la satisfacción personal, resaltando dimensiones como la autonomía y el propósito de vida.

En el contexto nacional, en Perú, el burnout ha sido estudiado principalmente en sectores educativos y de salud, donde los trabajadores enfrentan altas demandas emocionales y laborales. Arias et al. (2020) destacaron que la falta de recursos, las elevadas expectativas y la sobrecarga laboral son factores determinantes en la aparición del burnout en docentes peruanos. Olivares (2017), en Lima, señaló que el agotamiento emocional y la baja percepción de realización personal son prevalentes entre los educadores, mientras que García et al. (2022), en Arequipa, adaptaron el modelo esfuerzo-recompensa, confirmando que la falta de reconocimiento profesional y las bajas recompensas económicas son detonantes del síndrome. En cuanto a los estilos de afrontamiento, Espinoza et al. (2022), en Junín, destacaron que las estrategias centradas en el problema son esenciales para mitigar el estrés, y Baca-Romero et al. (2022), en Cusco, demostraron que un afrontamiento efectivo reduce la despersonalización y fortalece la resiliencia. Respecto al bienestar psicológico, Núñez et al. (2011), en Trujillo, enfatizaron la importancia de la autonomía y el control como factores clave para mejorar la calidad de vida docente, mientras que Redondo et al. (2020), en Piura, resaltaron el propósito de vida como eje central para mantener la estabilidad emocional en contextos laborales exigentes.

El presente estudio se centra en analizar el rol predictivo de los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico en el síndrome de burnout en docentes de San Miguel, buscando contribuir al entendimiento de los factores que impactan su calidad de vida y desempeño laboral. El burnout, definido por Maslach y Jackson (1986), comprende tres dimensiones principales: agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización personal. El agotamiento emocional refleja un estado de fatiga extrema frente a las demandas laborales, mientras que la despersonalización implica actitudes cínicas y una desconexión emocional hacia los demás, afectando negativamente las relaciones interpersonales (Kristensen et al., 2005). Por otro lado, la falta de realización personal está vinculada con una percepción negativa del propio desempeño y una disminución de la autoestima profesional, elementos que pueden limitar la eficacia docente y la satisfacción laboral (Marmot et al., 1999). Este enfoque permite identificar cómo las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico podrían actuar como mediadores o moderadores en la prevención y manejo del burnout en contextos educativos demandantes.

El modelo esfuerzo-recompensa, propuesto por Siegrist (1996), aporta una comprensión fundamental del síndrome de burnout al identificar el desequilibrio entre el esfuerzo laboral y las recompensas percibidas como su principal desencadenante. García et al. (2022) respaldan esta teoría al señalar que condiciones laborales como la falta de reconocimiento y la sobrecarga de trabajo, particularmente en sectores como la docencia, agravan el estrés crónico y deterioran la calidad de vida. Este fenómeno se relaciona estrechamente con las altas demandas emocionales y cognitivas de la enseñanza, un ámbito en el que la insuficiencia de recursos personales amplifica el riesgo de desarrollar agotamiento emocional, afectando tanto la salud mental como el desempeño profesional (Arias et al., 2020).

Por su parte, Lazarus y Folkman (1986) plantean que los estilos de afrontamiento, divididos entre estrategias centradas en el problema y en la emoción, son esenciales para manejar las demandas estresantes del entorno laboral. Gantiva et al. (2010) destacan que las estrategias orientadas al problema buscan modificar las fuentes de estrés, mientras que las centradas en la emoción regulan las respuestas emocionales negativas cuando las circunstancias no pueden cambiarse. En este sentido, el modelo transaccional de afrontamiento propuesto por los mismos autores subraya el carácter dinámico de estas estrategias, ya que dependen de la evaluación subjetiva de la situación y de los recursos percibidos por el individuo. Carver y Connor-Smith (2010) refuerzan esta perspectiva, señalando que los estilos de afrontamiento son determinantes en el desarrollo de resiliencia, especialmente en contextos laborales con altas exigencias como el educativo.

El bienestar psicológico, como atributo multidimensional descrito por Ryff (1989), incluye dimensiones como el propósito en la vida, la autonomía y el dominio del entorno, todas fundamentales para el funcionamiento personal y profesional.

Redondo et al. (2020) y Núñez et al. (2011) destacan que estas dimensiones permiten a los individuos manejar las demandas del entorno de manera efectiva. Además, Gutiérrez et al. (2020) subrayan que el bienestar psicológico depende tanto de factores internos, como la resiliencia, como de condiciones externas, como el apoyo social, lo cual resulta crucial en contextos altamente demandantes. En conjunto, estas variables —el burnout, los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico— conforman un marco interrelacionado que explica cómo las condiciones laborales influyen en la salud mental y en el desempeño docente.

Con todo lo anterior expuesto, el objetivo principal del estudio es determinar el índice de predicción significativa de los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico en el síndrome de burnout en docentes de educación básica regular del distrito de San Miguel. Este objetivo busca contribuir al entendimiento de los factores psicológicos y conductuales que influyen en la aparición del burnout, proporcionando un marco teórico y práctico para el diseño de intervenciones que promuevan la salud mental y el desempeño laboral de los docentes.

METODOLOGÍA

El enfoque metodológico es sólido y claramente fundamentado en teorías y referencias actualizadas. La elección de una investigación básica es pertinente para expandir el conocimiento sobre el burnout, el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento en contextos específicos como el educativo, según Castro-Maldonado et al. (2023). Además, el enfoque cuantitativo, sustentado por Vásquez et al. (2023), asegura una aproximación objetiva y replicable para analizar relaciones entre variables y contrastar hipótesis. El diseño empírico asociativo aplicado es adecuado, ya que busca analizar relaciones funcionales y realizar predicciones, sustentado en los criterios planteados por Ato et al. (2013). Esta elección metodológica refleja un balance adecuado entre rigor científico y aplicabilidad.

La conceptualización y medición de las variables principales están bien definidas y respaldadas por instrumentos validados y adaptados al contexto peruano:

Burnout: basado en la definición clásica de Maslach y Jackson (1981) y complementado por investigaciones locales como Olivares (2017), la elección del Inventario de Burnout de Maslach (MBI) garantiza un enfoque robusto y multidimensional (agotamiento emocional, despersonalización y realización personal). La validez y confiabilidad del instrumento, verificadas en estudios nacionales (Arias et al., 2020), aseguran resultados confiables.

Bienestar psicológico: la selección de la BIEPS-A, diseñada por Casullo (2002), es apropiada para medir este constructo multidimensional. Su validación en Perú (Díaz et al., 2023) con índices de ajuste y confiabilidad aceptables respalda su uso en el contexto docente.

Afrontamiento: la escala Brief COPE (Morán et al., 2010), adaptada por Delgado-Requejo et al. (2023), aborda estilos de afrontamiento clave como cognitivo, social y espiritual, con modificaciones que aseguran un buen ajuste al contexto local.

La elección de escalas con propiedades psicométricas validadas en Perú fortalece la validez interna y externa del estudio, garantizando la pertinencia cultural y la precisión en la medición de las variables.

El tamaño poblacional y la muestra están bien definidos, con criterios de inclusión y exclusión claros. La muestra de 300 docentes, seleccionada mediante muestreo no probabilístico al azar, es adecuada dado que se justificó por la homogeneidad de la población y la accesibilidad. Sin embargo, el método de muestreo podría limitar la generalización de los resultados, ya que un muestreo probabilístico hubiera permitido estimaciones más representativas. Aun así, los datos generados pueden ser útiles para identificar tendencias y relaciones dentro del grupo estudiado.

Entre las técnicas e instrumentos de recolección de datos se seleccionó la técnica de encuesta, la cual es apropiada para recolectar datos numéricos. Cada instrumento elegido presenta evidencia robusta de validez y confiabilidad, tanto internacional como nacional, lo que asegura mediciones precisas:

MBI: Su formato Likert de 7 opciones captura con precisión la intensidad del burnout.

BIEPS-A: Su estructura compacta con solo 11 ítems y opciones de respuesta Likert facilita la recolección de datos sin sobrecargar a los participantes.

Brief COPE: Aunque reducido de 28 a 17 ítems en su versión peruana, mantiene su eficacia al medir estilos de afrontamiento relevantes.

El uso de software especializado como SPSS V.27 y Jamovi para el análisis de datos asegura precisión en el procesamiento. Los análisis preliminares de normalidad, independencia y colinealidad son adecuados para validar los supuestos necesarios en la estimación de modelos predictivos. La correlación de Spearman y el análisis predictivo mediante coeficientes beta y ANOVA son herramientas robustas para establecer relaciones y validar hipótesis. El enfoque ético es exhaustivo y se alinea con los principios internacionales de investigación. El uso del consentimiento informado, la confidencialidad y la garantía de no maleficencia reflejan un compromiso con la integridad de los participantes y la calidad del estudio (Universidad César Vallejo, 2022).

RESULTADOS

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos a partir del análisis de las variables de estudio: burnout, bienestar psicológico y estilos de afrontamiento. Se utilizó un enfoque cuantitativo para examinar la relación entre estas variables, a través de diversas herramientas estadísticas que permitieron medir la influencia de los factores independientes sobre el síndrome de burnout. Los resultados se exponen en tablas resumidas para facilitar la comprensión y brindar una visión clara del impacto de cada variable en la variable dependiente. A continuación, se detallan los principales hallazgos, que incluyen el análisis de normalidad, las correlaciones entre las variables y los modelos explicativos que evalúan el efecto de los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico en el burnout.

Tabla 1

Análisis de independencia de residuos y colinealidad

Análisis	Valor	Interpretación
Durbin-Watson	1.73 - 1.75	No se observa autocorrelación significativa
VIF (Inflación de Varianza)	Menor a 10	No hay colinealidad entre las variables

En la Tabla 1, se evalúan dos supuestos clave en la regresión: la independencia de los residuos y la ausencia de colinealidad entre las variables. El valor de Durbin-Watson se encuentra entre 1.73 y 1.75, lo cual sugiere que no hay autocorrelación significativa en los residuos, es decir, los errores de predicción son independientes y no están relacionados entre sí. Esto es fundamental para garantizar que los resultados del modelo sean válidos y que las predicciones no dependan de errores previos.

En cuanto al VIF (Inflación de Varianza), los valores son menores a 10, lo que indica que no existe colinealidad entre las variables independientes. Esto significa que las variables del modelo no están altamente correlacionadas entre sí, lo que evita la multicolinealidad, un problema que podría distorsionar la estimación de los coeficientes de regresión. En resumen, estos resultados demuestran que los supuestos del modelo se cumplen adecuadamente, lo que refuerza la validez y la precisión de los análisis realizados.

Tabla 2

Correlaciones entre variables

Variables	Coef. de Correlación (Rho de Spearman)	Valor p	Interpretación
Estilos de afrontamiento vs Burnout	0.308**	< .001	Correlación significativa
Estilos de afrontamiento vs Bienestar psicológico	0.134*	< .05	Correlación significativa
Bienestar psicológico vs Burnout	-0.031	0.59	No correlacionado

En la Tabla 2, se presentan los coeficientes de correlación de Spearman entre las tres variables de estudio: estilos de afrontamiento, bienestar psicológico y burnout. Los resultados indican que hay una correlación significativa entre los estilos de afrontamiento y el síndrome de burnout, con un valor de 0.308 ($p < 0.001$), lo que sugiere que a medida que cambian los estilos de afrontamiento, también se observan variaciones en los niveles de burnout. Este hallazgo subraya la importancia de las estrategias de afrontamiento en la gestión del burnout, lo que puede ser relevante para intervenciones dirigidas a mejorar la salud mental y el bienestar de los docentes.

Por otro lado, se encuentra una correlación significativa entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico, con un valor de 0.134 ($p < 0.05$), lo que indica que los estilos de afrontamiento también influyen en el bienestar psicológico, aunque de manera menos fuerte que en el caso del burnout. Sin embargo, no se observa una correlación significativa entre el bienestar psicológico y el síndrome de burnout, ya que el coeficiente de correlación es de -0.031 ($p = 0.59$), lo que sugiere que no existe una relación directa entre estas dos variables dentro de la muestra estudiada.

Tabla 3

Modelos predictivos y ANOVA para Burnout

Modelo	R^2	F	p	Conclusión
Estilos de afrontamiento y Bienestar psicológico	0.0828	13.45	< .001	Significativo, 8.28% de la variabilidad explicada
Estilos de afrontamiento	0.077	24.87	< .001	Significativo, 7.7% de la variabilidad explicada
Bienestar psicológico	0.002	0.605	0.437	No significativo, casi nula influencia

En la Tabla 3, se presenta el análisis de la influencia de las variables independientes (estilos de afrontamiento y bienestar psicológico) sobre el síndrome de burnout. En el primer modelo, que incluye tanto los estilos de afrontamiento como el bienestar psicológico, se observa un valor de $R^2 = 0.0828$, lo que indica que estas dos variables explican el 8.28% de la variabilidad del burnout. El valor de $F = 13.45$ ($p < 0.001$) confirma que el modelo es estadísticamente significativo, lo que sugiere que, aunque la influencia es modesta, existe una relación entre las variables predictoras y el burnout.

En el segundo modelo, que solo considera los estilos de afrontamiento, el valor de $R^2 = 0.077$ indica que los estilos de afrontamiento explican el 7.7% de la variabilidad del burnout, con un valor de $F = 24.87$ ($p < 0.001$), lo que también resulta en un modelo estadísticamente significativo. Esto implica que los estilos de afrontamiento tienen un impacto importante, aunque limitado, en la ocurrencia del burnout. Finalmente, en el tercer modelo, que examina únicamente el bienestar psicológico, el $R^2 = 0.002$ indica una influencia casi nula, y el valor de $F = 0.605$ ($p = 0.437$) muestra que el bienestar psicológico no tiene un efecto estadísticamente significativo sobre el burnout en esta muestra. Este resultado sugiere que el bienestar psicológico por sí solo no es un predictor importante del síndrome de burnout en el contexto estudiado.

Tabla 4

Coeficientes de regresión para Burnout

Modelo	Variable	β	p	Interpretación
Estilos de afrontamiento	Estrategias de afrontamiento	-0.383	< .001	Efecto negativo significativo sobre burnout
Bienestar psicológico	Bienestar psicológico	-0.314	0.437	Sin efecto significativo sobre burnout

En la Tabla 4, se detallan los efectos de las variables independientes, estilos de afrontamiento y bienestar psicológico, sobre el síndrome de burnout. El análisis muestra que las estrategias de afrontamiento tienen un coeficiente β de -0.383 con un valor de $p < 0.001$, lo que indica un efecto negativo significativo sobre el burnout. Es decir, a medida que se mejoran los estilos de afrontamiento, el síndrome de burnout disminuye, lo que refleja la importancia de las estrategias de afrontamiento en la prevención o mitigación de este síndrome.

Por otro lado, el bienestar psicológico tiene un coeficiente β de -0.314, pero el valor de $p = 0.437$ indica que no existe un efecto significativo de esta variable sobre el burnout. Esto sugiere que, en este análisis, el bienestar psicológico no contribuye de manera relevante a la disminución del burnout, a pesar de la expectativa de que un mayor bienestar podría tener un impacto positivo sobre el mismo.

DISCUSIÓN

Este estudio proporciona hallazgos importantes sobre las relaciones entre los estilos de afrontamiento, el bienestar psicológico y el síndrome de burnout, abordando tanto las coincidencias como divergencias en comparación con investigaciones previas. Los resultados refuerzan la idea de que los estilos de afrontamiento tienen un impacto significativo en la manifestación del burnout, lo cual es coherente con investigaciones anteriores. La correlación positiva encontrada (Rho = 0.308, $p < .001$) respalda la hipótesis de que un afrontamiento inadecuado, como la evitación, contribuye al agotamiento emocional. Estudios previos, como los de Mendoza et al. (2016) y Roldán-Bazurto y Díaz-Macedo (2022), también han señalado que los estilos centrados en la emoción o en la evitación incrementan los niveles de burnout, consolidando la relevancia de estrategias adaptativas para prevenir este síndrome.

Sin embargo, los resultados relacionados con el bienestar psicológico difieren de los reportados por estudios como los de Moreta-Herrera et al. (2021) y Orellana (2020), quienes identificaron una relación protectora entre el bienestar psicológico y el burnout. En este estudio, no se observó una correlación significativa (Rho = -0.031, p = 0.59), ni un efecto predictivo relevante (β = -0.314, p = 0.437). Esto sugiere que, bajo ciertas condiciones o en contextos específicos, el bienestar psicológico podría no ser suficiente para prevenir el burnout, posiblemente debido a factores contextuales y organizacionales, como

mencionan Palacios-Jiménez y Rivera-Muñoz (2021). Este hallazgo resalta la importancia de considerar los moderadores y contextos laborales que puedan influir en estas relaciones.

El análisis predictivo mostró que los estilos de afrontamiento tienen un impacto significativo en el burnout, explicando el 7.7% de su variabilidad, mientras que la combinación de estilos de afrontamiento y bienestar psicológico explica un 8.28% ($R^2 = 0.0828$, $F = 13.45$, $p < 0.001$). Esto confirma que, aunque ambos factores son relevantes, no abarcan toda la complejidad del fenómeno. Estudios como los de Millán et al. (2017) y Rodriguez et al. (2024) coinciden en que el burnout involucra múltiples determinantes, lo que subraya la necesidad de enfoques integrales. En síntesis, esta investigación aporta claridad sobre el papel de los estilos de afrontamiento en el burnout, pero también plantea nuevos interrogantes sobre la limitada influencia del bienestar psicológico y la necesidad de considerar otros factores contextuales en futuras investigaciones.

CONCLUSIONES

Las conclusiones de este trabajo de investigación se derivan directamente de los resultados obtenidos y de la discusión detallada, las cuales se pueden sintetizar en los siguientes puntos clave:

Este estudio pone de relieve la relación significativa entre los estilos de afrontamiento y el síndrome de burnout, subrayando cómo las estrategias utilizadas por los individuos para gestionar el estrés laboral influyen directamente en el desarrollo del agotamiento emocional. La correlación encontrada (Rho = 0.308, $p < .001$) refuerza la evidencia previa de que los estilos de afrontamiento inadecuados, como la evitación, aumentan el riesgo de burnout. Sin embargo, los resultados también muestran que estos estilos solo explican parcialmente la variabilidad del síndrome, lo que implica que otros factores aún no considerados podrían desempeñar un papel importante en su manifestación. Esto resalta la necesidad de enfoques multifacéticos en las intervenciones organizacionales, priorizando estrategias de afrontamiento adaptativas junto con un manejo integral del estrés.

Sorprendentemente, este trabajo no encontró una correlación significativa entre el bienestar psicológico y el burnout, a pesar de que estudios previos han señalado su papel protector. Este hallazgo sugiere que, en el contexto particular de esta investigación, el bienestar psicológico no constituye un factor determinante para prevenir el agotamiento emocional. Tal discrepancia podría deberse a características específicas de la muestra o del entorno laboral estudiado, lo que plantea preguntas importantes sobre la generalización de esta relación en diversos contextos. Asimismo, el análisis predictivo confirma que el bienestar psicológico, por sí solo, no es suficiente para mitigar los efectos del estrés laboral, lo que subraya la necesidad de intervenciones más integrales y contextualizadas.

Finalmente, el estudio ofrece importantes implicaciones prácticas para la gestión del bienestar laboral. Si bien se destaca el papel de los estilos de afrontamiento, los hallazgos sugieren que las organizaciones deben ir más allá del enfoque en el bienestar individual e implementar estrategias organizacionales que fomenten entornos de trabajo saludables y un apoyo sistémico. Las limitaciones del diseño y de la muestra en este estudio abren oportunidades para investigaciones futuras que incluyan variables adicionales, como la cultura organizacional y el apoyo social, además de metodologías longitudinales que permitan comprender la dinámica causal y los efectos a largo plazo del afrontamiento y el bienestar psicológico en el burnout.

En síntesis, este estudio contribuye al entendimiento de cómo gestionar el estrés laboral y prevenir el agotamiento emocional en los entornos laborales modernos. Y, a pesar de las limitaciones, este estudio contribuye a la comprensión de los factores que influyen en el síndrome de burnout, en particular los estilos de afrontamiento, y plantea preguntas relevantes sobre el papel del bienestar psicológico. Además, proporciona evidencia de que el bienestar psicológico, aunque importante, por sí solo no puede predecir o prevenir el burnout, lo que abre nuevas líneas de investigación para mejorar las estrategias de intervención en el ámbito laboral.

En conclusión, el estudio reafirma la importancia de los estilos de afrontamiento en la gestión del burnout, pero también subraya que el bienestar psicológico, aunque relevante, no es suficiente por sí mismo para abordar este síndrome. Esto sugiere que las intervenciones para prevenir el burnout deben ser multifactoriales, considerando tanto los estilos de afrontamiento como otros aspectos del entorno laboral y la salud mental.

REFERENCIAS

Arias, W., Humani, J., y Ceballos, K. (2020). Síndrome de Burnout en profesores de escuela y universidad: Un análisis psicométrico y comparativo en la ciudad de Arequipa. *Propósitos y Representaciones, 7*(3), 72-110. https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.390

Ato, M., López, J., y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología, 29*(3), 1038-1059. https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511

Baca-Romero, D., Aiquipa-Tello, J., Barboza-Palomino, M., Ibañez-Montoya, J., y Oré-Pacheco, L. (2022). Impacto psicológico y estrategias de afrontamiento en adultos peruanos durante la pandemia del Covid-19. *Index de Enfermería, 31*(2), 61-75. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962022000200003

Carver, C., y Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology, 61*(1), 679-704. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352

Carver, C., Scheier, M., y Weintraub, K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(2), 267-283. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.56.2.267

Castro-Maldonado, J., Gómez, L., y Camargo, E. (2023). La investigación aplicada y el desarrollo experimental en el fortalecimiento de las competencias de la sociedad del siglo XXI. *Tecnura, 27*(75), 140-174. https://doi.org/10.14483/22487638.19171

Casullo, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en población Iberoamericana.* Editorial Paidós. https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/bin-77914

Delgado-Requejo, N., Castillo, J., y Cerda, L. (2023). Psychometric properties of the Stress Coping Scale Brief-COPE 28 in a Peruvian population. *Interacciones, 9*, 1-8. https://doi.org/10.24016/2023.v9.333

Díaz, P., Rosario, F., y Estrada, E. (2023). Evidencias psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A en una muestra de adultos peruanos. *Acta Colombiana de Psicología, 27*(1), 02-19. https://doi.org/10.14718/ACP.2024.27.1.5

Gantiva, C., Tabares, J., y Villa, M. (2010). Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de primaria y bachillerato. *Psicología desde el Caribe, 26*, 1-16. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2010000200003

García, M., Luceño, L., y Martín, J. (2022). Modelo esfuerzo-recompensa, salud y enfermedad en personal sanitario: Una revisión sistemática. *Ansiedad y Estrés, 28*(1), 16-29. https://doi.org/10.5093/anyes2022a2

Griep, R. H., Rotenberg, L., Landsbergis, P., y Vasconcellos-Silva, P. R. (2011). Uso combinado de modelos de estrés en el trabajo y la salud auto-referida en enfermería. *Revista de Salud Pública, 45*(1), 145-152. https://doi.org/10.1590/s0034-89102011000100017

Gutiérrez, A., Alday, C., Urzúa, A., y Wlodarezyk, A. (2020). ¿Puede el optimismo mediar el efecto negativo de la ansiedad y el rasgo sobre el bienestar psicológico? *Revista Interamericana de Psicología, 54*(2), 916-929. https://www.researchgate.net/publication/344907501_Puede_el_optimismo_mediar_el_efecto_negativo_de_la_ansiedad_rasgo_sobre_el_bienestar_psicologico

Kirchner, T., Forns, M., Amador, J., y Muñoz, D. (2010). Stability and consistency of coping in adolescence: A longitudinal study. *Psicothema, 22*(3), 382-388. https://www.researchgate.net/publication/45405644_Stability_and_consistency_of_coping_in_adolescence_A_longitudinal_study

Kristensen, T. S., Borritz, M., Villadsen, E., y Christensen, K. B. (2005). The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. *Work & Stress, 19*(3), 192-207. https://doi.org/10.1080/02678370500297720

Lazarus, R., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos.* Ediciones Martínez. https://books.google.com.co/books/about/Estres_y_procesos_cognitivos.html?id=2Bb-PAAACAAJ&redir_esc=y

Marmot, M., Siegrist, J., Theorell, T., y Feeney, A. (1999). *Health and the psychosocial environment at work*. Oxford University Press. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14759690/

Maslach, C., y Jackson, S. E. (1986). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior, 2*(2), 99-113. https://doi.org/10.1002/job.4030020205

Mbanga, C., Makebe, H., Tim, D., Fonkou, S., Toukam, L., y Njim, T. (2019). Burnout as a predictor of depression: A cross-sectional study of the sociodemographic and clinical predictors of depression amongst nurses in Cameroon. *BMC Nursing, 18*(50), 1-8. https://doi.org/10.1186/s12912-019-0377-4

Millán, A., Calvanese, N., y Aubeterre, M. (2017). Conditions of work, labor stress, university dependence, and psychological well-being in university professors. *Revista de Docencia Universitaria, 15*(1), 195-2018. https://doi.org/10.4995/redu.2017.6009

Morán, C., Landero, R., y González, M. T. (2010). COPE-28: Un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica, 9*(2), 543-552. https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672009000200020

Moreta-Herrera, R., López-Calle, C., Gordón-Villalba, P., Ortíz-Ochoa, W., y Gaibor-González, I. (2021). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y social como predictores de la salud mental en ecuatorianos. *Actualidades en Psicología, 32*(124), 112-126. https://doi.org/10.15517/ap.v32i124.31989

Muñoz, C., y Correa, C. (2012). Burnout docente y estrategias de afrontamiento en docentes de primaria y secundaria. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales, 3*(2), 226-242. https://www.redalyc.org/pdf/4978/497856285004.pdf

Núñez, J., León, J., Gonzáles, V., y Martín, J. (2011). Propuesta de un modelo explicativo del bienestar psicológico en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del Deporte, 20*(1), 223-242. https://www.redalyc.org/pdf/2351/235119302016.pdf

Olivares, V. (2017). Laudatio: Dra. Christina Maslach, Comprendiendo el Burnout. *Ciencia & Trabajo, 19*(58), 59-63. https://doi.org/10.4067/S0718-24492017000100059

Orellana, G. (2020). Burnout y bienestar psicológico en docentes de tres colegios privados de la ciudad de Guatemala. Perspectivas, *Propuestas de Investigación en Psicología, 38*, 1-15. https://doi.org/10.36631/RPH.2022.04.03

Palacios-Jiménez, A., y Rivera-Muñoz, J. (2021). Estrés laboral en docentes de Lima Metropolitana y su relación con factores personales, profesionales y de infraestructura y recursos educativos. *Revista de Investigación Científica Ágora, 7*(1), 24-38. https://doi.org/10.22235/cp.v16i2.2794

Redondo, V., Juanas, A., y Rodríguez, A. (2020). Factores asociados al bienestar psicológico de los docentes e implicaciones futuras: Una revisión sistemática. *Revista de Psicología y Educación, 18*(2), 107-117. https://revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/239.pdf

Rodríguez, L., Fernández, M., Cantera, M., y Arocha, C. (2024). Autoeficacia, burnout y bienestar psicológico docente desde la psicología positiva: Una aproximación con ecuaciones estructurales. *Avances en Psicología, 32*(1), 1-11. https://doi.org/10.33539/avpsicol.2024.v32n1.3211

Roldán-Bazurto, M., y Díaz-Macedo, T. (2022). Coping with stress by teleworking in teachers of the Emilio Bowen Roggiero Educational Unit. *Dominio de Ciencia, 7*(1), 133-146. https://doi.org/10.23857/dc.v7i1.1695

Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069-1081. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Schaufeli, W., Bakker, A., van der Heijden, F., y Prins, J. (2009). Workaholism, burnout and well-being among junior doctors: The mediating role of role conflict. *Work and Stress, 23*, 155-172. https://doi.org/10.1080/02678370902834021

Siegrist, J. (1996). Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions. *Journal of Occupational Health Psychology, 1*(1), 27-41. https://doi.org/10.1037//1076-8998.1.1.27

Universidad César Vallejo. (2022). Código de ética en investigación. https://pruebas.uvcv.edu.pe/wp-content/uploads/2020/09/RCUN%C2%B0470-2022-UCV-Aprueba-actualizacion-del-Codigo-de-Etica-en-Investigacion-V01.pdf

Vásquez, A., Guanuchi, L., Cahuana, L., Vera, R., y Holgado, J. (2023). *Métodos de investigación científica*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú. https://doi.org/10.35622/inudi.b.094