



Síndrome de Burnout y el control postural en docentes de la
IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión

TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Docencia Universitaria

AUTORA:

Br. Rosa María Uchima Mejía

ASESORA:

Dra. Milagritos Rodríguez Rojas

SECCIÓN:

Educación e Idiomas

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Gestión de la calidad y servicio

LIMA - PERÚ

2019



DICTAMEN DE LA SUSTENTACIÓN DE TESIS

EL / LA BACHILLER (ES): **UCHIMA MEJIA ROSA MARIA**

Para obtener el Grado Académico de *Maestra en Docencia Universitaria*, ha sustentado la tesis titulada:

SÍNDROME DE BURNOUT Y EL CONTROL POSTURAL EN DOCENTES DEL IE 1160 JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

Fecha: 24 de Enero de 2019

Hora: 2:45 p.m.

JURADOS:

PRESIDENTE: Dr. Edwin Alberto Martinez López

Firma:

SECRETARIO: Dr. Segundo Perez Saavedra

Firma:

VOCAL: Dra. Milagritos Leonor Rodriguez Rojas

Firma:

El Jurado evaluador emitió el dictamen de:

..... *Aprobar por unanimidad*

Habiendo encontrado las siguientes observaciones en la defensa de la tesis:

.....
.....
.....

Recomendaciones sobre el documento de la tesis:

..... *Revisar Redacción y estilo APA*

.....
.....

Nota: El tesista tiene un plazo máximo de seis meses, contabilizados desde el día siguiente a la sustentación, para presentar la tesis habiendo incorporado las recomendaciones formuladas por el jurado evaluador.

Dedicatoria:

A Dios y la virgen, por guiarme en la culminación de mis estudios de la maestría en la Universidad Cesar Vallejo. A mis hijos y a mi madre por su apoyo incondicional. A mi asesora, Dra. Milagritos Rodríguez Rojas, quien con su gran carisma y dedicación supo orientarme en la realización de mi tesis.

Agradecimiento

Mi gratitud y agradecimiento a mi asesora Dra. Milagritos Rodríguez Rojas, así como a mis maestros que me brindaron sus conocimientos y sugerencias para emprender el camino de la superación en la maestría de docencia universitaria de la Universidad Cesar Vallejo; a mis hijos y a mi madre y a todas aquellas personas que me apoyaron en todo momento.

Declaración de Autoría

Yo, Rosa Maria Uchima Mejía, estudiante de la Escuela de Posgrado, Maestría en Docencia Universitaria, de la Universidad César Vallejo, Sede Lima Norte; presento mi trabajo académico titulado "Síndrome de Burnout y el control postural en docentes de la IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión", en 122 folios para la obtención del grado académico de Maestro en Docencia Universitaria, es de mi autoría.

Por tanto, declaro lo siguiente:

- He mencionado todas las fuentes empleadas en el presente trabajo de investigación, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes, de acuerdo con lo establecido por las normas de elaboración de trabajos académicos.
- No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquellas expresamente señaladas en este trabajo.
- Este trabajo de investigación no ha sido previamente presentado completa ni parcialmente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
- Soy consciente de que mi trabajo puede ser revisado electrónicamente en búsqueda de plagios.
- De encontrar uso de material intelectual ajeno sin el debido reconocimiento de su fuente o autor, me someto a las sanciones que determinen el procedimiento disciplinario.

Lima, Diciembre del 2018



La autora

Presentación

Señores miembros del Jurado:

Presento a ustedes mi tesis titulada “Síndrome de Burnout y el control postural en docentes de la IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión”, en cumplimiento del Reglamento de grados y Títulos de la Universidad Cesar Vallejo, para obtener el Grado Académico de Magister.

La presente investigación está estructurada en siete capítulos y un anexo: El capítulo uno: Introducción, contiene la realidad problemática, los antecedentes, la fundamentación científica, técnica o humanística, el problema, la hipótesis y los objetivos. El segundo capítulo: Marco metodológico, contiene las variables, la metodología empleada, y aspectos éticos. El tercer capítulo: Resultados se presentan resultados obtenidos. El cuarto capítulo: Discusión, se formula la discusión de los resultados. En el quinto capítulo, se presentan las conclusiones. En el sexto capítulo se formulan las recomendaciones. En el séptimo capítulo, se presentan las referencias bibliográficas, donde se detallan las fuentes de información empleadas para la presente investigación.

Por la cual, espero cumplir con los requisitos de aprobación establecidos en las normas de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo.

La Autora

Índice

Página del Jurado	II
Dedicatoria	III
Agradecimiento	IV
Declaratoria de autoría	V
Presentación	VI
Índice	VII
Índice de tablas	IX
Índice de Figuras	X
Resumen	XI
Abstract	XII
I. Introducción	
1.1 Realidad Problemática	14
1.2 Trabajos previos	15
1.3 Teorías relacionadas al tema	18
1.4 Formulación del problema	28
1.5 Justificación del estudio	29
1.6 Hipótesis	30
1.7 Objetivos	30
II. Método	
2.1 Diseño de investigación	33
2.2 Variables, operacionalización	34

2.3 Población y muestra y muestreo	37
2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	40
2.5 Métodos de análisis de datos	43
2.6 Aspectos éticos	44
III. Resultados	
IV. Discusión	54
V. Conclusiones	56
VI. Recomendaciones	58
VII. Referencias	60

Anexos

Anexo 1. Artículo científico	
Anexo 2. Matriz de consistencia	
Anexo 3. Instrumentos de recolección de datos	
Anexo 4. Certificados de validación de instrumentos	
Anexo 5. Constancia emitida por la institución que acredite la realización del estudio in situ	
Anexo 6. Base de datos	
Anexo 8. Resultados de las pruebas (print de pantallas)	

Índice de tablas

	Página
Tabla 1. Operacionalización del síndrome de burnout	38
Tabla 2. Operacionalización de control postural	39
Tabla 3. Ficha técnica para medir síndrome de burnout	41
Tabla 4. Ficha técnica para medir el control postural	41
Tabla 5. Validez de contenido por juicio de expertos	42
Tabla 6. Estadística de fiabilidad: Síndrome de burnout	43
Estadística de fiabilidad: Control postural	43
Tabla 7. Nivel de percepción síndrome de burnout y control postural	46
Tabla 8. Nivel de percepción cansancio emocional y control postural	47
Tabla 9. Nivel de percepción despersonalización y control postural	49
Tabla 10. Nivel de percepción realización personal y control postural	49
Tabla 11. Grado de correlación síndrome de burnout y control postural	51
Tabla 12. Grado de correlación cansancio emocional y control postural	52
Tabla 13. Grado de correlación despersonalización y control postural	52
Tabla 14. Grado de correlación realización personal y control postural	53

Índice de figuras

	Página
Figura 1. Planos anatómicos	24
Figura 2. Sedestación adecuada	24
Figura 3. Sedestación inadecuada	24
Figura 4. Sobrecarga en zona lumbar	25
Figura 5. Sobrecarga en cuello y espalda	25
Figura 6. Músculos isquiotibiales	26
Figura 7. Posturas inadecuadas y adecuadas en bipedestación	27
Figura 8. Nivel de percepción síndrome de burnout y control postural	46
Figura 9. Nivel de percepción cansancio emocional y control postural	48
Figura 10. Nivel de percepción despersonalización y control postural	49
Figura 11. Nivel de percepción realización personal y control postural	50

Resumen

En la presente investigación cuyo título es “Síndrome de Burnout y el control postural en docentes de la IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión” tuvo como objetivo general determinar la relación que existe entre el síndrome de burnout y el control postural en docentes de la IE José Faustino Sánchez Carrión

Se empleó el método hipotético deductivo, tipo básico descriptivo de nivel correlacional, con enfoque cuantitativo; diseño no experimental de corte transversal. La población y la muestra estuvieron conformadas por 26 docentes y el muestreo fue de tipo no probabilístico. La técnica usada en la recolección de información fueron las encuestas y los instrumentos para recolectar los datos fueron cuestionarios debidamente validados a través de juicios de expertos, determinando su confiabilidad con el estadístico de fiabilidad Alfa de Cronbach. Se aplicó el procesamiento estadístico no paramétrico SPSS versión 24, obteniendo una correlación Rho de Spearman= ,818.

Con lo obtenido en el procesamiento y análisis de datos se demostró que el síndrome de burnout tiene relación con el control postural en docentes de la IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión.

Palabras claves: burnout, cansancio emocional, despersonalización, realización personal, docente, postura.

Abstract

In the present investigation whose title is "Burnout Syndrome and postural control in teachers of IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión" had as a general objective to determine the relationship that exists between the burnout syndrome and the postural control in teachers of the IE José Faustino Sánchez Carrión

We used the deductive hypothetical method, descriptive basic type of correlation level, with quantitative approach; non-experimental cross-sectional design. The population and the sample consisted of 26 teachers and the sample was non-probabilistic. The technique used in the collection of information were the surveys and the instruments to collect the data were questionnaires duly validated through expert judgments, determining their reliability with the reliability statistic Alfa de Cronbach. Statistical processing nonparametric SPSS version 24 was applied, obtaining a Rho correlation of Spearman = ,818.

With the data obtained in the processing and analysis, it was shown that the burnout syndrome is related to the postural control in teachers of the IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión.

Keywords: burnout, emotional exhaustion, depersonalization, realization
staff, teacher, posture.

I. Introducción

1.1 Realidad Problemática

Actualmente por la vida agitada, las presiones y el estrés, muchas personas presentan el SBO como ineficacia laboral y/o académica. Es además considerada una amenaza del bienestar general, de la calidad de vida, al igual que del rendimiento académico de la persona (Lin, 2014).

Montejo (2014), Saltijera (2015), Vicente de Vera Garcia (2017) y Esteras (2015), coinciden en que los docentes se enfrentan a una serie de presiones por parte del alumno y la sociedad llevándolos a un estado de estrés perjudicial para su salud física y psicológica, denotando igualmente el poco conocimiento en este tema por parte de los profesionales. Igualmente, Blanco (2013) hace notar las alteraciones posturales que se pueden presentar indicando la importancia del conocimiento del docente en este tema para tener la capacidad de intervenir y corregirlas.

Por otro lado, Parraga (2014), MINSA (2015), Caso (2017) y Ríos (2016) marcan importancia en la inadecuada ergonomía, muebles y ambiente del aula al igual que la actividad física como factores predominantes en la alteración de la postura, lo que ocasionaría dolor muscular y alteraciones físicas. Del mismo modo la falta de capacitación del docente en estos temas y el agotamiento constante que presenta; ante la presión excesiva de parte del alumno y la sociedad.

Cabe resaltar que las personas pasan más tiempo sentadas y frente a la computadora (Garcia,1992). Si bien es cierto que se ha optimizado el empleo energético para realizar las actividades cotidianas se ha generado una postura corporal no adecuada, lo cual degenera en problemas de salud muchas veces severos y/o limitantes.

Según estudios epidemiológico-poblacionales (Julius, 2004), la aparición de alteraciones de la columna vertebral al igual que alteraciones musculo esqueléticas relacionadas son más frecuentes por la inadecuada actitud postural.

Por consiguiente, desarrollar estrategias alternativas para el adecuado desarrollo académico y personal es un reto para el docente. Planificar y elaborar un programa de ejercicios físicos es una tarea que les va a permitir mejorar su postura

para así evitar problemas de salud manteniendo un nivel físico adecuado, sumándolo al nivel conductual.

Institucionalmente los docentes están expuestos a situaciones de gran estrés, en comparación con otras carreras universitarias, debido a las diferentes presiones ocasionadas por el alumno, la familia y la sociedad. Este estrés académico influye sobre la salud mental y productiva (Guerrero, E., 2005). Dicha repercusión psicológica deteriora la relación con el alumno, la familia, compañeros, asociándose con la ansiedad y síntomas depresivos (Morrison, R., 2005). Así mismo, la importancia de la prevención del SBO en el docente repercute en la mejora de su calidad educativa y en su relación interpersonal. Enfrentar el estrés mediante propuestas alternativas como la actividad física, hacen necesaria su aplicación para mejorar en lo psicológico como en lo metabólico. Cabe resaltar además las posturas inadecuadas que asumen en las horas de clases, lo que trae como consecuencia malestar físico y psicológico.

1.2 Trabajos previos

Internacionales

Montejo (Madrid, 2014) en cuyo estudio *El síndrome del burnout en el profesorado de la ESO*, realizada en docentes, denota la importancia del mismo por las condiciones de demanda de parte de la sociedad y el trato directo con los alumnos; igualmente considera la crisis educativa, social y el valor disminuido que se le da a esta profesión; por otro lado, una de las finalidades de esta investigación es la evaluación del SBO a los docentes para colaborar en el diagnóstico verificando si las alteraciones halladas son similares a las encontradas en otras investigaciones. Fue una investigación cualitativa cuyo diseño fue la encuesta cuya población de estudio fue toda la población docente de las escuelas secundarias obligatorias, empleándose como instrumentos el Maslach Burnout Inventory Educational Survey, Escala ERCTA-b y el Big-Five Factor Markers.

Saltijera (México 2015), en su *trabajo Identificación de estresores laborales y burnout en docentes de una secundaria para trabajadores del Distrito Federal*, tipo mixto cuantitativo empleándose el cuestionario de burnout y cualitativo

analizando la opinión y el comentario de diversas materias con el fin de resaltar las dificultades que presentan los docentes al enfrentarse a alumnos con características negativas en cuanto a conducta, aprendizaje y motivación que podrían conducirlos al agotamiento tanto profesional como emocional y estrés; a todo esto, ve la necesidad de la capacitación continua en cuanto a sus necesidades profesionales.

Vicente de Vera García (Navarra, 2017) en su estudio *Evaluación del burnout y factores de resiliencia-engagement en docentes*, tuvo como objetivo hacer notar la vulnerabilidad de los docentes viéndose afectados en su salud tanto física como psicológica, así como en lo social enfatizando la resiliencia como la capacidad de enfrentar situaciones negativas y el engagement como el compromiso hacia su centro de labores. El estudio realizado fue de tipo transversal, descriptivo y correlacional. Diseño transversal. Se empleó los cuestionarios de Lickert y Maslach. La muestra empleada fueron docentes.

Esteras (Madrid, 2015) en su investigación *Estudio Psicopatológico sobre el Síndrome de Burnout en los docentes*, manifiesta no encontrar procesos psicológicos en las personas que presentan el SBO, más aún se presenta en el contexto laboral de manera progresiva, observándose alteraciones de la conducta, mellando muchas veces la salud y entrando a un proceso depresivo. El test de Maslach que emplea Esteras de forma única es para la evaluación de este síndrome, el cual es observado en este estudio al presentar baja consistencia y poco detalle conceptual. El diseño fue transversal descriptivo y no experimental tipo correlación.

Blanco (2013) en su investigación *La calidad de la postura corporal durante la ejecución musical*, realizada en los alumnos del Conservatorio Superior de Música de Vigo, España, cuyo objetivo fue determinar que la carrera musical que empieza desde edad muy temprana, afecta muchas veces al sistema musculoesquelético determinando que la ejecución de la música se vea perturbada. También Blanco indica que un alto porcentaje de músicos presentan alteraciones o disfunciones que alteran su capacidad de tocar, siendo algunos factores de riesgo los malos hábitos posturales al momento de interpretar una música. La investigación fue correlacional de diseño transversal prospectivo y retrospectivo,

empleándose la técnica de la observación y un cuestionario acerca de las actividades musicales y físicas.

Nacionales

Parraga et al (2014) en su trabajo *Diseño ergonómico de aulas universitarias que permitan optimizar el confort y reducir la fatiga de estudiantes y docentes*, cuya investigación fue de tipo experimental, descriptiva y explicativa, menciona que la postura inadecuada puede producir dolor y por lo tanto disminución en la capacidad de trabajo y producción. Parraga y colaborador relacionan además el inadecuado ambiente de las aulas y el factor ergonómico; finalmente concluyen que el malestar y el dolor están directamente relacionadas con la mala postura, ambiente y mobiliario de las aulas, tanto en los alumnos como en el docente. Este estudio tuvo como objetivo puntualizar el aspecto ergonómico que influye tanto en el docente como el alumno para lograr disminuir el cansancio.

MINSA, (2015) en su documento técnico *Gestión para la promoción de la actividad física para la salud. Resolución Ministerial N°209-2015/MINSA*, denota que la falta de actividad física es un riesgo de mortalidad, relacionándose directamente con la calidad de vida además de la salud psicológica. Por lo tanto, este documento técnico tiene como finalidad promover la actividad física para mejorar el estado en general de la persona.

Caso (2017) en su investigación académica *Competencias Profesionales del docente y el desarrollo motriz grueso en niños y niñas de cinco años*, tipo correlacional, resalta la importancia conceptual teórica y práctica que deben tener los docentes respecto al desarrollo psicomotor y su evolución puesto que será la base para orientar a resolver alteraciones motoras que podrían degenerar en posturas viciosas que podrían presentarse desde niños y poder promover la prevención.

Rios (2016) en su estudio *Prevalencia del síndrome de Burnout en docentes de la Institución Educativa Primaria y Secundaria Túpac Amaru de Iquitos 2016*, tipo no experimental, descriptivo y transversal, cuyo objetivo es determinar lo dicho en el título de su estudio, encontró que la formación docente y el autocontrol emocional son inadecuados por falta de conocimiento, determinando que a pesar

de no encontrar el SBO, los niveles de agotamiento emocional y realización personal fueron altos, recomendando así continuar investigando en el tema con variables que aún no se han estudiado.

1.3 Teorías relacionadas al tema

SÍNDROME DE BURNOUT (SBO)

Herbert Freudenberger médico de profesión en 1974 observó, asistiendo de manera voluntaria en la Free Clinic de toxicómanos de Nueva York, que, muchos pacientes en un periodo de uno a tres años presentaban pérdida progresiva de energía al igual que se veían desmotivados y con interés casi nulo por el trabajo asociados con la ansiedad y depresión. Por otro lado, las características laborales de estas personas eran no tener horario fijo con horarios excesivos y bajo sueldo y con mucha presión (Leiter, 1991).

Freudenberger también indicó que los pacientes eran casi insensibles, con bajo nivel de comprensión distanciados y agresivos, culpando de sus problemas a los demás. Debido a esta conducta homogénea empleo la palabra “burnout” (“estar quemado”, “consumido”, “apagado”) para referir el efecto del abuso del consumo de sustancias tóxicas.

Esta palabra es un término inglés usado por los deportistas y artistas cuando no se llega a la meta trazada por más esfuerzo que se haga. Igualmente, empleado por los abogados de California bajo los mismos conceptos.

En 1976 la psicóloga social Cristina Maslach estudió las reacciones conductuales de profesionales que se interrelacionaban con grupos humanos como médicos, enfermeras, profesores, policías, entre otros, encontrando como resultado que terminaban “quemándose”, produciéndose así mayor interés en su estudio. Del mismo modo se asocia con el pasar demasiado tiempo trabajando directamente con personas altamente demandantes y presentando nivel bajo de control de las situaciones (Mingote, 1998). García, M. (1991), lo relaciona con el tipo de trabajo de interrelación humana de manera continua, lo que podría ocasionar problemas de índole psicológico y emocional que no pueden controlarse de manera autónoma.

Definición de Burnout

Se define como la ineficacia laboral y/o académica debido al estrés crónico externo influyente en el individuo. Es considerada una amenaza de la salud, en la calidad de vida y en el rendimiento académico de la persona (Lin, 2014). Clínicamente se manifiesta en agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal; asimismo, la vulnerabilidad puede presentarse en los estudiantes conllevándolos a una negatividad para el aprendizaje (Porta, 2015).

Por otro lado, Freudenberger lo relaciona al fracaso y al agotamiento por el exceso de sobrecarga y desgaste de energías en el trabajador.

La Organización Mundial para la Salud (OMS) en la CIE 10 (clasificación internacional de enfermedades versión 10) la describe como una enfermedad en la categoría “Z73 de problemas relacionados con dificultades para afrontar la vida”. en “Z73.0 Problemas relacionados con el desgaste profesional (sensación de agotamiento vital”,

Además, se considera dentro del concepto, dos alternativas: (a) clínica en relación al estrés laboral, (b) la psicosocial en relación al ambiente de trabajo y de índole personal, diferenciándolo de otras alteraciones que podrían confundirlo como la depresión, el aburrimiento, cansancio, ansiedad, depresión, entre otros (GilMonte, 1997). Del mismo modo se puede catalogar como (a) estado cuando se interrelacionan los sentimientos y las conductas asociadas con el estrés llegando a una situación final; y (b) proceso cuando se afronta el estrés en sus diferentes etapas (Rodríguez, J., 1995).

Betancourt (1999) resalta que burnout está inmerso en el riesgo de salud del docente pues presenta gran cantidad de síntomas, existiendo factores predisponentes como:

- Factor respiración para el aumento del tono de voz
- Factor visión, relacionado con el empleo de los videos, iluminación, ordenador.
- Factor estático, al permanecer mucho tiempo en una misma posición, con una inadecuada ergonomía.

- Factor dinámico al tener que movilizarse constantemente con materiales de educación.
- Factor cognitivo al mantenerse concentrado con una memoria activa, rapidez mental.
- Factor psicosocial al estar sometido a presiones por temas de preparación de clases, trabajos extras, y ser jerarquizado al momento de decidir.

Podríamos deducir que burnout está directamente relacionado con el estrés laboral cuando el individuo no puede enfrentarla adecuadamente de manera cognitiva, aptitudinal y actitudinal teniendo respuesta a corto y mediano plazo como consecuencia del estrés crónico, considerando que todo estrés puede tener un resultado positivo o negativo, mientras que burnout siempre será negativo (Farber, 1984).

Dimensiones del síndrome de burnout

Según Gómez, M. (2015) conceptúa las dimensiones de la siguiente manera

- Agotamiento emocional: Se debe a la poca capacidad emocional para enfrentar los desafíos que se presentan diariamente, terminando en un constante cansancio físico, emocional y psicológico, al igual que intolerancia, malhumor y poca satisfacción laboral con descontento y dejadez para realizar otras actividades.
- Despersonalización: Es cuando el profesional no permite una comunicación adecuada entre él y los usuarios como mecanismo de protección, mermando así su eficacia laboral. Además, se le observa insensible, cínico y deshumano: los usuarios dejan de ser personas y se convierten en objetos.
- Baja realización personal: Es la sensación de frustración del profesional en la realización de su trabajo y de los resultados conseguidos, valorando su esfuerzo de manera negativa y por consiguiente afectando su autoestima.

Estrés académico

Es la tensión que se genera ante diversos acontecimientos y situaciones teniendo como respuesta diversos cambios emotivos, de conducta y hasta fisiológicos (Selye, 1956). La persona, debe responder adecuadamente ante las demandas en general que recibe, poniendo en práctica las técnicas de resistencia.

Pero cuando esta es más grande que la resistencia que posee, se van a desarrollar una serie de modificaciones reaccionando muchas veces de forma negativa, siendo las formas más destacadas la ansiedad, ira y depresión (Sociedad Española para la Ansiedad y el Estrés, 2018).

A lo largo de los años el estrés es parte de nuestras vidas en todos los ámbitos. El estrés académico adapta al docente durante todo su proceso educativo de manera positiva al permitir la realización de actividades con mejor predisposición y expectativa, mejorando la capacidad de respuesta a la demanda. Y de manera negativa cuando anula las posibilidades de respuesta, llegando a la fatiga y manifestándose con dolor de cabeza, problemas de sueño y gástrico, concentración y atención y cambio de humor, que trae como consecuencia problemas de concentración, ansiedad y bajo rendimiento, lo que limitaría su proceso de enseñanza.

Actualmente se están dando muchos cambios sociales que hacen que la labor docente no sea adecuada y que influya en su salud, pudiendo destacar la conducta inadecuada del alumno, el aumento en la carga educativa por falta de especialistas y poco apoyo auxiliar, los valores morales venidos a menos entre otros. A todo esto, se observa el incremento de alteración psicosocial por parte del docente siendo la más resaltante el estrés (Sánchez, M., 2017).

Atención y concentración

Para lograr un buen nivel de aprendizaje, la atención es primordial en la captación de nuevos conocimientos. Para esto el alumno debe lograr una adecuada atención selectiva para lograr la concentración óptima logrando el enfoque directo de alguna situación. Para lograr esto es necesario evitar problemas externos como el dolor entre otras cosas que altera la fijación y evitando así el estrés académico. Igualmente, el docente debe tener conocimiento de estos procesos para mejorar la recepción académica del alumno, disminuyendo así las tensiones que puedan presentar, tanto por lo físico, cognitivo y ergonómico.

Cuando se observa trastorno en la atención hay déficit de atención, hiperactividad e impulsividad, los cuales pueden aparecer en la infancia, presentándose también en la edad adulta, el cual repercute en la educación

universitaria, relacionados directamente con el desempeño académico, encontrándose promedios bajos; siendo la finalidad de la enseñanza universitaria, un alumno competente para desempeñarse no solo profesionalmente como persona es fundamental la investigación de estos procesos (Granados, D., 2016).

Para lograr la concentración educativa adecuada, es necesario un buen razonamiento, en donde debemos fijar nuestra atención a una situación determinada y lograr mantenerla, teniendo en cuenta las posturas inadecuadas en sedestación por parte del alumno y el malestar tipo dolor y alteración musculoesquelética que puedan generar, es importante relajar a través de ejercicios físicos con intervalos de tiempo durante las horas de clases para eliminar la tensión y la fatiga que disminuyen la concentración.

CONTROL POSTURAL

Está relacionada al equilibrio muscular y articular de nuestro cuerpo para lograr una optimización del mismo, las cuales se relacionan con las posiciones estáticas o dinámicas (Kendall's, 2007) valiéndose de la información sensorial y/o motora.

Los malos hábitos posturales se manifiestan generalmente con el dolor, a pesar de que muchas veces la persona presenta posturas inadecuadas y no manifiestan malestar, lo que significa que existe una constancia al defecto, y que cuando se corrigen estas malas posturas aparece el dolor puesto que el sistema musculoesquelético ya se adecuó a la postura inadecuada y traerá como consecuencia alteraciones en las partes blandas y óseas.

El sistema de protección natural del organismo ante una postura inadecuada es la contractura muscular protectora, en donde los músculos se mantienen rígidos para proteger la columna, pero la sobrecarga de los mismos hace que se afecten produciendo dolor limitante para que puedan movilizarse adecuadamente.

Los conocimientos que debemos tener acerca del control postural es partiendo de un análisis del conocimiento musculoesquelético, además de los diferentes factores que puedan alterar a la misma, las posturas correctas en las

diferentes posiciones Saber cuál es la forma adecuada e inadecuada y las consecuencias que puedan traer.

Planos anatómicos

El movimiento de nuestro organismo depende de ejes y planos que convergen unos con otros y cuyo punto de inserciones el centro de gravedad, zona básica para mantener el equilibrio, en las diferentes posturas, llegando así al equilibrio muscular (Figura 1).

Los ejes son líneas imaginarias en los cuales se realizan los movimientos y estos son tres:

1. Eje anteroposterior (dorso ventral) o sagital que se extiende de manera horizontal de adelante hacia atrás para realizar los movimientos de abducción (abrir) y aducción (cerrar). Se localiza en el plano coronal.

2. Eje latero lateral (izquierda-derecha) o coronal para realizar los movimientos de flexión y extensión, localizándose en el plano sagital.

3. Eje craneocaudal o longitudinal, se extiende desde la cabeza a los pies para realizar los movimientos de rotación y para abrir y cerrar el hombro de manera horizontal, localizándose en el plano transversal.

Los planos son tres, originándose en las tres dimensiones espaciales y convergiendo en ángulos rectos:

1. Plano sagital, 2. Plano coronal y 3. Plano transversal

Postura

Es la forma de como los diferentes segmentos del cuerpo se colocan en determinadas actividades. Cabe mencionar que las posturas inadecuadas producen además de dolor, cansancio y posibles lesiones las cuales pueden ser temporales o permanentes. Se debe ser consciente de la postura que se adopta, no manteniéndola por mucho tiempo tratando de realizar ejercicios de estiramiento, para elongar la musculatura.

Las posiciones que adopta el docente con determinadas posturas son: sedestación (sentado), bipedestación (de pie) ya sea de manera estática o dinámica.

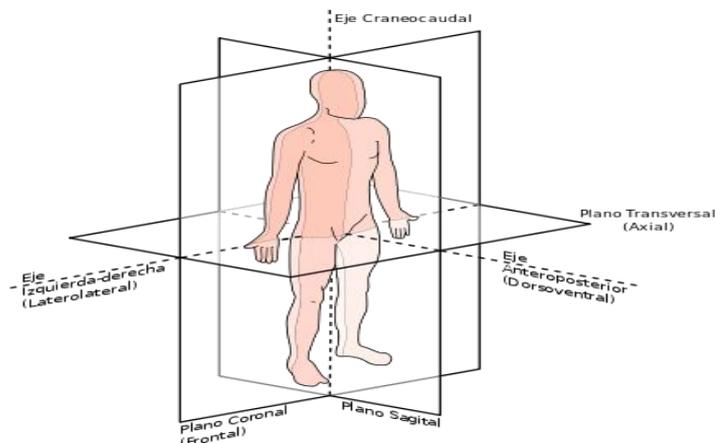


Figura 1 Planos anatómicos Tomado de https://es.wikipedia.org/wiki/Plano_anat%C3%B3mico

Sedestación

Posición sentada, empleada para actividades de reposo o laboral, pudiendo o no apoyarse los brazos dependiendo del asiento que se emplee. En esta posición, parte del peso del cuerpo recae en el asiento de a silla y otra en el suelo y apoyabrazos de la silla si hubiera (Zapata, 2014).



Figura 2 Sedestación adecuada



Figura.3 Sedestación inadecuada

Tomado de <http://georginafanny89.cubava.cu/sedestacion/>

El mantener la postura adecuada (Figura 2) en relación a la columna alineada en la sedestación puede disminuir o prevenir el dolor ocasionado por la inadecuada (Figura 3) higiene postural. La forma adecuada de sentarse es manteniendo la columna alineada, pues así se evita la sobrecarga muscular

(Kendall's, 2007). Cuando hay hiperextensión de la columna hay sobrecarga en la zona dorsal y lumbar, lo que ocasionaría cansancio en los músculos (Figura 4). El sentarse con el apoyo de la pelvis hacia adelante y recostada en el espaldar de la carpeta, es la postura más inadecuada pues genera tensión tanto en el cuello, espalda y cintura, lo que determinaría problemas musculo esqueléticos posturales (Figura 5).

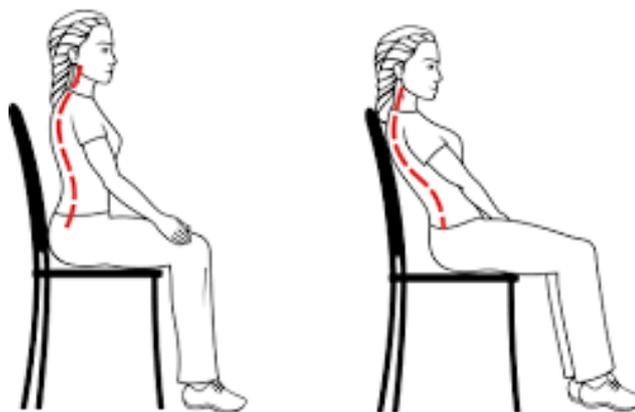


Figura 4 Sobrecarga en zona lumbar Figura 5 Sobrecarga en cuello y espalda
Tomado de <http://georginafanny89.cubava.cu/sedestacion/>

Es recomendable sentarse con la columna alineada, las caderas y rodillas en un ángulo de 90°. Los pies totalmente apoyados al piso. Igualmente, cuando se cruzan las piernas, hacerlo de forma alternada y evitar cruzarlas cuando existe un problema de circulación. Por otro lado, hay que tener en cuenta cuando se emplea el computador hay que considerar la alineación de la vista con el monitor en una línea de 180° y con los codos a 90° (Figura 6).

Es difícil mantener una adecuada postura en sedente por un periodo largo, de allí que también se tiene que considerar un mobiliario adecuado al tamaño del docente, para evitar sobrecargas musculares, al igual que hábitos de ejercicios para prevenir alteraciones musculo esqueléticas y sobre todo mantenerse en alerta. Se debe considerar además que en esta postura las alteraciones más comunes son la dorsalgia o dolor de espalda, lumbalgia o dolor de cintura y acortamiento o retracción de los músculos isquiotibiales (Quintana, E., 2007) (Figura 6).

Los isquiotibiales tienen su origen en el isquion a nivel de la pelvis y su inserción en la tibia y peroné. Son músculos biarticulares pues tienen como función el flexionar la rodilla y extender la cadera. Siendo a su vez músculos estabilizadores soportando el peso para mantener la columna recta. La alteración funcional de estos músculos ocasiona problemas de espalda y cintura, de allí la importancia de elongarlos como medida preventiva.

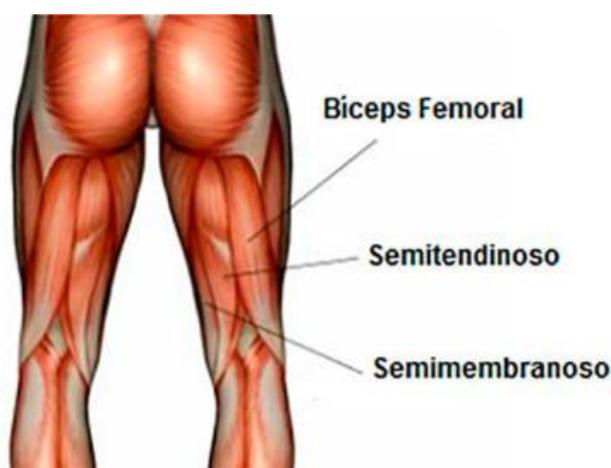


Figura 6 Músculos isquiotibiales

Tomado de <https://www.sportpluscenter.com/lesion-musculotendinosa-de-los-isquiosurales-biceps-femoral-semitendinoso-y-semimembranoso/>

Bipedestación

O posición de pie. El cuerpo está recto contrarrestando la fuerza de gravedad, apoyando los miembros inferiores y distribuyendo el peso en los dos pies. Para esto es necesario una serie de características sensoriales y musculares para mantener la postura adecuada sea estática o dinámica (González, Lázaro del Nogal & Ribera, 2008) que reúna lo siguiente (Figura 7):

- a. Cabeza erguida.
- b. Cabeza con hombros alineados con la pelvis, caderas y rodillas.
- c. Columna con las curvaturas no forzadas.
- d. Tronco alineado, abdomen sumido, y caderas paralelas.
- e. Pies separados y apoyados completamente en el suelo equilibrando el peso corporal en ambas piernas

El mantener los músculos contraídos por mucho tiempo hace que la acumulación de ácido láctico produzca dolor. Del mismo modo la postura de pie requiere que las válvulas de las venas funcionen adecuadamente para tener un buen retorno venoso para evitar las varices e hinchazón de las piernas.

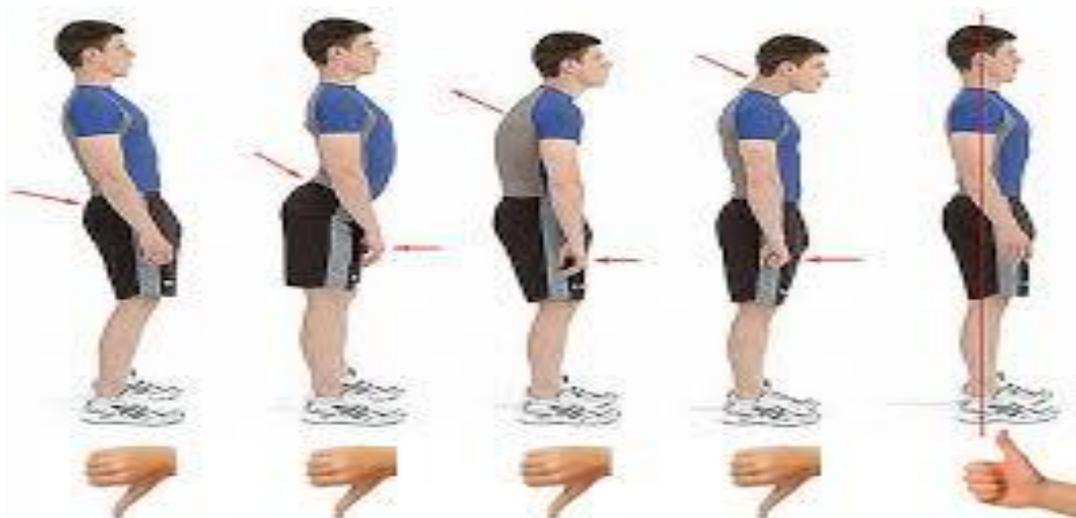


Figura 7 Posturas inadecuadas y adecuada en bipedestacion .Tomado de <http://tupisadamagicfeet.blogspot.com/2015/06/la-influencia-de-los-pies-sobre-nuestra.html>

Postura estática y dinámica

Postura estática

Según Vélez (2005) y Doménech et al (1996), es aquella en donde intervienen diferentes mecanismos para que el organismo responda a los diferentes estímulos externos para lograr mantener la estabilidad estática o sin movimiento a través del sistema musculo esquelético con el mínimo balance.

Postura dinámica

Es la que emplea el mínimo gasto de energía y que se obtiene alineando correctamente cada articulación de las cadenas biocinéticas que integran el sistema, traduciéndose en la no presencia de cansancio muscular, tensión, dolor y sensación de incomodidad física (Mesura, 2002). Esto es a consecuencia, según Basmajian (1985), porque “de entre todos los mamíferos, el hombre posee los mecanismos anti gravitatorios más eficientes”

Equilibrio

Según la real academia de lengua española (RAE), el equilibrio es el “estado en que se encuentra un cuerpo cuando las fuerzas que actúan sobre él se compensan y anulan mutuamente”

Podríamos decir que en los seres vivos el equilibrio es indispensable para mantener una postura determinada ya sea de manera activa o pasiva.

1.4 Formulación del problema

Actualmente la presión laboral y social y el estrés constante hacen que muchas personas presenten el síndrome de burnout como ineficacia laboral y/o académica marcando importancia en la inadecuada ergonomía y ambiente del aula al igual que la actividad física como factores predominantes en la alteración de la postura. A todo esto, podríamos preguntarnos:

¿Cómo se relaciona el síndrome de burnout y el control postural en docentes de una Institución Educativa?

- Problema específico 1

¿Cómo se relaciona el cansancio emocional y el control postural en docentes de una Institución Educativa?

- Problema específico 2

¿Cómo se relaciona la despersonalización y el control postural en docentes de una Institución Educativa?

- Problema específico 3

¿Cómo se relaciona la realización personal y el control postural en docentes de una Institución Educativa?

1.5 Justificación del estudio

Justificación teórica

El ritmo de vida acelerado y la presión laboral y social que presentan los docentes y alumnos, determina que muchas veces presenten estrés, pudiendo desarrollar posiciones inadecuadas (Mejía C., et al 2016).

Frente a esto, surge la necesidad de mejorar el control postural para disminuir los procesos musculoesqueléticos e incrementar la sensación de bienestar para mejorar el nivel de concentración y por ende el rendimiento laboral del docente, a través de ejercicios específicos siendo esta una opción para mejorar el estado de ánimo, calidad de sueño, y brindar fortalecimiento físico y mental para controlar los episodios de máxima tensión y estrés laboral.

Por los motivos mencionados anteriormente, surge este trabajo de investigación con el propósito de proporcionar una nueva teoría basada en antecedentes científicos y marcos teórico sólidos para un mejor control postural en los docentes al disminuir el estrés, con la finalidad de que la propuesta planteada sea aplicada por los docentes.

Justificación práctica

A la fecha, en nuestro país aprecia poco interés a la relación entre SBO y control postural.

Uno de los fines de la carrera de terapia física y rehabilitación, es mantener el estado físico y/o mental óptimo o acercarse al mismo. Esto se logra a través de programas de ejercicios para mantener un adecuado control postural, para prevenir alteraciones musculoesqueléticas y mejorar la circulación sanguínea por todo el organismo manteniendo en alerta al individuo y disminuyendo el estrés. Además, que estas actividades formen parte de la rutina diaria de los docentes para prevenir problemas por sedentarismo y mejorar los niveles de concentración en las clases para una mejor labor profesional.

Justificación metodológica

La presente investigación justifica su importancia pues pretende plantear, elaborar y ejecutar determinados ejercicios posturales con el fin de prevenir alteraciones que puedan presentarse en el ámbito laboral docente.

1.6 Hipótesis

Hipótesis general

El síndrome de burnout tiene relación con el control postural en docentes de una Institución Educativa.

Hipótesis específicas

- Hipótesis específica 1

El cansancio emocional tiene relación con el control postural en docentes de una Institución Educativa.

- Hipótesis específica 2

La despersonalización tiene relación con el control postural en docentes de una Institución Educativa.

- Hipótesis específica 3

La realización personal tiene relación con el control postural en docentes de una Institución Educativa.

1.7 Objetivos

Objetivo general

Determinar la relación que existe entre el síndrome de burnout y el control postural de una Institución Educativa.

- Objetivo específico 1

Determinar la relación que existe entre el agotamiento o cansancio emocional y el control postural en docentes de una Institución Educativa.

- Objetivo específico 2

Determinar la relación que existe entre la despersonalización y el control postural en docentes de una Institución Educativa.

- Objetivo específico 3

Determinar la relación que existe entre la realización personal y el control postural en docentes de una Institución Educativa.

II. Método

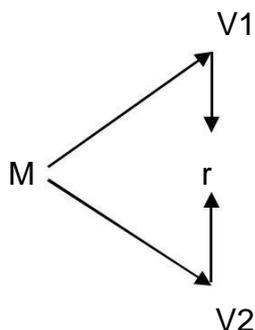
2.1 Diseño de investigación

Para elaborar esta investigación se empleó el método hipotético deductivo del cual Rodríguez (2017) refiere que se parte de las hipótesis para deducir nuevas teorías las cuales son verificadas. Cuando los resultados son contradictorios se toma muy en cuenta las conclusiones ya que determina la inconsistencia lógica de la hipótesis, haciéndose necesario la reformulación de una nueva hipótesis. Este método se basa en la verdad o falsedad de los enunciados básicos.

El enfoque fue cuantitativo, en donde Hernández (2014) relaciona la investigación cuantitativa con la estadística fundamentándose en el análisis estadístico de la realidad objetiva con mediciones numéricas y así deducir la predicción o patrón de comportamiento del problema planteado. Este tipo de investigación emplea la recolección de datos a través del problema y preguntas concretas para comprobar la hipótesis planteada desde un inicio en el proceso metodológico. Del mismo modo se usa procedimientos experimentales y el análisis de la causa y efecto siendo el proceso secuencial y deductivo. Al finalizar la investigación no es solo un tema de número y estadística sino explicar y describir de forma detallada el fenómeno.

Se aplicó el tipo básico descriptivo en donde Tam (2008) refiere que la investigación básica parte de la teoría y continua en ella. La finalidad es mejorar el conocimiento a través de nuevas teorías o modificando las que ya existen para que los resultados beneficien a la sociedad en un futuro inmediato. Lo descriptivo determina los diferentes tipos de realidades y características del objeto estudiado, pero no es solo acumular y procesar datos sino plantear lo más resaltante de un hecho concreto.

Es de nivel correlacional, determinado por Tamayo y Tamayo (2003). como el “grado de relación (no causal) que existe entre dos o más variables. Para realizar este tipo de estudio, primero se debe medir las variables y luego, mediante pruebas de hipótesis correlacionales acompañadas de la aplicación de técnicas estadísticas, se estima la correlación”. Determinando así, si hay o no correlación de las variables, o sea, que si en el análisis hay aumento o disminución en un variable debe coincidir con el aumento o disminución de la otra variable.



Dónde:

M → Muestra

V1 → Variable 1

V2 → Variable 2

r → Representa la relación entre V1 y V2

Siendo de diseño no experimental de corte transversal, definiéndola Kelinger (1979) como aquella en donde no se manipulan las variables puesto que son hechos ya acontecidos, observando a los sujetos de estudio en su estado real y natural. Los datos son recolectados en un momento y tiempo único.

2.2 Variables, operacionalización

Variable 1: Síndrome de Burnout

El síndrome de burnout (SBO) se define como la ineficacia laboral y/o académica debido al estrés crónico externo influyente en el individuo, el cual es considerado una amenaza para la salud, la calidad de vida y rendimiento académico de la persona (Barragan, 2018). Su traducción clínica se manifiesta en agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal (Lin, 2014).

Dimensiones del síndrome de burnout

Gómez, M. (2014) define las dimensiones de la siguiente manera

- Agotamiento emocional: Se debe a la poca capacidad emocional para enfrentar los desafíos que se presentan diariamente, terminando en un constante cansancio físico, emocional y psicológico, al igual que intolerancia, malhumor y poca satisfacción laboral con descontento y dejadez para realizar otras actividades.

- Despersonalización: Es cuando el profesional no permite una comunicación adecuada entre él y los usuarios como mecanismo de protección, mermando así su eficacia laboral. Además, se le observa insensible, cínico y deshumano: los usuarios dejan de ser personas y se convierten en objetos.

- Baja realización personal: Es la sensación de frustración del profesional en la realización de su trabajo y de los resultados conseguidos, valorando su esfuerzo de manera negativa y por consiguiente afectando su autoestima.

Operacionalización del síndrome de burnout

El cuestionario de burnout consta de 22 preguntas o ítems a manera de afirmación acerca de las actitudes y lo que siente el profesional durante sus labores y para con el alumno, cuya finalidad es medir el desgaste, pretendiendo así, conocer la frecuencia e intensidad con el que puede presentarse. El cuestionario mide lo siguiente:

- Agotamiento o cansancio emocional: Valora el cansancio por la demanda o presión de trabajo. Tiene 9 preguntas. Máximo puntaje: 54.
- Despersonalización: Valora la manera de cómo cada profesional reconoce la actitud, indiferencia y alejamiento del entorno. Tiene 5 preguntas. Máximo puntaje: 30.
- Realización personal: Evalúa el sentimiento de autosuficiencia y realización personal en la actividad laboral. Tiene 8 preguntas. Máximo puntaje: 48.

Rangos de medición: Del 0 al 6

Calculo de la puntuación: Se hace la sumatoria de las respuestas, teniéndose los siguientes valores como referencia para referir indicio de burnout según cada dimensión: cansancio emocional, más de 26; despersonalización, más de 9; realización personal, más de 34.

Valoración de puntaje: Puntuación alta en las dos primeras dimensiones y baja en la tercera define el síndrome de burnout. El analizar los aspectos y preguntas ayudara a determinar la fortaleza y debilidad del docente.

Variable 2: Control postural

Está relacionada al equilibrio muscular y articular de nuestro cuerpo para lograr un equilibrio optimo del mismo, las cuales se relacionan con las posiciones estáticas o dinámicas (Kendall's, 2007), o sea que es la capacidad de nuestro organismo de regular la posición de nuestro cuerpo ya sea en estado estático o dinámico valiéndose de la información sensorial y/o motora.

Dimensiones de control postural

Según Kendall's (2007):

- Alteración musculo esquelético: También llamado aparato locomotor, conformado por los huesos y músculos los cuales trabajan de manera interconectada con otros sistemas para lograr realizar los movimientos. Cualquier afección interna o externa pueden alterar su función.
- Hábitos posturales: Se relaciona al equilibrio estático o dinámico existente entre los huesos y los músculos, con influencia de los sentidos y la parte motora, pudiendo presentarse de manera adecuada o inadecuada según sean los hábitos o costumbres que tenga nuestro organismo
- Actividad física: Capacidad del sistema musculo esquelético para realizar movimientos empleando la energía necesaria y equilibrando sus funciones.

Operacionalización de control postural

Consta de 20 preguntas relacionadas Al organismo, hábitos y actividad física del docente durante su labor profesional. La finalidad es medir el estado en que se encuentra durante la actividad laboral. El cuestionario mide lo siguiente:

- Alteración musculo esquelética: Valora las molestias físicas que se presenta Como consecuencia de los hábitos posturales inadecuados. Tiene 6 preguntas.

Puntaje Máximo:24.

- Hábitos posturales. Valora la actitud en forma estática y dinámica Está formada por 8 preguntas. Puntuación máxima 32
- Actividad física. Evalúa la actividad física que se practica. Se compone de 6 preguntas Puntuación máxima 24.

Rangos de medición: Del 1 al 4

Calculo de la puntuación: Se suman las respuestas, teniéndose los valores como referencia para referir buena, regular o mala postura.

Valoración de puntaje: Puntuación alta indica mala postura. Analizar los aspectos ayudara a determinar las alteraciones posturales del docente.

2.3 Población, muestra y muestreo

Población

La población que fue estudiada es el 100% de docentes que suman 26 de la IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión del distrito de Cercado de Lima, en la Ciudad de Lima, Perú de ambos sexos con edades oscilantes entre 33 y 63 años.

Muestra

- a) Unidad de muestreo: docentes de una institución educativa
- b) Unidad de análisis: docentes de una institución educativa mayores de 33 años.
- c) Marco muestral: docentes de la IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión
- d) Tipo de muestreo: por conveniencia

Muestreo

Fue no probabilístico de tipo intencional.

Tabla 1 Operacionalización de la variable 1: **Síndrome de Burnout**

DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA	RANGOS			INDICIOS DE BURNOUT
				Bajo	Medio	Alto	
Cansancio emocional	Agotamiento	1, 2, 3	0= nunca. 1= pocas veces al año. 2= una vez al mes o menos 3= unas pocas veces al mes. 4= una vez a la semana. 5= unas pocas veces a la semana. 6= todos los días.	0 - 18	19 - 26	27 - 54	Más de 26
	Desgaste	6, 8					
	Frustración	13, 14					
	Estrés	16, 20		0 - 5	6 - 9	10 - 30	Más de 9
Despersonalización	Insensibilidad	5, 10, 15					
	Culpabilidad	11, 22		0 - 33	34 - 39	40 - 56	Menos de 34
999	Comprensión	4, 21					
	Eficacia	7,12,17,19					
	Motivación	9, 18					

Tabla 2 Operacionalización de la variable 2: **Control postural**

DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA	RANGOS		
				Bueno	Regular	Malo
Alteración musculo esquelético	Dolor	1, 3, 11	1= Nunca 2= A veces 3= Casi siempre 4= Siempre	5 - 9	10 - 14	15 - 20
	Tono muscular	4, 5, 14				
Hábitos posturales	Postura estática	8, 9, 10, 13		4 - 7	8 - 11	12 - 16
	Postura dinámica	2, 6, 7, 12				
Actividad física	Ejercicios físicos	17, 18, 20		5 - 9	10 - 14	15 - 20
	Deporte	15, 16, 19				

2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica

Tamayo (1998) refiere a la técnica como la agrupación de mecanismo, medio y sistema de dirección, recolección, conservación, reelaboración y transmisión de datos. Además, a través de normas y principios ayuda en la aplicación de los métodos. La técnica de investigación se justifica por su uso para organizar el esfuerzo, mejorar el empleo del recurso y comunicar el resultado.

Instrumento

Para Bernardo y Caldero (2000) son recursos de los que se vale el investigador para aproximarse al fenómeno y obtener información de ellos. Estos tienen forma y contenido. La forma es la técnica empleada y el contenido son los datos que se desea conseguir a través indicadores tipo preguntas, elementos a observar, entre otros.

Técnicas de recolección de datos

En la presente investigación se empleó como técnica de recolección de datos la encuesta que según el autor Casas, J. (2003) es una técnica empleada en el proceso de investigación ya que es la manera más rápida y eficiente para la obtención y elaboración de datos y como instrumento de recolección de datos se emplea al cuestionario Inventario de Burnout de Maslach y el cuestionario sobre control postural en docentes. El primero es un cuestionario estandarizado con reconocimiento a nivel mundial utilizado en múltiples investigaciones; y el segundo es un cuestionario que elabore en base a mi experiencia profesional.

Tabla 3
Ficha técnica para medir Síndrome de burnout

Instrumento:	Cuestionario burnout
Autor(a):	Maslach
Lugar:	IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión
Fecha de aplicación:	23/11/201
Objetivo:	Determinar la correlación entre SBO y control postural
Administrado a:	Docentes del IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión
Tiempo:	Duración de resolución del cuestionario 20min
Margen de error:	0.05%
Observación:	Confidencialidad de datos de los encuestados

Tabla 4
Ficha técnica del instrumento para medir el Control postural

Instrumento:	Cuestionario de control postural
Autor(a):	La investigadora
Lugar:	IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión
Fecha de aplicación:	23/11/2018
Objetivo:	Determinar la correlación entre SBO y control postural
Administrado a:	Docentes del IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión
Tiempo:	15min.
Margen de error:	0.05%
Observación:	Confidencialidad de datos de los encuestados

Validez y confiabilidad del instrumento de los instrumentos

Validez:

Según Hurtado, 2012, la validez es el grado del instrumento para medir de manera real la variable en estudio.

La validez fue realizada por el juicio de expertos de tres doctores de la Universidad Cesar Vallejo (Tabla 5), en psicología educacional y tutorial, educación/metodólogo y metodólogo/temático respectivamente quienes revisaron pertinencia, relevancia y claridad, lo que permitió medir la validez del contenido de los instrumentos empleados.

Tabla 5

Validez de contenido por juicio de expertos del instrumento V2 Control postural

N°	Nombres y apellidos del experto	Pertinencia	Relevancia	Claridad	Dictamen
1	Dra. Milagritos Rodríguez Rojas	Si	Si	Si	Aplicable
2	Dra. Flor Sánchez Aguilar	Si	Si	Si	Aplicable
3	Dr. Jesús Padilla Caballero	Si	SI	Si	Aplicable

Confiabilidad del instrumento

Según Kellinger, 2002, la confiabilidad se refiere al acercamiento a lo exacto de las medidas, quiere decir que la aplicación de forma repetida a la misma muestra debe dar resultados iguales.

De acuerdo al instrumento de encuesta empleado en control postural de respuesta politómica, la escala de valores está dada por los coeficientes de Alfa de Cronbach.

Tabla 6

Confiabilidad

	Alfa de Cronbach	N° de elementos
Síndrome de Burnout	,783	22
Control postural	,933	20

Con respecto al Síndrome de Burnout el coeficiente de alfa es de ,783 ubicándose en el nivel de fuerte confiabilidad siendo viable su aplicación.

Para el estudio de la variable 2 control postural el coeficiente de alfa es de ,933 ubicándose en el nivel de alta confiabilidad siendo viable su aplicación.

2.5 Métodos de análisis de datos

Estadística descriptiva

- Se procedió a aplicar el análisis de los datos para dar respuesta a las interrogantes de la investigación (Hevia, 2001, p. 46).
- Se empleó el programa SPSS versión 24 para la elaboración de las tablas, figuras y la contratación de la hipótesis, en el cual se utiliza el coeficiente correlacional de Spearman para determinar la relación entre las variables.
- Los resultados obtenidos se presentaron en tablas de frecuencia y figuras estadísticas según la naturaleza y volumen de información.

Estadística inferencial / Prueba de hipótesis

Se empleó el software Excel para realizar la tabulación y el software estadístico SPSS versión 24. La contrastación de las hipótesis se realizó considerando los criterios, como tipo de investigación para lo cual se empleó el coeficiente de Rho Spearman.

2.6 Aspectos éticos

La data de esta investigación fue recogida del grupo estudiado y procesada adecuadamente sin adulteraciones, ya que está cimentada en el instrumento aplicado.

La investigación tuvo la autorización correspondiente del director de la institución.

Del mismo modo se consideró:

- a. El anonimato de los sujetos encuestados,
- b. El respeto y consideración y
- c. No hubo prejujuamiento.

El formato de consentimiento informado verbal para participar en esta investigación se adjunta en la parte de Anexos.

III. Resultados

3.1. Resultados descriptivos de la investigación

De la variable Síndrome de burnout y Control postural

Tabla 7

Niveles de percepción de la variable síndrome de burnout y control postural

Tabla de contingencia Síndrome de burnout y Control postural

		Control postural (Agrupada)			Total	
		Malo	Regular	Bueno		
Síndrome de burnout (Agrupada)	Bajo	Recuento	7	11	1	19
		% del total	26,9%	42,3%	3,8%	73,1%
	Medio	Recuento	0	2	4	6
		% del total	0,0%	7,7%	15,4%	23,1%
	Alto	Recuento	0	0	1	1
		% del total	0,0%	0,0%	3,8%	3,8%
Total	Recuento	7	13	6	26	
	% del total	26,9%	50,0%	23,1%	100,0%	

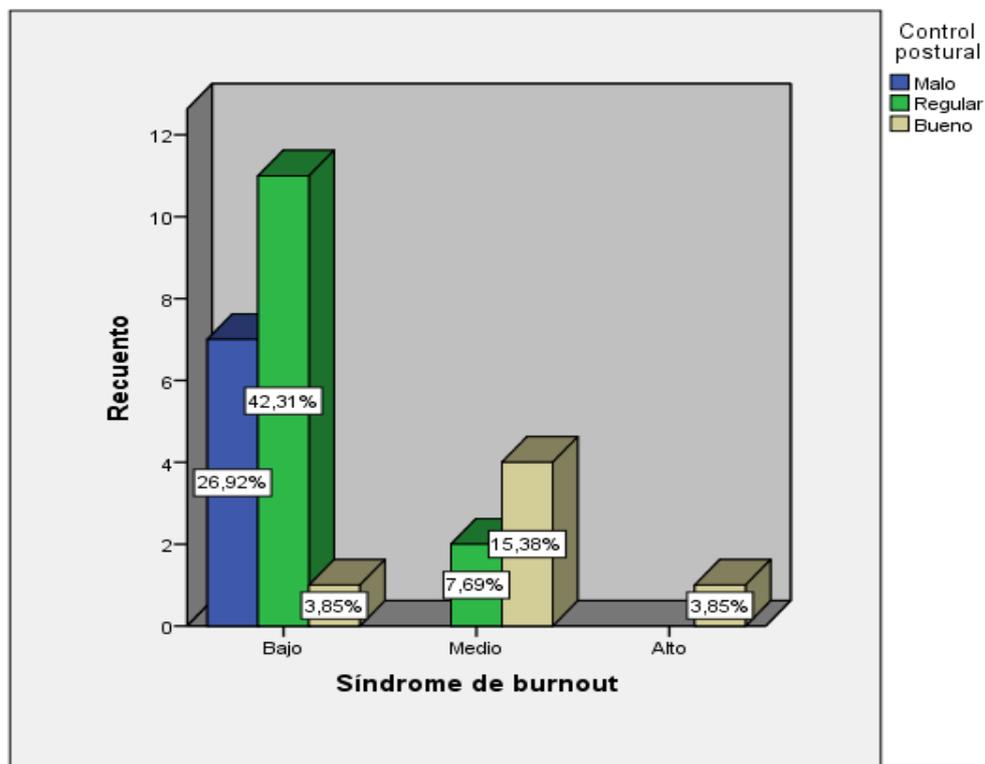


Figura 8 Niveles de percepción de la variable síndrome de burnout

Acerca del síndrome de burnout (SBO): En la tabla 7 y figura 8 se aprecia que hay un grupo de 19 docentes de la IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión (73,1%) que presentan nivel bajo de SBO. Mientras que 6 docentes (23,1%) nivel medio y solo 1 docente (3,8%) presenta nivel alto de SBO.

Referente a la variable control postural, se observa que 7 docentes (26,9%) de la IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión presentan mala postura. Asimismo 13 docentes (50,0%) presentan regular postura y solo 6 docentes (23,1%) presentan buena postura.

Tabla 8

Nivel de percepción de la dimensión cansancio emocional con la variable control postural

Tabla cruzada Control postural*Cansancio emocional

			Cansancio emocional (Agrupada)			Total
			Bajo	Medio	Alto	
Control postural (Agrupada)	Bueno	Recuento	7	0	0	7
		% del total	26,9%	0,0%	0,0%	26,9%
	Regular	Recuento	11	2	0	13
		% del total	42,3%	7,7%	0,0%	50,0%
	Malo	Recuento	3	2	1	6
		% del total	11,5%	7,7%	3,8%	23,1%
Total	Recuento	21	4	1	26	
	% del total	80,8%	15,4%	3,8%	100,0%	

Acerca de la dimensión cansancio emocional en la tabla 8 y figura 9 se observa 21 docentes (80,8%) de la IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión presentan bajo nivel. Por otro lado 4 docentes (15,4%) están en nivel medio y solo 1 docente (3,8%) está en un nivel alto.

Referente a la variable control postural, se observa que 7 docentes (26,9%) de la IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión presentan mala postura. Asimismo 13 docentes (50,0%) presentan regular postura y solo 6 docentes (23,1%) presentan buena postura

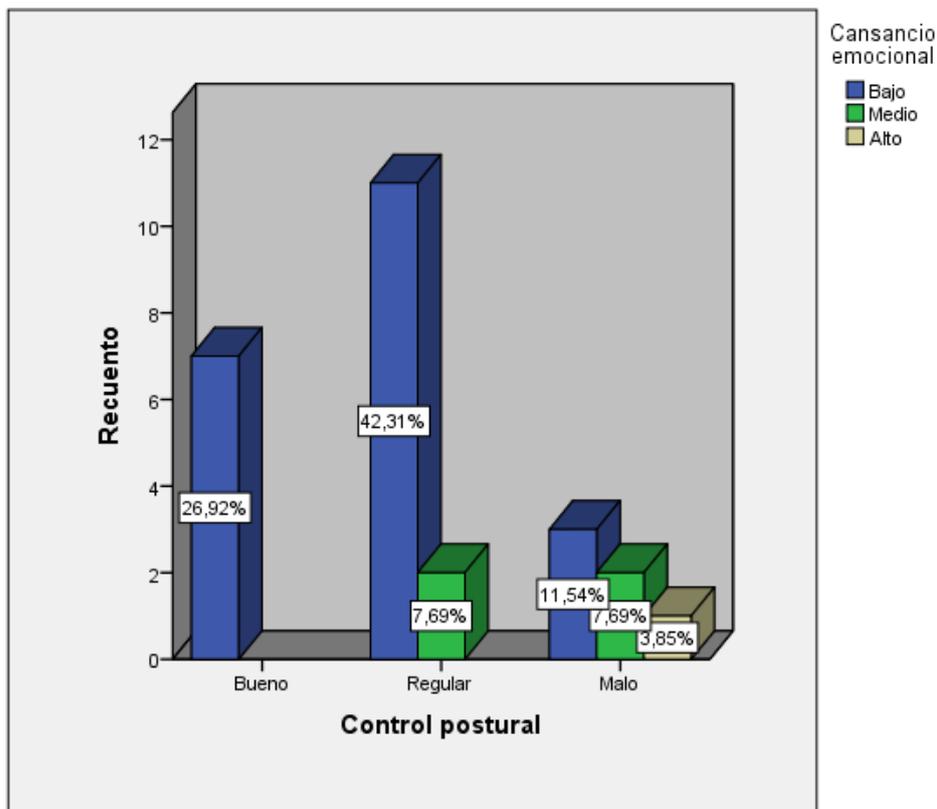


Figura 9 Niveles de percepción de la dimensión cansancio emocional y variable control postural

Tabla 9

Nivel de percepción de la dimensión despersonalización con la variable control postural

Tabla de contingencia Control postural*Despersonalización

		Despersonalización (Agrupada)			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
Control postural (Agrupada)	Malo	Recuento	6	1	0	7
		% del total	23,1%	3,8%	0,0%	26,9%
	Regular	Recuento	10	3	0	13
		% del total	38,5%	11,5%	0,0%	50,0%
	Buena	Recuento	2	2	2	6
		% del total	7,7%	7,7%	7,7%	23,1%
Total	Recuento	18	6	2	26	
	% del total	69,2%	23,1%	7,7%	100,0%	

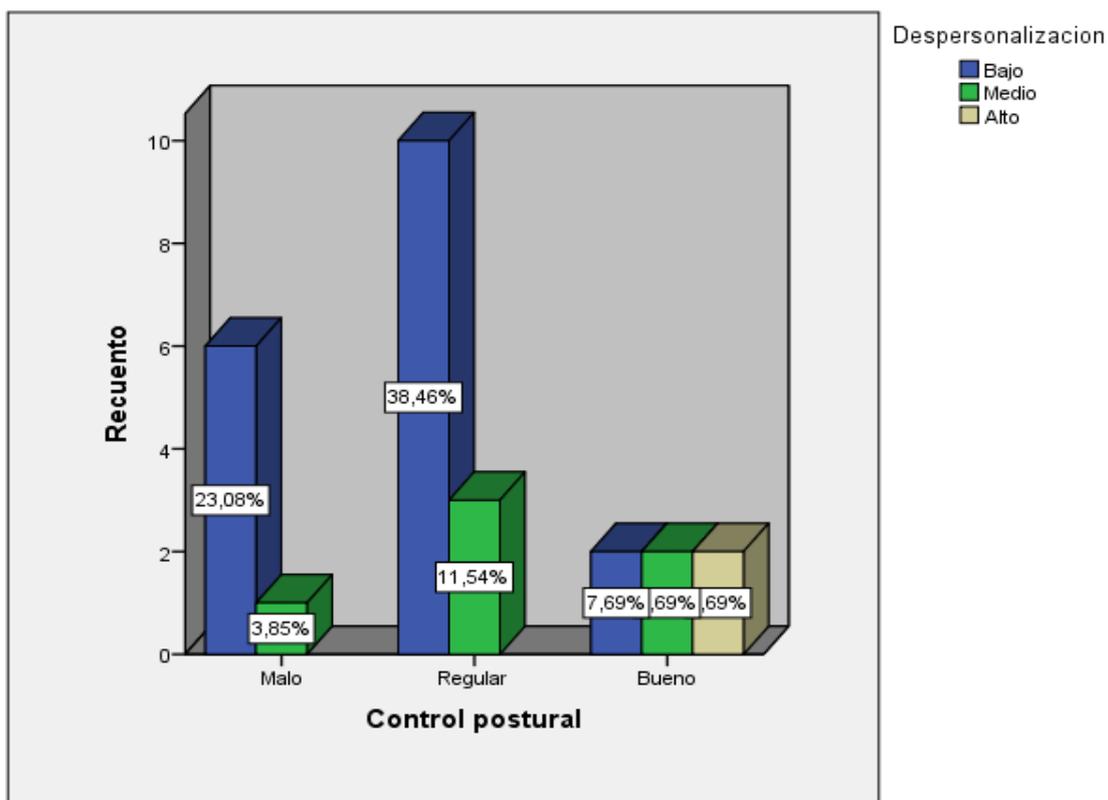


Figura 10 Niveles de percepción de la dimensión despersonalización y la variable control postural

Acerca de la dimensión despersonalización en la tabla 9 y figura 10 se observa 18 docentes (69,2%) de la IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión presentan bajo nivel. Por otro lado 6 docentes (23,1%) están en nivel medio y solo 2 docente (,7,7%) está en un nivel alto.

Referente a la variable control postural, se observa que 7 docentes (26,9%) de la IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión presentan mala postura. Asimismo 13 docentes (50,0%) presentan regular postura y solo 6 docentes (23,1%) presentan buena postura.

Tabla 10

Nivel de percepción de la dimensión realización personal con la variable control postural

Tabla cruzada Control postural (Agrupada)*Realización personal (Agrupada)

		Realización personal (Agrupada)			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
Control postural (Agrupada)	Bueno	Recuento	5	2	0	7
		% del total	19,2%	7,7%	0,0%	26,9%
	Regular	Recuento	2	9	2	13
		% del total	7,7%	34,6%	7,7%	50,0%
	Malo	Recuento	0	4	2	6
		% del total	0,0%	15,4%	7,7%	23,1%
Total	Recuento	7	15	4	26	
	% del total	26,9%	57,7%	15,4%	100,0%	

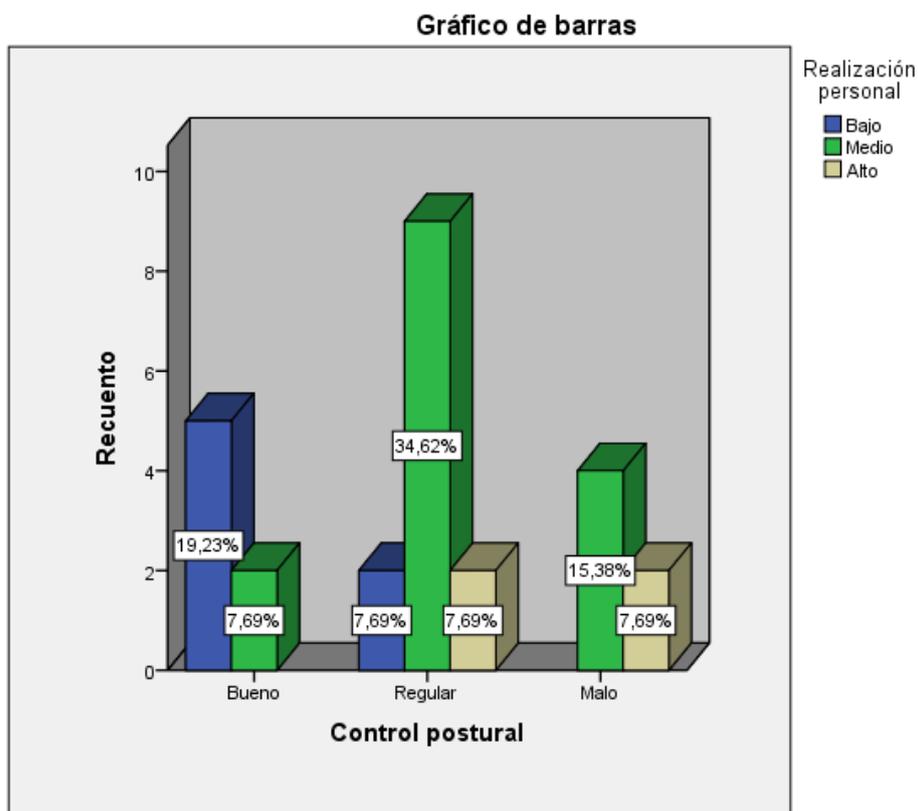


Figura 11 Niveles de percepción de la dimensión realización personal y la variable control postural

Acerca de la dimensión realización personal en la tabla 10 y figura 11 se observa solo 7 docente (26,9%) de la IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión presentan bajo nivel. Por otro lado 15 docentes (57,7%) están en nivel medio y 4 docentes (15,4%) está en un nivel alto.

Referente a la variable control postural, se observa que 7 docentes (26,9%) de la IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión presentan mala postura. Asimismo 13 docentes (50,0%) presentan regular postura y solo 6 docentes (23,1%) presentan buena postura

3.2 Contrastación de hipótesis

Hipótesis general

Ho: No existe relación entre Síndrome de Burnout y el control postural en docentes de la IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión.

Ha: Existe relación entre Síndrome de Burnout y el control postural en docentes de la IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión.

Tabla 11

Grado de correlación de la variable síndrome de burnout con la variable control postural

		Correlaciones	
		Síndrome de burnout	Control postural
Rho de Spearman	Síndrome de burnout	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	.
		N	26
	Control postural	Coeficiente de correlación	,818**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	26

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Decisión estadística

Debido a que $p = 0,000$ es menor que 0,05, se rechaza H_0

Conclusión

Los valores obtenidos en la prueba de hipótesis dan evidencias suficientes para afirmar que la V1 síndrome de burnout tiene relación positiva considerable ($Rho = ,818$) y significativa (p valor = 0.000 menor que 0.05) con la V2 control postural.

Hipótesis específica 1

Tabla 12

Grado de correlación de la dimensión cansancio emocional con la variable control postural

		Correlaciones	
		Agotamiento o cansancio emocional	Control postural
Rho de Spearman	Agotamiento o cansancio emocional	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,708**
		N	26
Control postural		Coeficiente de correlación	,708**
		Sig. (bilateral)	1,000
		N	26

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Decisión estadística

Debido a que $p = 0,00$ es menor que $0,05$, se rechaza H_0

Conclusión

Los valores obtenidos en la prueba de hipótesis dan evidencias suficientes para afirmar que la D1 cansancio emocional tiene relación positiva media ($Rho = ,708$) y significativa (p valor = 0.000 menor que 0.05) con la V2 control postural.

Hipótesis específica 2

Tabla 13

Grado de correlación de la dimensión despersonalización con la variable control postural

		Correlaciones	
		Despersonalización	Control postural
Rho de Spearman	Despersonalización	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,577**
		N	26
Control postural		Coeficiente de correlación	,577**
		Sig. (bilateral)	1,000
		N	26

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Decisión estadística

Debido a que $p = 0,002$ es menor que $0,05$, se rechaza H_0

Conclusión

Los valores obtenidos en la prueba de hipótesis dan evidencias suficientes para afirmar que la D2 despersonalización tiene relación positiva media ($Rho = ,577$) y significativa (p valor = 0.000 menor que 0.05) con la V2 control postural.

Hipótesis específica 3

Tabla 14

Grado de correlación de la dimensión realización personal con la variable control postural

		Correlaciones	
		Realización personal	Control postural
Rho de Spearman	Realización personal	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	.
		N	26
	Control postural	Coeficiente de correlación	,780**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	26

** . La correlación es significativa en el nivel $0,01$ (bilateral).

Decisión estadística

Debido a que $p = 0,000$ es menor que $0,05$, se rechaza H_0

Conclusión

Los valores obtenidos en la prueba de hipótesis dan evidencias suficientes para afirmar que la D1 realización personal tiene relación positiva considerable ($Rho = ,780$) y significativa (p valor = $0,000$ menor que 0.05) con la V2 control postural.

IV. Discusión

Los resultados estadísticos que se han obtenido arrojan que la variable síndrome de burnout presenta un nivel bajo de 73,1%, un nivel medio de 23,1% y un nivel alto de 3,8%, lo que significa que hay predisposición a la presencia del síndrome de burnout. Con referencia a la variable control postural se observa un nivel malo de 26,9%, regular de 50,0% y bueno de 23,1%, lo que significa la constancia regular de esta variable. En cuanto a la dimensión cansancio emocional, presenta un nivel bajo de 61,5%, medio de 34,6% y alto de 3,8%, lo que significa la constancia en el nivel bajo. Referente a la dimensión despersonalización, presenta un nivel bajo de 69,2%, medio de 23,1% y alto de 7,7%, siendo constante el nivel bajo. Y en la dimensión realización personal se observa un nivel bajo de 3,8%, medio de 50,0% y alto de 46,2% con constancia del nivel medio.

Según los resultados obtenidos podemos ver la relación directa y positiva que existe entre la variable síndrome de burnout y control postural en los docentes de la IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión según el resultado de Rho de Spearman ,818 con $p = ,000$ es considerada como una correlación positiva media. En cuanto a la relación de la dimensión cansancio emocional es de ,708 con $p = ,000$ considerada como una relación positiva media. Referente a la dimensión despersonalización el resultado es ,577 con $p = ,002$ considerada también una relación positiva considerable. Y la dimensión realización personal el resultado es 0,780 con $p = ,000$ siendo esta una correlación positiva media.

Se coincide con Lin /2014) y Montejo et al (2014) en cuanto a la presencia en sus diferentes niveles y porcentajes del SBO en docentes ocasionando ineficacia en el trabajo, al enfrentarse a una gran cantidad de presiones socio-laborales. Del mismo modo el conocimiento sobre este tema es bajo. Igualmente, también se coincide con Blanco (2013) y MINSA (2015) entre otros, en la importancia del control postural al observar la presencia de posturas inadecuadas lo mismo que equipo ergonómico deficiente.

Cabe resaltar la importancia de la prevención en estos casos pues su presencia es perjudicial para el docente.

V. Conclusiones

Primera.

Existe relación positiva considerable entre el síndrome de burnout en control postural en docentes del IE1160 José Faustino Sánchez Carrión, al presentar una correlación positiva considerable según Rho Spearman ,818 y significancia $p = ,000$.

Segunda.

Se estableció relación positiva media entre cansancio emocional y control postural en docentes de la IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión, siendo el resultado de ,708 de Rho Spearman y significancia $p = ,000$.

Tercera.

Se estableció relación positiva media entre la despersonalización y control postural en docentes de la IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión, siendo el resultado de ,507 de Rho Spearman y significancia $p = ,002$.

Cuarta

Se estableció relación positiva considerable entre realización personal y control postural en docentes de la IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión, siendo el resultado de ,780 de Rho Spearman y significancia $p = ,000$.

VI. Recomendaciones

Primero

Elaborar un programa ergonómico permanente en los centros de enseñanza para conseguir un ambiente laboral adecuado.

Segundo

Capacitar adecuadamente al profesional referente al SBO y control postural con la finalidad de tomar conciencia acerca de estos temas.

Tercero

Evaluar permanentemente al docente para lograr identificar los procesos de estrés laboral y sus causas para lograr hacer la intervención correspondiente a tiempo.

Cuarto

Detectar las alteraciones posturales a través de evaluaciones para solucionarlos adecuadamente.

Quinto

Desarrollar estrategias alternativas para que el docente realice pausas activas mediante programas de ejercicios durante su horario laboral.

VII. Referencias

- Álvarez, E., Fernández, L. (1991). *El Síndrome de "Burnout" o el desgaste profesional*. *Asoc. Esp. Neuropsiq*, XI, 257-264.
- Bargiela, M., Fabre, B. (2018). *Ansiedad y Estrés*, 24, 105-11.
- Barragan, J. (2018). "gran compromiso" de la juventud con el progreso de las Islas en los Premios Joven Canarias 2018. Recuperado de: <http://www.gobiernodecanarias.org/noticias/pji/Juventud/102914/>
- Betancourt, O. (1999). *Salud y seguridad en el trabajo*. Quito: FUNSAD – OPS.
- Blanco, P. (2013). *La calidad de la postura corporal durante la ejecución musical: Un estudio con alumnado del Conservatorio Superior de Música de Vigo*. (Tesis doctoral). Universidad de Vigo.
- Casas, J. (2003). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos. Recuperado de: <http://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-la-encuesta-como-tecnica-investigacion--13047738>
- Caso, K. (2017). *Competencias Profesionales del docente y el desarrollo motriz grueso en niños y niñas de cinco años*. Trabajo académico para optar el título de segunda especialidad profesional de educación inicial. Universidad de Huancavelica. Recuperado de: <http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/1551>
- Doménech, G., Fernández-Villacañas M., Moreno M. (1996). *Anatomía Funcional de la postura erecta*. *Jano*; 44-49.
- Esteras, J. (2015). Estudio Psicopatológico sobre el Síndrome de Burnout en los docentes (Tesis doctoral). Universidad Nacional de Educación a distancia. Madrid.
- Farber, B. (1984). *Stress and burnout in suburban teachers*. *Journal of Educational Research*, 77(6), 325-331. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=109444>
- Freudenberger, H. (1974). *Staff burnout*. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165. Recuperado de: https://www.um.es/analesps/v26/v26_1/20-26_1.pdf
- García, C., Page, A. (1992). *Guía de recomendaciones para el diseño mobiliario ergonómico*. *IVB*.
- García, M. (1991). *Burnout en profesionales de enfermería de centros hospitalarios*. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 7 (18), 3-12

- Gil-Monte, P. y Peiró, J. (1997). *Desgaste psíquico en el trabajo: El síndrome de quemarse*. Madrid: Síntesis. Recuperado de:
www.redalyc.org/pdf/2313/231318052004.pdf
- Gómez, M., Ruiz, I. (2014). *dimensiones del síndrome de burnout en personal asistencial de salud de un hospital de Chiclayo, 2014*. (Tesis de licenciado). Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.
- Granados, D., & Figueroa, S., y Velásquez, A. (2016). *Dificultades de atención y competencias de investigación en estudiantes universitarios de psicología*. Enseñanza e Investigación en Psicología, 21 (2), 131-140.
- Guerrero, E., Rubio, J. (2005) *Estrategias de prevención e intervención del "Burnout" en el ámbito educativo*. Salud Mental. 28(5): 27-33.
- González, A., Lázaro del Nogal, M. & Ribera, J. (2008). *Valoración de los sistemas de control postural en ancianos con caídas de repetición*. Revista Española Geriátrica y Gerontología, 43(2), 71-75.
- Hernández, R. (2014). *Metodología de la investigación*. México D.F.: MacGraw-Hill / Interamericana editores, S.A. de C.V..
- Hevia, O. (2001). Reflexiones metodológicas y epistemológicas sobre las ciencias Sociales. Ediciones Tropicós. Venezuela
- Hurtado, J. (2012). *Metodología de la investigación: guía para una comprensión holística de la ciencia* (4a. ed.). Bogotá-Caracas: CieaSypal y Quirón.
- Julius, A., Lees R., Dille Y. y Lynn B. (2004) *Shouilder posture and median nerve sliding*. BMC. Musculoesklet Disord. Jul. 28; 5 (1); 23.
- Kerlinger, F. y Lee, H. (2002). Metodología de la investigación del Comportamiento. México: Mac Graw Hill.
- Kendall, E., Peterson, F., Geige, P., McIntyre, M., Romani, W. (2007). *Músculos pruebas funcionales, postura y dolor*. Madrid España: Marban libros,S.
- Leiter, M. (1991a). *Coping patterns as predictors of burnout: The function of control and escapist coping patterns*. Journal of Organizational Behaviour, 9, 297-308.
- Lozada, A. (2005). *La docencia ¿Un riesgo para la salud?* 23 (1), p. 18-30, Recuperado de:
<https://revistas.unal.edu.co/index.php/avenferm/article/view/37754/40056>

- Lin, S., Huang, Y. (2014). *Life stress and academic burnout. Active Learning in Higher Education*. 15(1): 77-90.
- Maslach, C. (1976). "Burned-Out," *Human Behavior*,5(9),16-22
- Mejía, C., Valladares-Garrido, M., Talledo-Ulfe, L., Sánchez-Arteaga, K., Rojas, C., Ruiz-Arimuya, J. et al. *Síndrome de Burnout y factores asociados en estudiantes de medicina*. Estudio multicéntrico en siete facultades de medicina peruanas. *Rev. chil. neuro-psiquiatr.* 2016; 54 (3).
- Mesura, S. (2002). *Postura, equilibrio y locomoción: bases neurofisiológicas*. En: Viel E, coord. *La marcha humana, la carrera y el salto*. Barcelona: Masson;.p. 75-99.Ref Type: Serial (Book,Monograph).
- Mingote, A. (1998). *Síndrome de burnout o síndrome de desgaste profesional*. *Formación Médica Continuada*, 5(8), 493-508.
- MINSA. (2015). *Gestión para la promoción de la actividad física para la salud*. *Activate Peru*, 209, 15-23.
- Morrison, R., O'Connor, RC. (2005). *Predicting psychological distress in college students: the role of rumination and stress*. *J. Clin. Psychol.* 61(4): 447-60.
- Montejo, E. (2014). *El síndrome del burnout en el profesorado de la ESO*. (Tesis doctoral). Universidad Complutense de Madrid.
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. (1992). *Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas Relacionados con la Salud*. Washington, D.C. 20037, E.U.A.: ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD.
- Parraga, R., Garcia, T. (2014). *Diseño ergonómico de aulas universitarias que permitan optimizar el confort y reducir la fatiga de estudiantes y docentes*. *Revista de la Facultad de Ingeniería Industrial*, 17(2), 7-16.
- Porta, L., Mayor A, Taype A. (2015). *Síndrome de burnout en estudiantes de pregrado de Medicina Humana: un problema escasamente estudiado en el Perú*. *An fac med.* 76(1): 83-4.
- Quintana, E. (2007). *Efectos de la técnica de inhibición de la musculatura suboccipital en sujetos con síndrome de isquiosurales cortos* (Tesis para diploma de osteopatía). Escuela de osteoptia de Madrid.

- Ríos, C. (2016) *Prevalencia del Síndrome de burnout en docentes de la Institución educativa primaria y secundaria Túpac Amaru de Iquitos 2016*. (Tesis para licenciatura).
- Rodríguez, A. y Pérez, A. (2017). *Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento* Revista EAN, 82, pp.179-200.
- Rodríguez, J. (1995). *Psicología social de la salud*. Madrid-España: SINTESIS.
- Saltijeral, T., Ramos, L. (2015). *Identificación de estresores laborales y burnout en docentes de una secundaria para trabajadores del Distrito Federal*. Salud mental, 38(5): 361-69.
- Sánchez, M. (2007) *El estrés docente, un grave problema para la enseñanza* Recuperado de: <https://www.educaweb.com/noticia/2007/01/15/estres-docente-grave-problema-ensenanza-2146/>
- Seyle, H. (1956). *The stress of life*. New York. McGraw Hill. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Tam, J. (2008). Tipos, métodos y estrategias de investigación científica. *Revista de la escuela de posgrado*, 5, 145-154.
- Tamayo y Tamayo, M. (2003). *El proceso de la investigación científica*. México: Limusa SA.
- Vélez, M. (2005). *Posturología Clínica en la Evaluación de los Riesgos Individuales*. VII Congreso Internacional de Ergonomía Monterrey. México
- Vicente de Vera García, I. (2017). *Evaluación del burnout y factores de resiliencia-engagement en docentes*. (Tesis doctoral). Universidad Pública de Navarra
- Zapata, G. (2014). *Corrección postural, prevención de la inmovilidad y fomento de la actividad física*. Madrid, España: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Secretaría de Estado de Servicios Sociales e Igualdad Instituto de Mayores y Servicios Sociales.

Anexos



Síndrome de Burnout y el control postural en docentes de la
IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión

AUTORA:

Bach. Rosa María Uchima Mejía

Escuela de Posgrado

Universidad César Vallejo Filial Lima

LIMA - PERÚ

2019

Resumen

En la presente investigación cuyo título es “Síndrome de Burnout y el control postural en docentes de la IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión” tuvo como objetivo general determinar la relación que existe entre el síndrome de burnout y el control postural en docentes de la IE José Faustino Sánchez Carrión

Se empleó el método hipotético deductivo, tipo básico descriptivo de nivel correlacional, con enfoque cuantitativo; diseño no experimental de corte transversal. La población y la muestra estuvieron conformadas por 26 docentes y el muestreo fue de tipo no probabilístico. La técnica usada en la recolección de información fueron las encuestas y los instrumentos para recolectar los datos fueron cuestionarios debidamente validados a través de juicios de expertos, determinando su confiabilidad con el estadístico de fiabilidad Alfa de Cronbach. Se aplicó el procesamiento estadístico no paramétrico SPSS versión 24, obteniendo una correlación Rho de Spearman= 0,818.

Con lo obtenido en el procesamiento y análisis de datos se demostró que el síndrome de burnout tiene relación con el control postural en docentes de la IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión.

Palabras claves: burnout, cansancio emocional, despersonalización, realización personal, docente, postura.

Abstrac

In the present investigation whose title is "Burnout Syndrome and postural control in teachers of IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión" had as a general objective to determine the relationship that exists between the burnout syndrome and the postural control in teachers of the IE José Faustino Sánchez Carrión

We used the deductive hypothetical method, descriptive basic type of correlation level, with quantitative approach; non-experimental cross-sectional design. The population and the sample consisted of 26 teachers and the sample was non-probabilistic. The technique used in the collection of information were the surveys and the instruments to collect the data were questionnaires duly validated through expert judgments, determining their reliability with the reliability statistic Alfa de Cronbach. Statistical processing nonparametric SPSS version 24 was applied, obtaining a Rho correlation of Spearman = 0.818.

With the data obtained in the processing and analysis, it was shown that the burnout syndrome is related to the postural control in teachers of the IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión.

Keywords: burnout, emotional exhaustion, depersonalization, realization staff, teacher, posture.

Introducción

La finalidad de este estudio de tesis es realizar una correlación del síndrome de burnout (SBO) y el control postural, así como la forma de adquirir diferentes hábitos inadecuados que perjudican la salud. El tema de esta investigación se aboca en el docente, ya que es necesario que adopten buenos hábitos en su quehacer diario puesto que muchas veces no tienen el conocimiento adecuado acerca de este tema.

Los docentes están expuestos a situaciones de gran estrés, en comparación con otras carreras universitarias, debido a las diferentes presiones ocasionadas por el alumno, la familia y la sociedad. Este estrés académico influye sobre la salud mental y productiva (Guerrero E. 2005). Dicha repercusión psicológica deteriora la relación con el alumno, la familia, compañeros, asociándose con la ansiedad y síntomas depresivos (Morrison R. 2005). Así mismo, la importancia de la prevención del SBO en el docente repercute en la mejora de su calidad educativa y en su relación interpersonal. Enfrentar el estrés mediante propuestas alternativas como la actividad física, hacen necesaria su aplicación para mejorar en lo psicológico como en lo metabólico.

El interés de la investigación académica para proponer soluciones ante este síndrome en correlación al control postural es que, si se concluye a mayores evidencias, podría incorporarse en un esquema de salud pública educativa.

Antecedentes del Problema

Actualmente por el ritmo de vida acelerado, las presiones y el estrés, muchas personas presentan el SBO como ineficacia laboral y/o académica. Es además considerada una amenaza de la salud, y la calidad de vida, así como en el rendimiento académico de la persona (Lin, 2014).

Montejo (2014), Saltijera (2015), Vicente de Vera García (2017) y Esteras (2015), coinciden en que los docentes se enfrentan a una serie de presiones por parte del alumno y la sociedad llevándolos a un estado de estrés perjudicial para su salud física y psicológica

Por otro lado, Parraga (2014), MINSA (2015), Caso (2017) y Ríos (2016) marcan importancia en la inadecuada ergonomía, muebles y ambiente del aula al igual que la actividad física como factores predominantes en la alteración de la postura, lo que ocasionaría dolor muscular y alteraciones físicas.

Cabe resaltar que las personas pasan más tiempo sentadas y frente a la computadora (García, 1992). Si bien es cierto que se ha optimizado el empleo energético para realizar las actividades cotidianas se ha generado una postura corporal no adecuada, lo cual degenera en problemas de salud muchas veces severos y/o limitantes.

Según estudios epidemiológico-poblacionales (Julius, 2004), la aparición de alteraciones de la columna vertebral al igual que alteraciones musculo esqueléticas relacionadas son más frecuentes por la inadecuada actitud postural.

Revisión de la literatura

Montejo, Estela (Madrid, 2014) en su investigación *El síndrome del burnout en el profesorado de la ESO*, realizada en docentes, denota la importancia del mismo por las condiciones de demanda de parte de la sociedad y el trato directo con los alumnos; igualmente considera la crisis educativa, social y el valor disminuido que se le da a esta profesión.

Saltijera, Maria (México, 2015), en su *trabajo Identificación de estresores laborales y burnout en docentes de una secundaria para trabajadores del Distrito Federal*, tipo mixto cuantitativo empleándose el cuestionario de burnout y cualitativo analizando la opinión y el comentario de diversas materias con el fin de resaltar las dificultades que presentan los docentes al enfrentarse a alumnos con características negativas en cuanto a conducta, aprendizaje y motivación que podrían conducirlos al agotamiento tanto profesional como emocional y estrés. profesionales.

Vicente de Vera García, I. (Navarra, 2017) en su *estudio Evaluación del burnout y factores de resiliencia-engagement en docentes*, tuvo como objetivo hacer notar la vulnerabilidad de los docentes viéndose afectados en su salud tanto física como psicológica, así como en lo social enfatizando la resiliencia como la capacidad de enfrentar situaciones negativas y el engagement como el compromiso hacia su centro de labores.

Esteras, J. (Madrid, 2015) en su investigación *Estudio Psicopatológico sobre el Síndrome de Burnout en los docentes*, manifiesta no encontrar procesos psicológicos en las personas que presentan el SBO, más aún se presenta en el contexto laboral de manera progresiva, observándose alteraciones de la conducta, mellando muchas veces la salud y entrando a un proceso depresivo.

Blanco, P. (2013) en su investigación *La calidad de la postura corporal durante la ejecución musical*, realizada con alumnos del Conservatorio Superior de Música de Vigo, España, cuyo objetivo fue determinar que la carrera musical que empieza desde edad muy temprana, afecta muchas veces al sistema musculo esquelético determinando que la ejecución de la música se vea perturbada. También Blanco indica que un alto porcentaje de músicos presentan alteraciones o disfunciones que alteran su capacidad de tocar, siendo algunos factores de riesgo los malos hábitos posturales al momento de interpretar una música.

Parraga, R., et al (2014) en su trabajo *Diseño ergonómico de aulas universitarias que permitan optimizar el confort y reducir la fatiga de estudiantes y docentes*, menciona que la postura inadecuada puede producir dolor y por lo tanto disminución en la capacidad de trabajo y producción.

MINSA, (2015) en su documento técnico *Gestión para la promoción de la actividad física para la salud. Resolución Ministerial N°209-2015/MINSA*, denota que la falta de actividad física es un riesgo de mortalidad, relacionándose directamente con la calidad de vida además de la salud psicológica. Por lo tanto, este documento técnico tiene como finalidad promover la actividad física para mejorar el estado en general de la persona.

Caso, K. (2017) en su investigación académica *Competencias Profesionales del docente y el desarrollo motriz grueso en niños y niñas de cinco años*, resalta la importancia conceptual teórica y práctica que deben tener los docentes respecto al desarrollo psicomotor y su evolución puesto que será la base para orientar a resolver alteraciones motoras que podrían degenerar en posturas viciosas que podrían presentarse desde niños y poder promover la prevención.

Ríos, C. (2016) en su estudio *Prevalencia del síndrome de Burnout en docentes de la Institución Educativa Primaria y Secundaria Túpac Amaru de Iquitos 2016*, tipo no experimental, descriptivo y transversal encontrando que la formación docente y el autocontrol emocional son inadecuados por falta de conocimiento, determinando que a pesar de no encontrar el SBO, los niveles de agotamiento emocional y realización personal fueron altos, recomendando así continuar investigando en el tema con variables que aún no se han estudiado.

Síndrome de Burnout (SBO)

Herbert Freudenberger médico de profesión en 1974 observó, asistiendo de manera voluntaria en la Free Clinic de toxicómanos de Nueva York, que, muchos pacientes en un periodo de uno a tres años presentaban pérdida progresiva de energía al igual que se veían desmotivados y con interés casi nulo por el trabajo asociados con la ansiedad y depresión. Por otro lado, las características laborales de estas personas eran no tener horario fijo con horarios excesivos y bajo sueldo y con mucha presión (Leiter, 1991).

Freudenberger también indicó que los pacientes eran casi insensibles, con bajo nivel de comprensión distanciados y agresivos, culpando de sus problemas a los demás. Debido a esta conducta homogénea empleo la palabra “burnout” (“estar

quemado”, “consumido”, “apagado”) para referir el efecto del abuso del consumo de sustancias tóxicas. Esta palabra es un término inglés usado por los deportistas y artistas cuando no se llega a la meta trazada por más esfuerzo que se haga. Igualmente, empleado por los abogados de California bajo los mismos conceptos.

En 1976 la psicóloga social Cristina Maslach estudió las reacciones conductuales de profesionales que se interrelacionaban con grupos humanos como médicos, enfermeras, profesores, policías, entre otros, encontrando como resultado que terminaban “quemándose”, produciéndose así mayor interés en su estudio. Del mismo modo se asocia con el pasar demasiado tiempo trabajando directamente con personas altamente demandantes y presentando nivel bajo de control de las situaciones (Mingote, 1998). García-Izquierdo (1991), lo relaciona con el tipo de trabajo de interrelación humana de manera continua, lo que podría ocasionar problemas de índole psicológico y emocional.

Definición de Burnout

Se define como la ineficacia laboral y/o académica debido al estrés crónico externo influyente en el individuo. Es considerada una amenaza en la salud, en la calidad de vida y en el rendimiento académico de la persona (Lin, 2014). Clínicamente se manifiesta en agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal; asimismo, la vulnerabilidad que se puede presentar en los estudiantes conlleva a una negatividad para el aprendizaje (Porta, 2015).

Por otro lado, Freudenberg lo relaciona al fracaso y al agotamiento por el exceso de sobrecarga y desgaste de energías en el trabajador.

La Organización Mundial para la Salud (OMS) en la CIE 10 (clasificación internacional de enfermedades versión 10) la describe como una enfermedad en la categoría “Z73 de problemas relacionados con dificultades para afrontar la vida”. en “Z73.0 Problemas relacionados con el desgaste profesional (sensación de agotamiento vital)”,

(GilMonte, 1997). Del mismo modo se puede catalogar como (a) estado cuando se interrelacionan los sentimientos y las conductas asociadas con el

estrés llegando a una situación final; y (b) proceso cuando se afronta el estrés en sus diferentes etapas (Rodríguez-Marín, 1995).

Betancourt (1999) resalta que burnout está inmerso en el riesgo de salud del docente pues presenta gran cantidad de síntomas, existiendo factores predisponentes como:

- Factor respiración para el aumento del tono de voz
- Factor visión, relacionado con el empleo de los videos, iluminación, ordenador.
- Factor estático, al permanecer mucho tiempo en una misma posición, con una inadecuada ergonomía.
- Factor dinámico al tener que movilizarse constantemente con materiales de educación.
- Factor cognitivo al mantenerse concentrado con una memoria activa, rapidez mental.
- Factor psicosocial al estar sometido a presiones por temas de preparación de clases, trabajos extras, y ser jerarquizado al momento de decidir.

Podríamos deducir que burnout está directamente relacionado con el estrés laboral cuando el individuo no puede enfrentarla adecuadamente de manera cognitiva, aptitudinal y actitudinal teniendo respuesta a corto y mediano plazo como consecuencia del estrés crónico, considerando que todo estrés puede tener un resultado positivo o negativo, mientras que burnout siempre será negativo (Farber, 1984).

Dimensiones del síndrome de burnout

Según Gómez, M. (2015) conceptúa las dimensiones de la siguiente manera:

- Agotamiento emocional: Se debe a la poca capacidad emocional para enfrentar los desafíos que se presentan diariamente, terminando en un constante cansancio físico, emocional y psicológico, al igual que intolerancia, malhumor y poca satisfacción laboral con descontento y dejadez para realizar otras actividades.

- **Despersonalización:** Es cuando el profesional no permite una comunicación adecuada entre él y los usuarios como mecanismo de protección, mermando así su eficacia laboral. Además, se le observa insensible, cínico y deshumano: los usuarios dejan de ser personas y se convierten en objetos.
- **Baja realización personal:** Es la sensación de frustración del profesional en la realización de su trabajo y de los resultados conseguidos, valorando su esfuerzo de manera negativa y por consiguiente afectando su autoestima.

Estrés académico

Es la tensión que se genera ante diversos acontecimientos y situaciones teniendo como respuesta diversos cambios emotivos, de conducta y hasta fisiológicos (Selye, 1956). La persona, debe responder adecuadamente ante las demandas en general que recibe, poniendo en práctica las técnicas de resistencia. Pero cuando esta es más grande que la resistencia que posee, se van a desarrollar una serie de modificaciones reaccionando muchas veces de forma negativa, siendo las formas más destacadas la ansiedad, ira y depresión (Sociedad Española para la Ansiedad y el Estrés, 2018).

Actualmente se están dando muchos cambios sociales que hacen que la labor docente no sea adecuada y que influya en su salud, pudiendo destacar la conducta inadecuada del alumno, el aumento en la carga educativa por falta de especialistas y poco apoyo auxiliar, los valores morales venidos a menos entre otros. A todo esto, se observa el incremento de alteración psicosocial por parte del docente siendo la más resaltante el estrés (Sánchez, M. 2017).

Atención y concentración

Para lograr un buen nivel de aprendizaje, la atención es primordial en la captación de nuevos conocimientos. Para esto el alumno debe lograr una adecuada atención selectiva para lograr la concentración óptima logrando el enfoque directo de alguna situación. Para lograr esto es necesario evitar problemas externos como el dolor entre otras cosas que altera la fijación y evitando así el estrés académico.

Para lograr la concentración educativa adecuada, es necesario un buen razonamiento, en donde debemos fijar nuestra atención a una situación determinada y lograr mantenerla, teniendo en cuenta las posturas inadecuadas en sedestación por parte del alumno y el malestar tipo dolor y alteración musculo esquelética que puedan generar, es importante relajar a través de ejercicios físicos con intervalos de tiempo durante las horas de clases para eliminar la tensión y la fatiga que disminuyen la concentración.

Control Postural

Está relacionada al equilibrio muscular y articular de nuestro cuerpo para lograr una optimización del mismo, las cuales se relacionan con las posiciones estáticas o dinámicas (Kendall's 2007) valiéndose de la información sensorial y/o motora.

Los malos hábitos posturales se manifiestan generalmente con el dolor, a pesar de que muchas veces la persona presenta posturas inadecuadas y no manifiestan malestar, lo que significa que existe una constancia al defecto, y que cuando se corrigen estas malas posturas aparece el dolor.

El sistema de protección natural del organismo ante una postura inadecuada es la contractura muscular protectora, en donde los músculos se mantienen rígidos para proteger la columna, pero la sobrecarga de los mismos hace que se afecten produciendo dolor limitante para que puedan movilizarse adecuadamente.

Los conocimientos que debemos tener acerca del control postural es partiendo de un análisis del conocimiento musculo esquelético, además de los diferentes factores que puedan alterar a la misma. Saber cuál es la forma adecuada e inadecuada y las consecuencias que puedan traer.

Planos anatómicos

El movimiento de nuestro organismo depende de ejes y planos que convergen unos con otros y cuyo punto de inserciones el centro de gravedad,

zona básica para mantener el equilibrio, en las diferentes posturas, llegando así al equilibrio muscular (Figura 1).

Los ejes son líneas imaginarias en los cuales se realizan los movimientos y estos son tres:

1. Eje anteroposterior (dorso ventral) o sagital que se extiende de manera horizontal de adelante hacia atrás para realizar los movimientos de abducción (abrir) y aducción (cerrar). Se localiza en el plano coronal.
2. Eje latero lateral (izquierda-derecha) o coronal para realizar los movimientos de flexión y extensión, localizándose en el plano sagital.
3. Eje craneocaudal o longitudinal, se extiende desde la cabeza a los pies para realizar los movimientos de rotación y para abrir y cerrar el hombro de manera horizontal, localizándose en el plano transversal.

Los planos son tres, originándose en las tres dimensiones espaciales y convergiendo en ángulos rectos:

1. Plano sagital, 2. Plano coronal y 3. Plano transversal

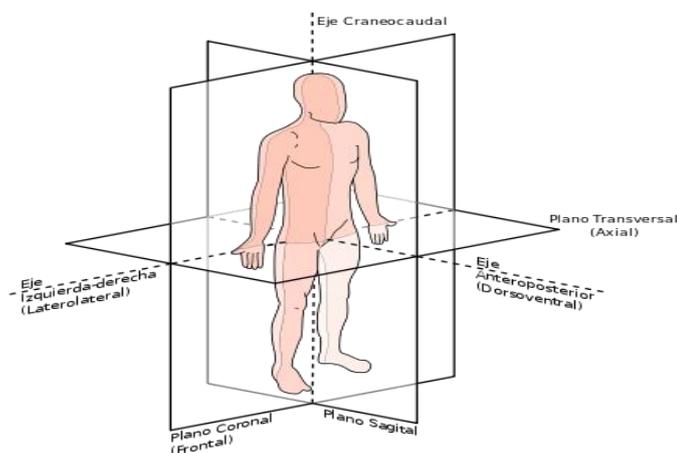


Figura 1 Planos anatómicos Tomado de https://es.wikipedia.org/wiki/Plano_anat%C3%B3mico

Postura

Es la forma de como los diferentes segmentos del cuerpo se colocan en determinadas actividades. Cabe mencionar que las posturas inadecuadas producen además de dolor, cansancio y posibles lesiones las cuales pueden

ser temporales o permanentes. Se debe ser consciente de la postura que se adopta, no manteniéndola por mucho tiempo tratando de realizar ejercicios de estiramiento, para elongar la musculatura.

Las posiciones que adopta el docente con determinadas posturas son: sedestación (sentado), bipedestación (de pie) ya sea de manera estática o dinámica.

Sedestación

Posición sentada, empleada para actividades de reposo o laboral, pudiendo o no apoyarse los brazos dependiendo del asiento que se emplee. En esta posición, parte del peso del cuerpo recae en el asiento de a silla y otra en el suelo y apoyabrazos de la silla si hubiera (Zapata, 2014).



Figura 2 Sedestación adecuada



Figura.3 Sedestación inadecuada

Tomado de <http://georginafanny89.cubava.cu/sedestacion/>

El mantener la postura adecuada (Figura 2) en relación a la columna alineada en la sedestación puede disminuir o prevenir el dolor ocasionado por la inadecuada (Figura 3) higiene postural. La forma adecuada de sentarse es manteniendo la columna alineada, pues así se evita la sobrecarga muscular (Kendall's, 2007). Cuando hay hiperextensión de la columna hay sobrecarga en la zona dorsal y lumbar, lo que ocasionaría cansancio en los músculos (Figura 4). El sentarse con el apoyo de la pelvis hacia adelante y recostada en el espaldar de la

carpeta, es la postura más inadecuada pues genera tensión tanto en el cuello, espalda y cintura, lo que determinaría problemas musculo esqueléticos posturales (Figura 5).

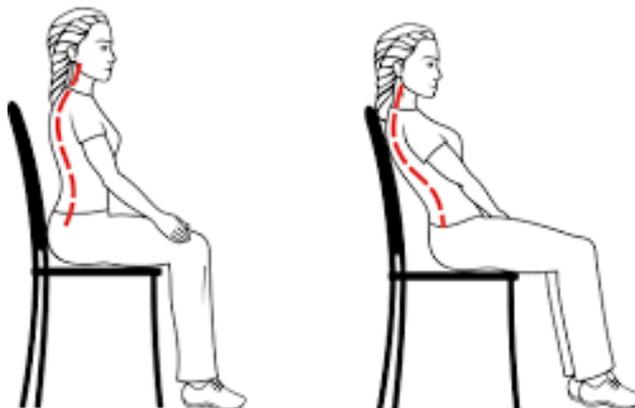


Figura 4 Sobrecarga en zona lumbar Figura 5 Sobrecarga en cuello y espalda
Tomado de <http://georginafanny89.cubava.cu/sedestacion/>

Es recomendable sentarse con la columna alineada, las caderas y rodillas en un ángulo de 90° . Los pies totalmente apoyados al piso. Igualmente, cuando se cruzan las piernas, hacerlo de forma alternada y evitar cruzarlas cuando existe un problema de circulación. Por otro lado, hay que tener en cuenta cuando se emplea el computador hay que considerar la alineación de la vista con el monitor en una línea de 180° y con los codos a 90°

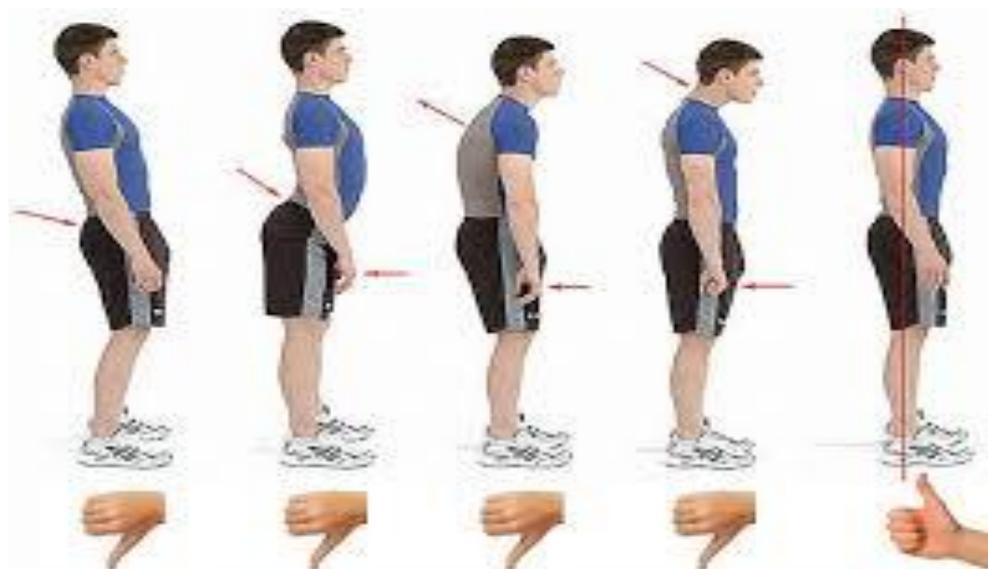
Es difícil mantener una adecuada postura en sedente por un periodo largo, de allí que también se tiene que considerar un mobiliario adecuado al tamaño del docente, para evitar sobrecargas musculares, al igual que hábitos de ejercicios para prevenir alteraciones musculo esqueléticos y sobre todo mantenerse en alerta. Se debe considerar además que en esta postura las alteraciones más comunes son la dorsalgia o dolor de espalda, lumbalgia o dolor de cintura y acortamiento o retracción de los músculos isquiotibiales (Amparo, M. 2005)

Bipedestación

O posición de pie. El cuerpo esta recto contrarrestando la fuerza de gravedad, apoyando los miembros inferiores y distribuyendo el peso en los dos pies.

Para esto es necesario una serie de características sensoriales y musculares para mantener la postura adecuada sea estática o dinámica (González, Lázaro del Nogal & Ribera, 2008) (Figura 7):

El mantener los músculos contraídos por mucho tiempo hace que la acumulación de ácido láctico produzca dolor. Del mismo modo la postura de pie requiere que las válvulas de las venas funcionen adecuadamente para tener un buen retorno venoso para evitar las varices e hinchazón de las piernas



Tomado de <http://tupisadamagicfeet.blogspot.com/2015/06/la-influencia-de-los-pies-sobre-nuestra.html>

Figura 7. Posturas inadecuadas y adecuada en bipedestación.

Postura estática y dinámica

Postura estática

Según Vélez (2005) y Doménech et al (1996), es aquella en donde intervienen diferentes mecanismos para que el organismo responda a los diferentes estímulos externos para lograr mantener la estabilidad estática a través del sistema musculo esquelético con el mínimo balance

Postura dinámica

Es la que emplea el mínimo gasto de energía y que obtiene alineando correctamente cada articulación de las cadenas biocinéticas que integran el

sistema, traduciéndose en la no presencia de cansancio muscular, tensión, dolor y sensación de incomodidad física (Mesura, 2002). Esto es a consecuencia, según Basmajian (1985), porque “de entre todos los mamíferos, el hombre posee los mecanismos anti gravitatorios más eficientes

Equilibrio

Según la real academia de lengua española (RAE), el equilibrio es el “estado en que se encuentra un cuerpo cuando las fuerzas que actúan sobre él se compensan y anulan mutuamente”

Podríamos decir que en los seres vivos el equilibrio es indispensable para mantener una postura determinada ya sea de manera activa o pasiva.

Problema

Actualmente las presiones y el estrés constante hacen que muchas personas presenten el síndrome de burnout como ineficacia laboral y/o académica marcando importancia en la inadecuada ergonomía y ambiente del aula al igual que la actividad física como factores predominantes en la alteración de la postura. A todo esto, podríamos preguntarnos:

¿Cómo se relaciona el síndrome de burnout y el control postural en docentes de una Institución Educativa?

- Problemas específicos 1

¿Cómo se relaciona el cansancio emocional y el control postural en docentes de una Institución Educativa?

- Problemas específicos 2

¿Cómo se relaciona la despersonalización y el control postural en docentes de una Institución Educativa?

- Problemas específicos 3

¿Cómo se relaciona la realización personal y el control postural en docentes de una Institución Educativa?

Objetivos

Objetivo general

Determinar la relación que existe entre el síndrome de burnout y el control postural de una Institución Educativa.

- Objetivo específico 1

Determinar la relación que existe entre el agotamiento o cansancio emocional y el control postural en docentes de una Institución Educativa.

- Objetivo específico 2

Determinar la relación que existe entre la despersonalización y el control postural en docentes de una Institución Educativa.

- Objetivo específico 3

Determinar la relación que existe entre la realización personal y el control postural en docentes de una Institución Educativa.

Método.

Diseño de investigación

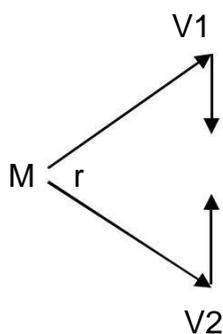
En la elaboración de esta investigación se empleó el método hipotético deductivo del cual Rodríguez (2017) refiere que se parte de las hipótesis para deducir nuevas teorías las cuales son verificadas. Cuando los resultados son contradictorios se toma muy en cuenta las conclusiones ya que determina la inconsistencia lógica de la hipótesis, haciéndose necesario la reformulación de una nueva hipótesis. Este método se basa en la verdad o falsedad de los enunciados básicos.

El enfoque fue cuantitativo, en donde Sampier (2006) relaciona la investigación cuantitativa con la estadística fundamentándose en el análisis estadístico de la realidad objetiva con mediciones numéricas y así determinar predicciones o patrones de comportamiento del fenómeno o problema planteado. Este tipo de investigación emplea la recolección de datos a través

del problema y preguntas concretas para comprobar la hipótesis planteada desde un inicio en el proceso metodológico. Del mismo modo se usa experimentales y el análisis de la causa y efecto siendo el proceso secuencial y deductivo. Al finalizar la investigación no es solo un tema de número y estadística sino explicar y describir de forma detallada el fenómeno.

Para lo cual se aplicó el tipo básico descriptivo en donde Tam (2008) refiere que la investigación básica parte de la teoría y continua en ella. La finalidad es mejorar el conocimiento a través de nuevas teorías o modificando las que ya existen para que los resultados beneficien a la sociedad en un futuro inmediato. Lo descriptivo determina los diferentes tipos de realidades y características del objeto estudiado, pero no es solo acumular y procesar datos sino plantear lo más resaltante de un hecho concreto.

Es de nivel correlacional, determinado por Tamayo y Tamayo (2003). como el “grado de relación (no causal) que existe entre dos o más variables. Para realizar este tipo de estudio, primero se debe medir las variables y luego, mediante pruebas de hipótesis correlacionales acompañadas de la aplicación de técnicas estadísticas, se estima la correlación”. Este nivel determina si hay o no correlación de las variables, o sea, que si en el análisis hay aumento o disminución en un variable debe coincidir con el aumento o disminución de la otra variable.



Dónde:

M → Muestra

V1 → Variable 1

V2 → Variable 2

r → Representa la relación entre V1 y V2

Siendo de diseño no experimental de corte transversal, definiéndola Kelinger (1979) como aquella en donde no se manipulan las variables puesto que son hechos ya acontecidos, observando a los sujetos de estudio en su estado real y natural. Los datos se recolectan en un momento y tiempo único.

Variables

Variable 1: Síndrome de Burnout

El síndrome de burnout (SBO) se define como la ineficacia laboral y/o académica debido al estrés crónico externo influyente en el individuo, el cual es considerado una amenaza en la salud, en la calidad de vida y en el rendimiento académico de la persona (Barragan, 2018). Su traducción clínica se manifiesta en agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal (Lin, 2014).

Variable 2: Control postural

Está relacionada al equilibrio muscular y articular de nuestro cuerpo para lograr un equilibrio óptimo del mismo, las cuales se relacionan con las posiciones estáticas o dinámicas (Kendall's, 2005), o sea que es la capacidad de nuestro organismo de regular la posición de nuestro cuerpo ya sea en estado estático o dinámico valiéndose de la información sensorial y/o motora.

Población, muestra y muestreo

Población

La población objetivo a estudiar al 100% de docentes que suman 26 de la IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión del distrito de Cercado de Lima, en la Ciudad de Lima, Perú de ambos sexos con edades oscilantes entre 33 y 63 años.

Muestra

- a) Unidad de muestreo: docentes de una institución educativa
- b) Unidad de análisis: docentes de una institución educativa mayores de 33 años
- c) Marco muestral: docentes de la IE1160 José Faustino Sánchez Carrión

d) Tipo de muestreo: por conveniencia

Muestreo

El muestreo fue no probabilístico de tipo intencional

Técnicas de recolección de datos

En la presente investigación se empleó como técnica de recolección de datos la encuesta que según el autor Casas, J. (2003) es una técnica empleada en el proceso de investigación ya que es la manera más rápida y eficiente para la obtención y elaboración de datos y como instrumento de recolección de datos se emplea al cuestionario Inventario de Burnout de Maslach y el cuestionario sobre control postural en docentes. El primero es un cuestionario estandarizado con reconocimiento a nivel mundial utilizado en múltiples investigaciones; y el segundo es un cuestionario elaborado por la investigadora en base a su experiencia profesional.

Tabla 3

Ficha técnica para medir Síndrome de burnout

Instrumento: Cuestionario burnout

Autor(a) Maslach

Lugar: IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión

Fecha de aplicación: 23/11/201

Objetivo: Determinar la correlación entre SBO y control postural

Administrado a: Docentes del IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión

Tiempo: Duración de resolución del cuestionario 20min

Margen de error: 0.05%

Observación: Confidencialidad de datos de los encuestados

Tabla 4

Ficha técnica del instrumento para medir el Control postural

Instrumento: Cuestionario de control postural

Autor(a): La investigadora

Lugar: IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión

Fecha de aplicación: 23/11/2018

Objetivo: Determinar la correlación entre SBO y control postural

Administrado a: Docentes del IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión

Tiempo: 15min.

Margen de error: 0.05%

Observación: Confidencialidad de datos de los encuestados

Validez y confiabilidad del instrumento de los instrumentos**Validez:**

Según Hurtado, 2012, la validez es el grado del instrumento para medir de manera real la variable en estudio.

La validez fue realizada por el juicio de expertos de tres doctores de la Universidad Cesar Vallejo quienes revisaron pertinencia, relevancia y claridad, lo que permitió medir la validez del contenido de los instrumentos empleados.

Tabla 5

Validez de contenido por juicio de expertos del instrumento V2 Control postural

N°	Nombres y apellidos del experto	Pertinencia	Relevancia	Claridad	Dictamen
1	Dra. Milagritos Rodríguez Rojas	Si	Si	Si	Aplicable
2	Dra. Flor Sánchez Aguilar	Si	Si	Si	Aplicable
3	Dr. Jesús Padilla Cabalero	Si	SI	Si	Aplicable

Confiabilidad del instrumento

Tabla 6

Confiabilidad

	Alfa de Cronbach	N° de elementos
Síndrome de Burnout	,783	22
Control postural	,933	20

Con respecto al Síndrome de Burnout el coeficiente de alfa es de ,783 ubicándose en el nivel de fuerte confiabilidad siendo viable su aplicación.

Para el estudio de la variable 2 control postural el coeficiente de alfa es de ,933 ubicándose en el nivel de alta confiabilidad siendo viable su aplicación.

2.5 Métodos de análisis de datos

Estadística descriptiva

- Se procedió a aplicar el análisis de los datos para dar respuesta a las interrogantes de la investigación” (Hevia, 2001, p. 46).
- Se utilizó el programa SPSS versión 24 para la elaboración de las tablas, figuras y la contratación de la hipótesis, en el cual se utiliza el coeficiente de Spearman para ver la relación entre las variables.
- Los resultados obtenidos se presentaron en tablas de frecuencia y figuras estadísticas en función de la naturaleza y volumen de la información.

Estadística inferencial / Prueba de hipótesis

Se empleó el software Excel para realizar la tabulación y el software estadístico SPSS versión 24. La contrastación de las hipótesis se realizó teniendo en cuenta

los criterios, como tipo de investigación para lo cual se empleó el coeficiente de Rho Spearman.

Aspectos éticos

Los datos indicados en esta investigación fueron recogidos del grupo de investigación y se procesaron de forma adecuada sin adulteraciones, pues estos datos están cimentados en el instrumento aplicado.

La investigación contó con la autorización correspondiente del director de la institución.

Asimismo, se mantuvo:

- a. El anonimato de los sujetos encuestados,
- b. El respeto y consideración y
- c. No hubo prejuizgamiento.

Resultados

Tabla 14

Grado de correlación de la variable síndrome de burnout con la variable control postural

			Correlaciones	
			Síndrome de burnout	Control postural
Rho de Spearman	Síndrome de burnout	Coeficiente de correlación	1,000	,818**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	26	26
	Control postural	Coeficiente de correlación	,818**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	26	26

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Decisión estadística

Debido a que $p = 0,000$ es menor que 0,05, se rechaza H_0

Conclusión

Los valores obtenidos en la prueba de hipótesis dan evidencias suficientes para afirmar que la V1 síndrome de burnout tiene relación positiva considerable ($Rho = ,818$) y significativa (p valor = 0.000 menor que 0.05) con la V2 control postural.

Hipótesis específicas

Tabla 15

Grado de correlación de la dimensión cansancio emocional con la variable control postural

			Agotamiento o cansancio emocional	Control postural
Rho de Spearman	Agotamiento o cansancio emocional	Coeficiente de correlación	1,000	,708**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	26	26
	Control postural	Coeficiente de correlación	,708**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	26	26

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Decisión estadística

Debido a que $p = 0,00$ es menor que $0,05$, se rechaza H_0

Conclusión

Los valores obtenidos en la prueba de hipótesis dan evidencias suficientes para afirmar que la D1 cansancio emocional tiene relación positiva media ($Rho = ,708$) y significativa (p valor = 0.000 menor que 0.05) con la V2 control postural.

Tabla 16

Grado de correlación de la dimensión despersonalización con la variable control postural

			Despersonalización	Control postural
Rho de Spearman	Despersonalización	Coeficiente de correlación	1,000	,577**
		Sig. (bilateral)	.	,002
		N	26	26
	Control postural	Coeficiente de correlación	,577**	1,000
		Sig. (bilateral)	,002	.
		N	26	26

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Decisión estadística

Debido a que $p = 0,002$ es menor que $0,05$, se rechaza H_0

Conclusión

Los valores obtenidos en la prueba de hipótesis dan evidencias suficientes para afirmar que la D2 despersonalización tiene relación positiva media ($Rho = ,577$) y significativa (p valor = 0.000 menor que 0.05) con la V2 control postural.

Tabla 17

Grado de correlación de la dimensión realización personal con la variable control postural

			Correlaciones	
			Realización personal	Control postural
Rho de Spearman	Realización personal	Coeficiente de correlación	1,000	,780**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	26	26
	Control postural	Coeficiente de correlación	,780**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	26	26

** . La correlación es significativa en el nivel $0,01$ (bilateral).

Decisión estadística

Debido a que $p = 0,000$ es menor que $0,05$, se rechaza H_0

Conclusión

Los valores obtenidos en la prueba de hipótesis dan evidencias suficientes para afirmar que la D1 realización personal tiene relación positiva considerable ($Rho = ,780$) y significativa (p valor = 0.000 menor que 0.05) con la V2 control postural.

Conclusiones

Primera.

Existe relación positiva considerable entre el síndrome de burnout en control postural en docentes del IE1160 José Faustino Sánchez Carrión, al presentar una correlación positiva considerable según Rho Spearman $,818$ y significancia $p = ,000$.

Segunda.

Se estableció relación positiva media entre cansancio emocional y control postural en docentes de la IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión, siendo el resultado de ,708 de Rho Spearman y significancia $p = ,000$.

Tercera.

Se estableció relación positiva media entre la despersonalización y control postural en docentes de la IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión, siendo el resultado de ,507 de Rho Spearman y significancia $p = ,002$.

Cuarta

Se estableció relación positiva considerable entre realización personal y control postural en docentes de la IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión, siendo el resultado de ,780 de Rho Spearman y significancia $p = ,000$.

Recomendaciones

Primero

Elaborar un programa ergonómico permanente en los centros de enseñanza para conseguir un ambiente laboral adecuado.

Segundo

Capacitar adecuadamente al profesional referente al SBO y control postural con la finalidad de tomar conciencia acerca de estos temas.

Tercero

Evaluar permanentemente al docente para lograr identificar los procesos de estrés laboral y sus causas para lograr hacer la intervención correspondiente a tiempo.

Cuarto

Detectar las alteraciones posturales a través de evaluaciones para solucionarlos adecuadamente.

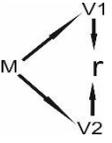
Quinto

Desarrollar estrategias alternativas para que el docente realice pausas activas mediante programas de ejercicios durante su horario laboral.

Matriz de consistencia.

Título: Síndrome de Burnout y el control postural en docentes de la IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión								
Autor: Bach. Rosa María Uchima Mejía								
Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores					
<p>Problema General: ¿Cómo se relaciona el síndrome de burnout y el control postural en docentes de una Institución Educativa?</p> <p>Problemas Específicos: Problema específico 1 ¿Cómo se relaciona el agotamiento o cansancio emocional y el control postural en docentes de una Institución Educativa?</p> <p>Problema específico 2 ¿Cómo se relaciona la despersonalización y el control postural en docentes de una Institución Educativa?</p>	<p>Objetivo general: Determinar la relación que existe entre el síndrome de burnout y el control postural de una Institución Educativa.</p> <p>Objetivos específicos: Objetivo específico 1 Determinar la relación que existe entre el cansancio emocional y el control postural en docentes de una Institución Educativa.</p> <p>Objetivo específico 2 Determinar la relación que existe entre la despersonalización y el control postural en docentes de una Institución Educativa.</p>	<p>Hipótesis general: El síndrome de burnout tiene relación con el control postural en docentes de una Institución Educativa.</p> <p>Hipótesis específicas: Hipótesis específicas 1 El cansancio emocional tiene relación con el control postural en docentes de una Institución Educativa.</p> <p>Hipótesis específicas 2 La despersonalización tiene relación con el control postural en docentes de una Institución Educativa.</p> <p>Hipótesis específicas 3</p>	Variable 1: Síndrome de Burnout					
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Niveles y rangos	
			Cansancio emocional	Agotamiento Desgaste Frustración Estrés	1, 2, 3 6, 8 13, 14 16, 20	0= nunca. 1= pocas veces al año. 2= una vez al mes o menos 3= unas pocas veces al mes. 4= una vez a la semana. 5= unas pocas veces a la semana. 6= todos los días.	Bajo: 0 – 18 Medio:19 – 26 Alto: 27 – 54 Bajo: 0 - 5 Medio: 6 - 9 Alto: 10 - 30 Bajo: 0 - 33 Medio:34 - 39 Alto: 40 - 56	
			Despersonalización	Insensibilidad Culpabilidad	5, 10, 15 11, 22			
			Realización personal	Comprensión Eficacia Motivación	4, 21 7,12,17,19 9, 18			
Variable 2: Control postural								
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Niveles y rangos	
			Alteración musculo esquelético	Dolor	1, 3, 11	1= Nunca	Bueno: 5 – 9	

<p>Problema específico 3 ¿Cómo se relaciona la realización personal y el control postural en docentes de una Institución Educativa?</p>	<p>Objetivo específico 3 Determinar la relación que existe entre a realización personal y el control postural en docentes de una Institución Educativa.</p>	<p>La realización personal tiene relación con el control postural en docentes de una Institución Educativa.</p>	<p>Hábitos posturales</p> <p>Actividad física</p>	<p>Tono muscular</p> <p>Postura estática</p> <p>Postura dinámica</p> <p>Ejercicios físicos</p> <p>Deporte</p>	<p>4, 5, 14</p> <p>8, 9, 10, 13</p> <p>2, 6, 7, 12</p> <p>17, 18, 20</p> <p>15, 16, 19</p>	<p>2= A veces</p> <p>3= Casi siempre</p> <p>4= Siempre</p>	<p>Regular: 10 – 14</p> <p>Malo: 15 – 20</p> <p>Bueno: 4 - 7</p> <p>Regular: 8 - 11</p> <p>Malo: 12 - 16</p> <p>Bueno: 5 – 9</p> <p>Regular: 10 – 14</p> <p>Malo: 15 - 20</p>
<p>Nivel - diseño de investigación</p>	<p>Población y muestra</p>	<p>Técnicas e instrumentos</p>		<p>Estadística a utilizar</p>			
<p>Tipo: Enfoque cuantitativo Nivel: Correlacional</p> <p>Diseño: No experimental</p>	<p>Población: La población está constituida por 26 docentes de la IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión</p> <p>Tipo de muestreo: No probabilístico tipo intencional</p>	<p>Variable: Síndrome de Burnout</p> <p>Técnicas: Se utilizará la técnica de encuestas.</p> <p>Instrumentos: Se aplicará un Cuestionario.</p> <p>Autor: Maslach</p> <p>Ámbito de Aplicación:</p> <p>Forma de Administración: El Instrumento se aplicó en manera individual</p>		<p>DESCRIPTIVA:</p> <p>El tratamiento de la información obtenida de la aplicación de los instrumentos, la muestra, para su procesarán se utilizó el programa estadístico SPSS versión 24.0, donde obtuvieron las tablas y figuras resultando un análisis descriptivo, de las variables y dimensiones.</p>			

<p>En la presente Investigación correlacional</p>  <p>Donde: M = Muestra de Estudio V1= Síndrome de burnout V2= Control postural r = Correlación</p> <p>Método: Hipotético Deductivo</p>	<p>Tamaño de muestra: La muestra es de 26 docentes.</p>	<p>Variable: Control postural</p> <p>Técnicas: se utilizará la técnica de encuestas.</p> <p>Instrumentos: Se aplicará un Cuestionario</p> <p>Autor: Bach. Rosa María Uchima Mejía</p> <p>Ámbito de Aplicación:</p> <p>Forma de Administración: El Instrumento se aplicó en manera individual</p>	<p>INFERENCIAL:</p> <p>En lo relacionado con la contratación de las hipótesis, se utilizó el estadístico de correlación de Spearman, con un nivel de confianza de 95% y una significancia bilateral de 5% = 0.05.</p> <p>En la presente investigación los resultados que se han obtenidos a partir de la muestra estadística, establecida a partir de los 26 docentes.</p>
--	--	---	---

CUESTIONARIO SOBRE CONTROL POSTURAL EN DODENTES

Nombre: _____

Edad : _____

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

- 1 NUNCA**
- 2 A VECES**
- 3 CASI SIEMPRE**
- 4 SIEMPRE**

1	Estoy de pie de manera estática cuando dicto clases	
2	Camino con la espalda recta y los hombros y caderas alineadas cuando dicto	
3	Presento dolor lumbar o de cintura cuando estoy mucho tiempo de pie	
4	Cargo mucho peso(libros, cuadernos) para poder dictar las clases	
5	Flexiono mi espalda cuando paso al lado de los asientos de los alumnos para ver sus avances, ocasionándome malestar muscular	
6	Cuando recojo objetos del suelo desde la posición de pie, flexiono mis rodillas	
7	Alterno las posiciones de sedente (sentado) y bípeda (de pie) en las horas de trabajo	
8	Me siento en una silla incómoda que no me permite tener la espalda recta y lo pies apoyados en el suelo	
9	El escritorio que empleo inadecuado para mi talla (o muy alta o muy baja)	
10	Sostengo el teléfono o celular con mi hombro y cabeza para poder hablar	
11	Paso demasiado tiempo frente al ordenador	
12	Siento que tengo posturas incorrectas cuando estoy sentado/a	
13	Recojo objetos del suelo desde la posición sedente o sentado	
14	Presento constantemente regidez y dolor muscular en el cuello y espalda	
15	Cuando me tenso con los alumnos, siento que mis músculos se contracturan	
16	Soy indiferente de mi actitud postural en reposo ene las diferentes posiciones	
17	Soy indiferente de mi actitud postural cuando estoy en movimiento	
18	Practico ejercicios de flexibilización y tonificación muscular	
19	Practico algún deporte para relajarme	
20	Me capacito en cuanto a control postural se refiera	

CUESTIONARIO BURNOUT

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

0= NUNCA.

1= POCAS VECES AL AÑO.

2= UNA VEZ AL MES O MENOS.

3= UNAS POCAS VECES AL MES.

4= UNA VEZ A LA SEMANA.

5= UNAS POCAS VECES A LA SEMANA.

6= TODOS LOS DÍAS.

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

**CONSENTIMIENTO INFORMADO VERBAL PARA PARTICIPAR EN UN
ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN**

(Docentes)

Título del estudio :

Investigador (a) :

Institución :

Propósito del estudio:

Lo estamos invitando a participar en un estudio para conocer el número de casos de personas que tienen el síndrome de burnout y alteraciones de postura. Este es un estudio de Maestría de la Universidad Cesar Vallejo.

En la actualidad, se han incrementado los casos de síndrome de burnout y problemas posturales a nivel docente y un gran problema es que no se ha podido controlar las causas y factores que contribuyen a su aparición.

Es por ello que creemos necesario investigar más en este tema y abordarlo con la importancia que amerita Procedimientos:

Si decide participar en este estudio se realizará lo siguiente:

1. Se realizará una encuesta donde le tomaremos datos personales y algunas preguntas sobre el síndrome de burnout (22 preguntas) y control postural (20 preguntas)
2. Esta encuesta tomará un tiempo aproximado de 20 minutos y se realizará en la sala de profesores.

Usted autoriza la grabación de la entrevista Sí () No ()

Usted no podrá nombrar a personas, instituciones y cualquier información que pudieran afectar la dañar la honra de terceros, durante la encuesta

Riesgos:

No existe ningún riesgo al participar de este trabajo de investigación. Sin embargo, algunas preguntas le pueden causar incomodidad. Usted es libre de responderlas o no.

Beneficios:

Se le informará de manera confidencial los resultados que se obtengan de la encuesta. Recibirá una charla de capacitación con información sobre el tema del estudio.

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable

Aplicable después de corregir

No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: *Rodríguez Rojas Hilguito Honor*

DNI...*21069412*.....

Especialidad del validador: *Psicología Educativa y Tutorial*

.....de.....del 20.....

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Rodríguez
Firma del Experto Informante.
Especialidad

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE CONTROL POSTURAL

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	DIMENSIÓN: Alteración musculo esquelético							
1	Presenta dolor de piernas cuando está de pie mucho tiempo.	✓		✓		✓		
3	Presenta dolor lumbar o de cintura cuando esta mucho tiempo de pie.	✓		✓		✓		
11	Presenta constantemente rigidez y dolor muscular cuando está en una sola postura.	✓		✓		✓		
4	Presenta dolor de cuello y espalda cuando está sentado/a leyendo o escribiendo.	✓		✓		✓		
5	Flexiona su espalda cuando pasa al lado de los asientos de los alumnos para ver sus avances, ocasionándole malestar muscular	✓		✓		✓		
14	Cuando se tensa con los alumnos, siente que sus músculos se contracturan.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN: Hábitos posturales							
8	Se sienta en una silla incómoda que no le permite tener la espalda recta y los pies apoyados en el suelo	✓		✓		✓		
9	El escritorio que emplea para ver su ordenador es inadecuado para su talla (o muy alta o muy baja).	✓		✓		✓		
10	Sostiene el teléfono o celular con su hombro y cabeza para poder conversar.	✓		✓		✓		
13	Es indiferente de su actitud postural en reposo en las diferentes posiciones.	✓		✓		✓		

6	Cuando recoge objetos del suelo desde la posición de pie, flexiona sus rodillas.	✓		✓		✓	
7	Alterna las posiciones de sedente (sentado) y bípeda (de pie) en las horas de trabajo.	✓		✓		✓	
12	Es indiferente de su actitud postural en reposo en las diferentes posiciones.	✓		✓		✓	
DIMENSIÓN: Actividad física							
17	Se toma su tiempo para realizar alguna actividad física.	✓		✓		✓	
18	Practica ejercicios de flexibilización y tonificación muscular.	✓		✓		✓	
20	Se capacita en ejercicios para control postural.	✓		✓		✓	
15	Realiza caminatas diarias.	✓		✓		✓	
16	Hace natación para mejorar la postura de su columna.	✓		✓		✓	
19	Practica algún deporte para relajarse.	✓		✓		✓	

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: SANCHEZ Aarón Flor de María

DNI.....09104533.....

Especialidad del validador: Dr. EN EDUCACIÓN - PEDAGOGO

.....15 de 12 del 2018.

- ¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
 - ²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
 - ³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo
- Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión


Firma del Experto Informante.
Especialidad

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE CONTROL POSTURAL

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	DIMENSIÓN: Alteración músculo esquelético							
1	Presenta dolor de piernas cuando está de pie mucho tiempo.	✓		✓		✓		
3	Presenta dolor lumbar o de cintura cuando esta mucho tiempo de pie.	✓		✓		✓		
11	Presenta constantemente rigidez y dolor muscular cuando está en una sola postura.	✓		✓		✓		
4	Presenta dolor de cuello y espalda cuando está sentado/a leyendo o escribiendo.	✓		✓		✓		
5	Flexiona su espalda cuando pasa al lado de los asientos de los alumnos para ver sus avances, ocasionándole malestar muscular	✓		✓		✓		
14	Cuando se tensa con los alumnos, siente que sus músculos se contracturan.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN: Hábitos posturales							
8	Se sienta en una silla incómoda que no le permite tener la espalda recta y los pies apoyados en el suelo	✓		✓		✓		
9	El escritorio que emplea para ver su ordenador es inadecuado para su talla (o muy alta o muy baja).	✓		✓		✓		
10	Sostiene el teléfono o celular con su hombro y cabeza para poder conversar.	✓		✓		✓		
13	Es indiferente de su actitud postural en reposo en las diferentes posiciones.	✓		✓		✓		

6	Cuando recoge objetos del suelo desde la posición de pie, flexiona sus rodillas.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Alterna las posiciones de sedente (sentado) y bípeda (de pie) en las horas de trabajo.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Es indiferente de su actitud postural en reposo en las diferentes posiciones.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DIMENSIÓN: Actividad física							
17	Se toma su tiempo para realizar alguna actividad física.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Practica ejercicios de flexibilización y tonificación muscular.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Se capacita en ejercicios para control postural.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Realiza caminatas diarias.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Hace natación para mejorar la postura de su columna.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Practica algún deporte para relajarse.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

EXISTE SUFICIENCIA

Opinión de aplicabilidad: Aplicable

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: PADILLO CABALLERO, JESUS

DNI: 25861071

Especialidad del validador:

METODÓLOGO / TEMÁTICO

12 de 01 del 2019

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Firma del Experto Informante.
Especialidad

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE CONTROL POSTURAL

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	DIMENSIÓN: Alteración musculo esquelético							
1	Presenta dolor de piernas cuando está de pie mucho tiempo.	✓		✓		✓		
3	Presenta dolor lumbar o de cintura cuando esta mucho tiempo de pie.	✓		✓		✓		
11	Presenta constantemente rigidez y dolor muscular cuando está en una sola postura.	✓		✓		✓		
4	Presenta dolor de cuello y espalda cuando está sentado/a leyendo o escribiendo.	✓		✓		✓		
5	Flexiona su espalda cuando pasa al lado de los asientos de los alumnos para ver sus avances, ocasionándole malestar muscular	✓		✓		✓		
14	Cuando se tensa con los alumnos, siente que sus músculos se contracturan.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN: Hábitos posturales							
8	Se sienta en una silla incómoda que no le permite tener la espalda recta y los pies apoyados en el suelo	✓		✓		✓		
9	El escritorio que emplea para ver su ordenador es inadecuado para su talla (o muy alta o muy baja).	✓		✓		✓		
10	Sostiene el teléfono o celular con su hombro y cabeza para poder conversar.	✓		✓		✓		
13	Es indiferente de su actitud postural en reposo en las diferentes posiciones.	✓		✓		✓		

6	Cuando recoge objetos del suelo desde la posición de pie, flexiona sus rodillas.	✓		✓		✓	
7	Alterna las posiciones de sedente (sentado) y bipeda (de pie) en las horas de trabajo.	✓		✓		✓	
12	Es indiferente de su actitud postural en reposo en las diferentes posiciones.	✓		✓		✓	
DIMENSIÓN: Actividad física							
17	Se toma su tiempo para realizar alguna actividad física.	✓		✓		✓	
18	Practica ejercicios de flexibilización y tonificación muscular.	✓		✓		✓	
20	Se capacita en ejercicios para control postural.	✓		✓		✓	
15	Realiza caminatas diarias.	✓		✓		✓	
16	Hace natación para mejorar la postura de su columna.	✓		✓		✓	
19	Practica algún deporte para relajarse.	✓		✓		✓	



Lima, 20 de noviembre 2018

Licenciado Juan Valera Vásquez

Director de la Institución Educativa 1169 Juan Faustina Sánchez Carrión

ASUNTO: Solicitud de autorización para realizar la investigación "Síndrome de Burnout y el control postural en docentes de la IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión"

Yo, Rosa María Uchima Mejía, identificado con DNI N°07321349, me presento ante Ud. y expongo lo siguiente:

Siendo requisito para la obtención del grado de Magister, y estando actualmente terminando los estudios de maestría, solicito a usted la autorización correspondiente para poder realizar la investigación de mi tesis para la sustentación de dicho grado.

Para la realización de dicho trabajo de tipo cuantitativo, se entrevistará a su plana docente que se encuentre laborando en la Institución Educativa del cual preside, además de tener una sesión de capacitación de grupo, se tendrá programada una semana para realizar todo el trabajo de campo.

Agradezco de antemano la atención que tome a la presente y la pronta respuesta a mi solicitud.

Atentamente,

Rosa María Uchima Mejía
DNI N°07321349



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL N° 03
I.E. N° 1160 "JOSE FAUSTINO SANCHEZ CARRION"

"AÑO DEL DIÁLOGO Y LA RECONCILIACIÓN NACIONAL"

Lima, 20 de Noviembre del 2018

SEÑORA:

Lic. ROSA MARÍA UCHIMA MEJÍA

ASUNTO: Autorización para realizar investigación de "Síndrome de Burnout y el Control Postural en Docentes de la I.E. N° 1160 "JOSE FAUSTINO SANCHEZ CARRION".

Por medio del presente me dirijo a usted para saludarla muy cordialmente y en atención al expediente N° 614 de fecha 20 de noviembre del 2018, **AUTORIZO** la investigación que va a realizar sobre el "Síndrome de Burnout y el Control Postural en Docentes de la I.E. N° 1160 "JOSE FAUSTINO SANCHEZ CARRION".

Habiendo atendido su solicitud, me despido de usted.

Atentamente,




Lic. Juan Valera Vásquez
DIRECTOR

SRS: IE N°1160 "JOSE FAUSTINO SANCHEZ< CARRION"

Atte: Sr. Director Lic. Juan Valera Vásquez

Por medio de la presente me dirijo a Ud. para saludarlo y agradecer de antemano su apoyo en la investigación sobre "Síndrome de Burnout y Control Postural en docentes de su distinguida Institución.

Del mismo modo cabe mencionar la CONFIDENCIABILIDAD que se tendrá en cuanto a los datos de los encuestados.

Quedo de Ud.



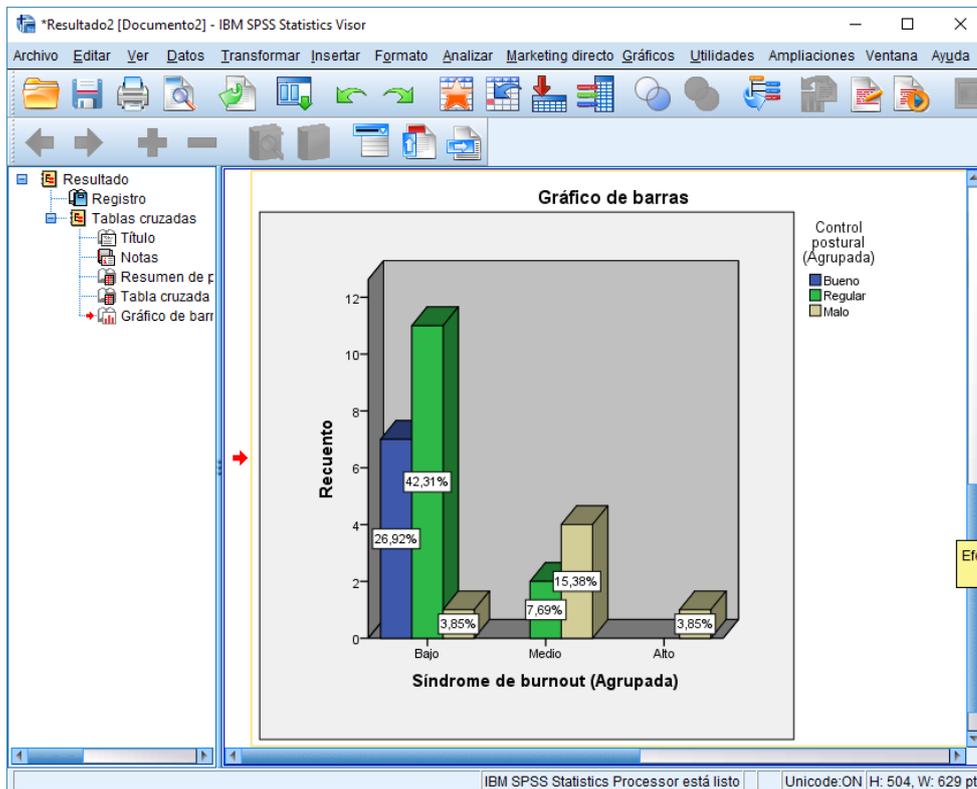
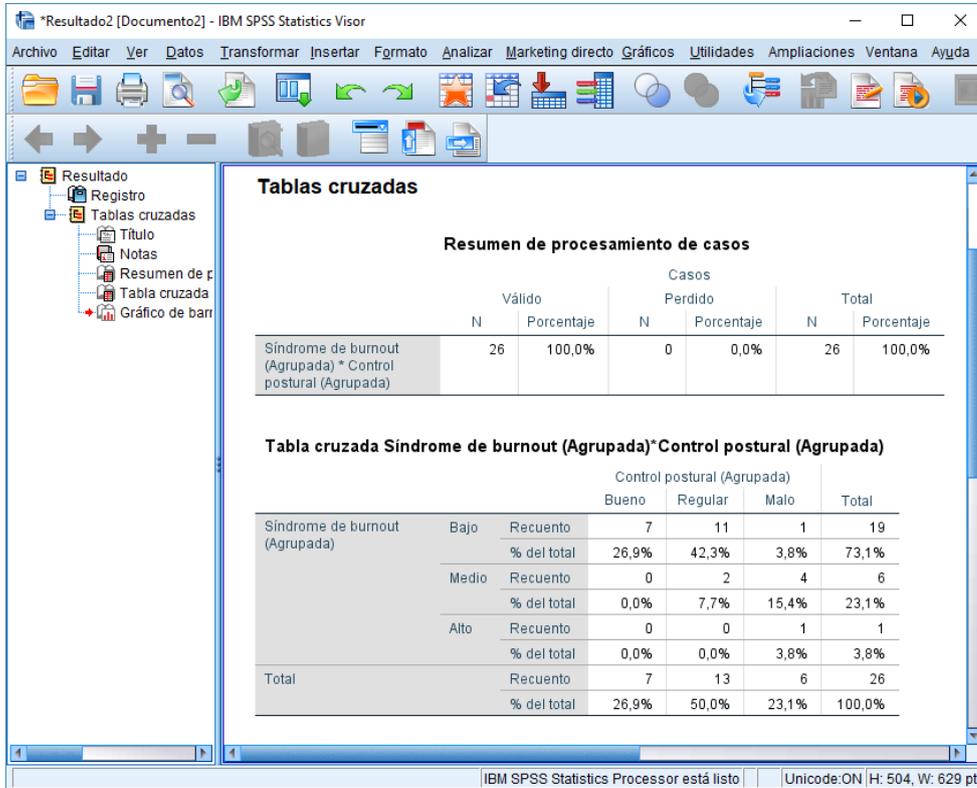
Lic. Rosa María Uchima Mejía
DNI 07321349



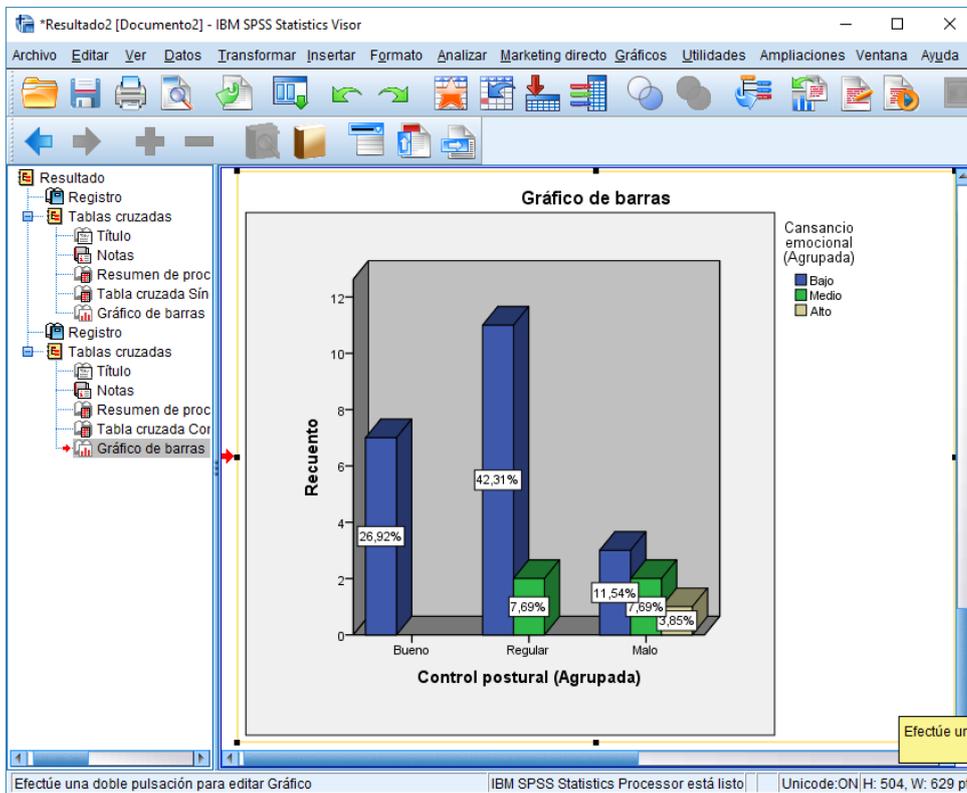
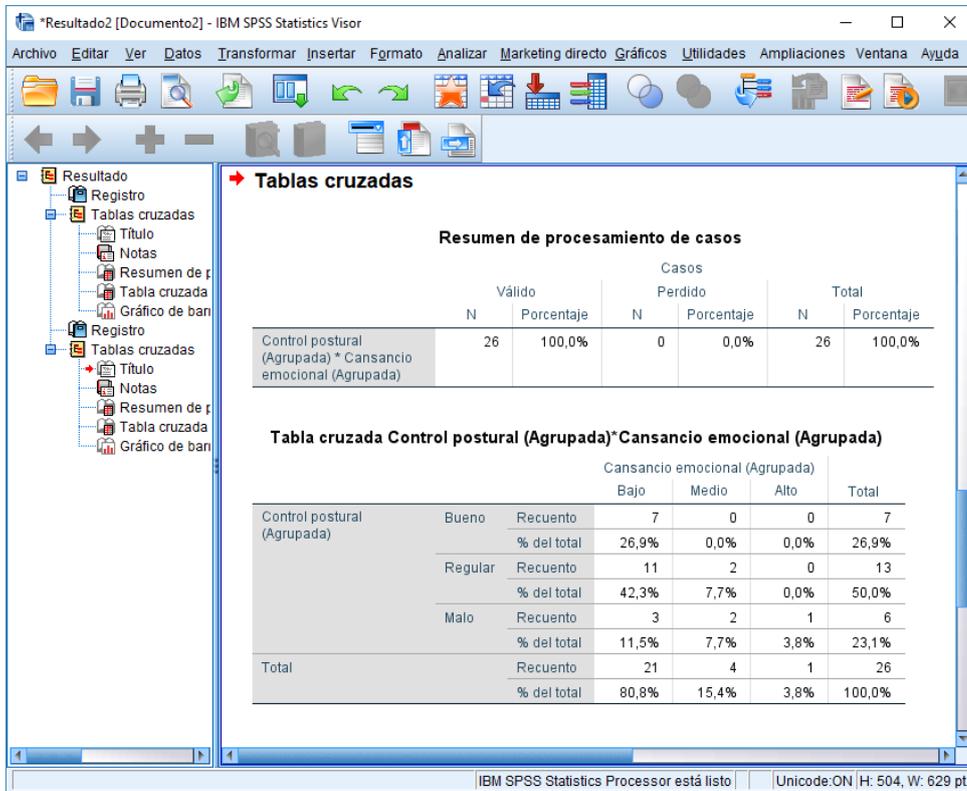
Lic. Juan Valera Vásquez
DIRECTOR

CUANDRO2 CONTROL POSTURAL																				
	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	Q18	Q19	Q20
1	3	1	3	2	2	3	2	3	1	2	1	2	1	1	3	2	3	2	3	1
2	4	2	2	2	1	3	3	2	2	3	2	3	2	1	2	3	2	3	3	3
3	3	2	3	2	4	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	4	4	3
4	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	3	3	2	2
5	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3
6	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	1	3
7	3	3	3	2	3	3	3	1	2	3	3	3	3	2	3	3	3	1	1	2
8	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	4	2	3	2	3	3	2	2	2	3
9	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	2	4	3	4
10	4	3	4	3	3	3	3	4	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3
11	4	2	1	2	3	1	2	2	2	3	1	1	1	2	3	2	4	1	1	2
12	3	2	3	1	2	3	2	2	1	2	3	2	2	3	3	3	2	3	1	2
13	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	2
14	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	2
15	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
16	3	1	1	3	3	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1
17	2	3	3	3	4	3	2	3	2	3	4	3	2	3	4	2	3	3	2	2
18	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	2	4	2	3	2	2	4	2	3
19	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2
20	3	2	3	4	3	3	3	2	2	4	2	2	2	2	4	3	2	3	3	3
21	3	1	3	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2
22	1	3	1	3	2	3	3	2	3	2	1	2	1	3	2	3	2	2	3	2
23	1	2	1	3	3	2	3	3	4	3	4	2	2	3	3	4	3	3	3	2
24	1	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2
25	3	2	3	2	3	3	1	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	1	2	3
26	1	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	1	1	2	2	3	1	3	3	1

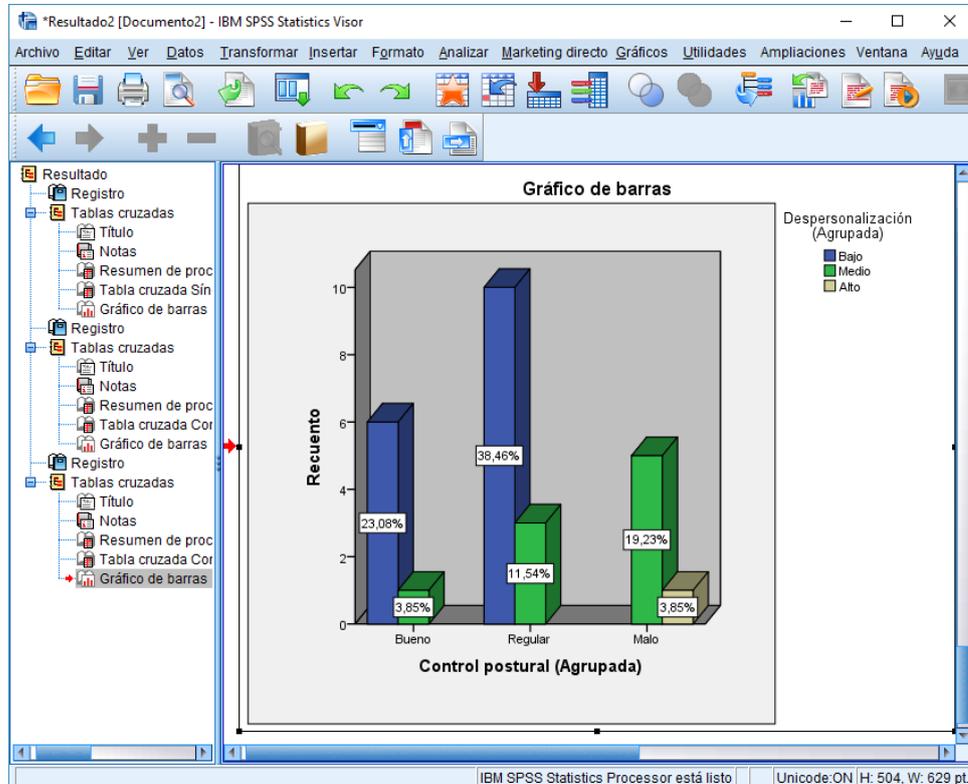
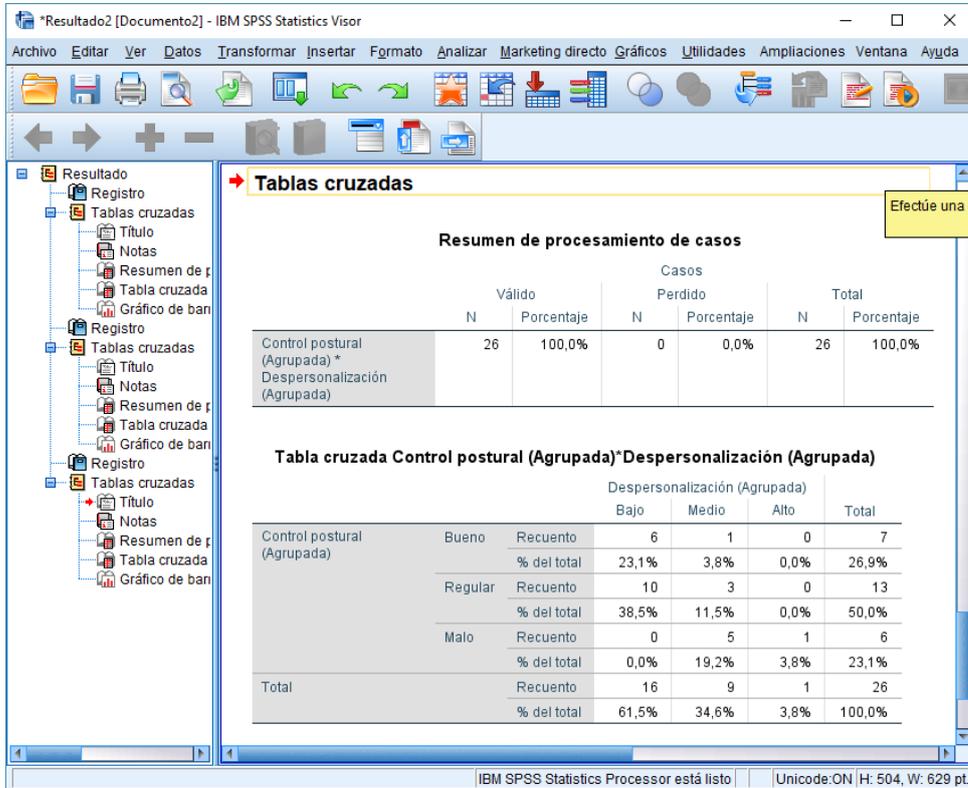
Print tabla cruzada síndrome de burnout y control postural



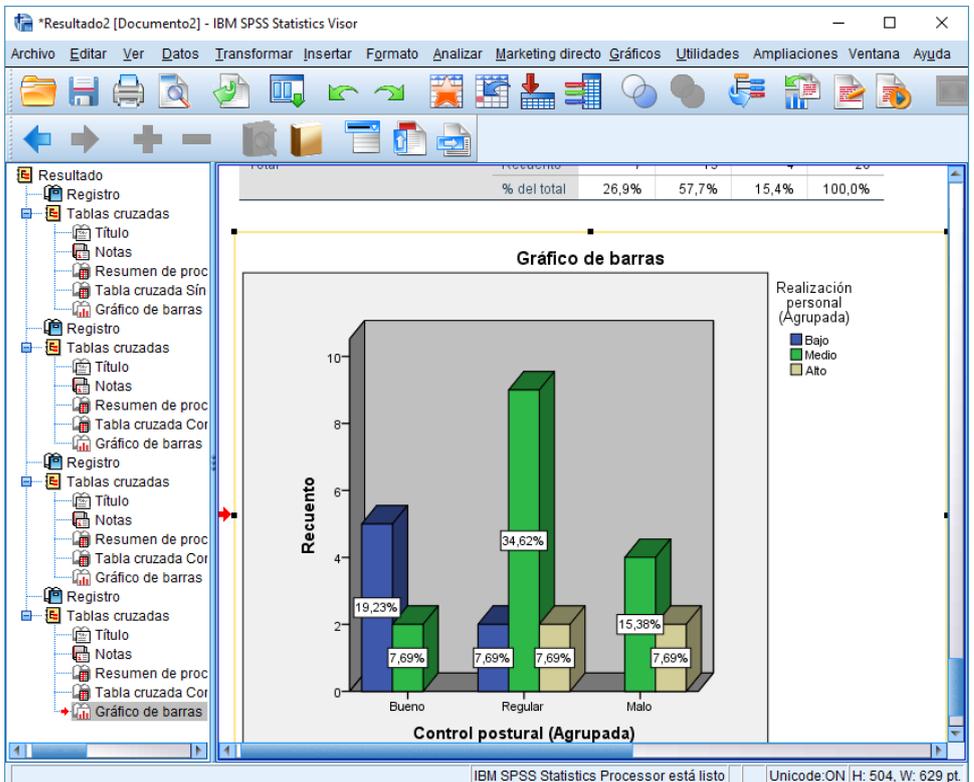
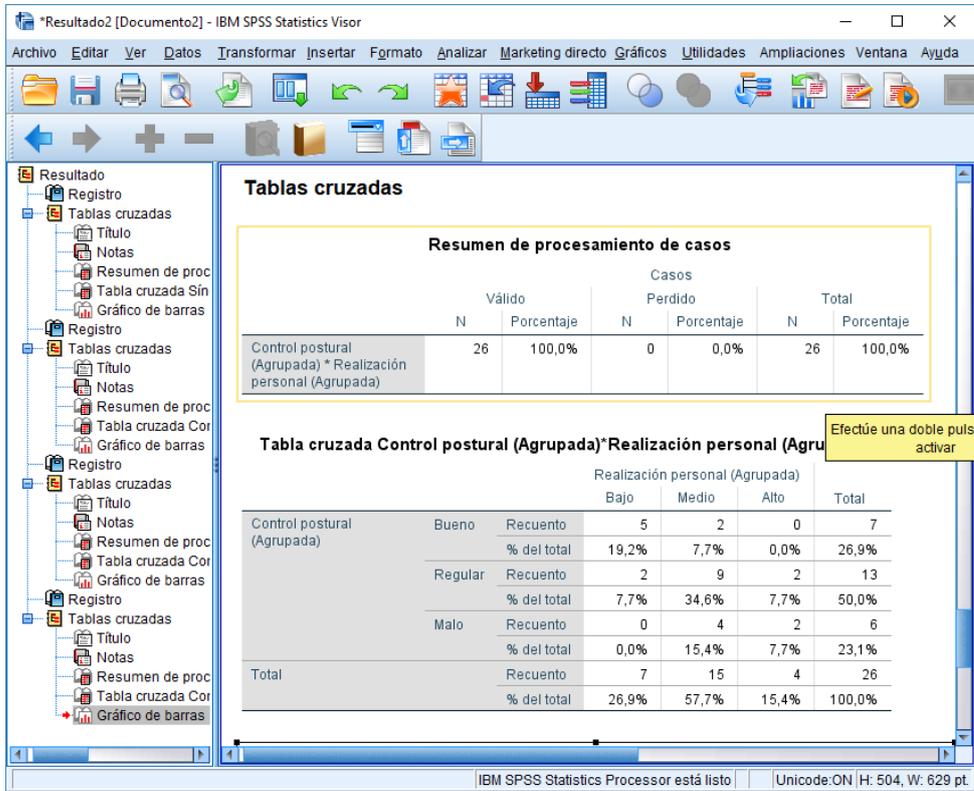
Print tabla cruzada control postural y Cansancio emocional



Print tabla cruzada control postural y Despersonalización



Print tabla cruzada control postural y Realización personal



*Resultado2 [Documento2] - IBM SPSS Statistics Visor

Archivo Editar Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Resumen d
Tabla cruce
Gráfico de b
Registro
Tablas cruzadas
Título
Notas
Resumen d
Tabla cruce
Gráfico de b
Registro
Correlaciones n
Título
Notas
Correlacion
Registro

Correlaciones no paramétricas

Correlaciones

Rho de Spearman	Síndrome de burnout		Síndrome de burnout	Control postural
		Coefficiente de correlación	1,000	,818**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	26	26
	Control postural	Coefficiente de correlación	,818**	1,000
	Control postural	Sig. (bilateral)	,000	.
	Control postural	N	26	26

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

```
NONPAR CORR
/VARIABLES=SSBV1D1 SCPV2
/PRINT=SPEARMAN TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.
```

Efectúe una doble pulsación para activar

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON H: 504, W: 629 pt.

*Resultado2 [Documento2] - IBM SPSS Statistics Visor

Archivo Editar Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Resumen d
Tabla cruce
Gráfico de b
Registro
Tablas cruzadas
Título
Notas
Resumen d
Tabla cruce
Gráfico de b
Registro
Correlaciones n
Título
Notas
Correlacion
Registro

Correlaciones no paramétricas

Correlaciones

Rho de Spearman	Cansancio emocional		Cansancio emocional	Control postural
		Coefficiente de correlación	1,000	,708**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	26	26
	Control postural	Coefficiente de correlación	,708**	1,000
	Control postural	Sig. (bilateral)	,000	.
	Control postural	N	26	26

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

```
NONPAR CORR
/VARIABLES=SSBV1D2 SCPV2
/PRINT=SPEARMAN TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.
```

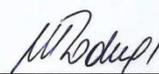
IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON H: 504, W: 629 pt.



**ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE LOS
TRABAJOS ACADÉMICOS DE LA UCV**

Yo, Milagritos Leonor Rodríguez Rojas, docente de la Escuela de Posgrado de la UCV y revisor del trabajo académico titulado **“Síndrome de Burnout y el control postural en docentes de la IE José Faustino Sánchez Carrión ”** de la estudiante :Rosa María Uchima Mejía; y habiendo sido capacitado e instruido en el uso de la herramienta Turnitin, he constatado lo siguiente: Que el citado trabajo académico tiene un índice de similitud constato 16% verificable en el reporte de originalidad del programa turnitin, grado de coincidencia mínimo que convierte el trabajo en aceptable y no constituye plagio, en tanto cumple con todas las normas del uso de citas y referencias establecidas por la universidad César Vallejo.

Lima, 05 de Enero del 2019



Milagritos Leonor Rodríguez Rojas

DNI: 21069112

Feedback Studio - Google Chrome
 https://ev.turnitin.com/app/carta/es/?s=&student_user=1&u=1080470809&co=1032245987&lang=es

feedback studio Rosa Maria Uchima Mejia Síndrome de Burnout y el control postural en docentes de la IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión

ESCUELA DE POSGRADO
UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO

Síndrome de Burnout y el control postural en docentes de la IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión

TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestría en Docencia universitaria

AUTOR:
D^{ra}. Rosa María Uchima Mejía

ASESORA:
D^{ra}. Milagritos Rodríguez Rojas

SECCIÓN:
Educación e Idiomas

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
Gestión de la calidad y servicio

LIMA - PERÚ
2018

Resumen de coincidencias

16 %

1	Entregado a Universida... <small>Trabajo del estudiante</small>	9 %
2	repositorio.ucv.edu.pe <small>Fuente de Internet</small>	4 %
3	documents.mx <small>Fuente de Internet</small>	1 %
4	repositorio.uigv.edu.pe <small>Fuente de Internet</small>	<1 %
5	prezi.com <small>Fuente de Internet</small>	<1 %
6	es.wikipedia.org <small>Fuente de Internet</small>	<1 %
7	Entregado a Pontificia ... <small>Trabajo del estudiante</small>	<1 %

Página: 1 de 50 Número de palabras: 9093 Text-only Report High Resolution Activado

20:32
18/01/2019



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación (CRAI)
"César Acuña Peralta"

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DE LAS TESIS

1. DATOS PERSONALES

Apellidos y Nombres: (solo los datos del que autoriza)

UCHIMA MEJIA ROSA MARIA
D.N.I. : 07321349
Domicilio : Calle Manca Segundo 954 Dpto. 502 San Miguel
Teléfono : Fijo : 578-1808 Móvil 990897431
E-mail : rosa.mezia.uchimz@gmail.com

2. IDENTIFICACIÓN DE LA TESIS

Modalidad:

Tesis de Pregrado

Facultad :
Escuela :
Carrera :
Título :

Tesis de Posgrado

Maestría

Doctorado

Grado : MAESTRIA
Mención : DEFENSA UNIVERSITARIA

3. DATOS DE LA TESIS

Autor (es) Apellidos y Nombres:

UCHIMA MEJIA ROSA MARIA
.....
.....

Título de la tesis:

SINDROME DE GURNOTT Y EL CONTROL POSTURAL EN
DOCENTES DE LA IE 1160 JOSE FAUSTINO JANCHEZ CARRION

Año de publicación : 2019

4. AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE LA TESIS EN VERSIÓN ELECTRÓNICA:

A través del presente documento,

Si autorizo a publicar en texto completo mi tesis.

No autorizo a publicar en texto completo mi tesis.

Firma : 

Fecha : 06.04.2019



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

CONSTE POR EL PRESENTE EL VISTO BUENO QUE OTORGA EL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN DE

ESCUELA DE POSGRADO

A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:

ROSA MARIA UCHIMA MEJIA

INFORME TITULADO:

SINDROME DE BURNOUT Y EL CONTROL POSTURAL EN
DOCENTES DE LA IE ¹¹⁶⁰ JOSÉ FAUSTINO SANCHEZ CARRIÓN

PARA OBTENER EL TÍTULO O GRADO DE:

MAESTRIA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA

SUSTENTADO EN FECHA: 24 de Enero del 2019

NOTA O MENCIÓN: Aprobado por unanimidad



DEL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN