

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



TESIS

**APOYO SOCIAL PERCIBIDO Y AGOTAMIENTO
EMOCIONAL EN PADRES DE LOS ESTUDIANTES CON
DISCAPACIDAD ATENDIDOS EN LOS CEBE - UGEL**

CUSCO - 2024

PRESENTADO POR:

Br. MARIA YULY ALVARADO VASQUEZ

Br. DIANA LUCIA CHALCO SUAREZ

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

ASESORA:

Dra. VILMA AURORA PACHECO SOTA

CUSCO – PERÚ

2026



Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco

INFORME DE SIMILITUD

(Aprobado por Resolución Nro.CU-321-2025-UNSAAC)

El que suscribe, el Asesor VILMA AURORA PACHECO SOTA
 quien aplica el software de detección de similitud al
 trabajo de investigación/tesistitulada: APOYO SOCIAL PERCIBIDO Y
AGOTAMIENTO EMOCIONAL EN PADRES DE LOS ESTUDIANTES CON
DISCAPACIDAD ATENDIDOS EN LOS CEBE-UGEL CUSCO - 2024.

Presentado por: MARIA YULY ALVARADO VASQUEZ DNI N° 70852482 ;
 presentado por: DIANA LUCIA CHALCO SUAREZ DNI N°: 47684377
 Para optar el título Profesional/Grado Académico de LICENCIADA EN
PSICOLOGÍA

Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por 02 veces, mediante el Software de Similitud, conforme al Art. 6° del **Reglamento para Uso del Sistema Detección de Similitud en la UNSAAC** y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de 2 %.

Evaluación y acciones del reporte de coincidencia para trabajos de investigación conducentes a grado académico o título profesional, tesis

Porcentaje	Evaluación y Acciones	Marque con una (X)
Del 1 al 10%	No sobrepasa el porcentaje aceptado de similitud.	X
Del 11 al 30 %	Devolver al usuario para las subsanaciones.	
Mayor a 31%	El responsable de la revisión del documento emite un informe al inmediato jerárquico, conforme al reglamento, quien a su vez eleva el informe al Vicerrectorado de Investigación para que tome las acciones correspondientes; Sin perjuicio de las sanciones administrativas que correspondan de acuerdo a Ley.	

Por tanto, en mi condición de Asesor, firmo el presente informe en señal de conformidad y adjunto las primeras páginas del reporte del Sistema de Detección de Similitud.

Cusco, 15 de Mayo de 2026



Firma

Post firma VILMA A. PACHECO SOTA

Nro. de DNI 07765520

ORCID del Asesor 02-3071-3664

Se adjunta:

1. Reporte generado por el Sistema Antiplagio.
2. Enlace del Reporte Generado por el Sistema de Detección de Similitud: oid: 27259:591326555

Alvarado Vásquez María Yuly Chalco Suarez Diana ...

“Apoyo Soc. Percibido y Agotamiento Emoc. en Padres de Estudiantes con Discapacidad Atendidos en los CEBE - UGEL C...

 Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::27259:591326555

112 páginas

Fecha de entrega

15 may 2026, 7:53 p.m. GMT-5

27.690 palabras

Fecha de descarga

15 may 2026, 7:59 p.m. GMT-5

160.084 caracteres

Nombre del archivo

TESIS PARA TURNITIN.docx

Tamaño del archivo

229.1 KB




2% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Coincidencias menores (menos de 20 palabras)
- Trabajos entregados

Fuentes principales

- 2%  Fuentes de Internet
- 1%  Publicaciones
- 0%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Dedicatoria

Dedico este trabajo a Joaquín, mi fuerza e inspiración para culminar este proyecto. A Gorky Cama Ttito, por haber depositado su confianza en mí y acompañarme con su apoyo incondicional en cada etapa de este camino. A mis padres, Andrés y Maribel, por su amor, ejemplo y apoyo continuo, sin importar las circunstancias. A mis hermanos, por su aliento permanente, y a Nieves Alejandra Cama Ttito, por ser un pilar fundamental en mi vida.

María Yuly Alvarado Vásquez

Dedicado a mis amados padres, por su presencia permanente en mi vida, antes física y hoy trascendida a lo espiritual.

Diana Lucia Chalco Suárez

Agradecimiento

A Dios, por otorgarme la fortaleza y la perseverancia para completar esta etapa en mi formación profesional. A mi asesora, Dra. Vilma Aurora Pacheco Sota, por su guía y sus valiosos aportes en el desarrollo de esta investigación. A los padres y madres que formaron parte de esta investigación, por su disposición y colaboración. A mis amigas Daniela Torres, Katy Orue y María Huallpa, y a mi compañera de tesis, Diana Lucía Chalco Suárez, por su apoyo y acompañamiento constante durante este proceso.

María Yuly Alvarado Vásquez

Agradezco a mis hermanos mayores Jessica, Rocío y Alonso por su ejemplo y apoyo constante; a los docentes de pregrado, en especial a la Dra. Vilma Aurora Pacheco Sota, por su orientación académica; y a mis amigas Yuly, Daniela y Silvia por su acompañamiento durante este proceso.

Diana Lucía Chalco Suárez

Índice

Dedicatoria	i
Agradecimiento	iii
Índice	iv
Índice de Tablas.....	i
Índice de Figuras	i
Resumen.....	ii
Abstract.....	iii
Introducción	iv
Capítulo I Planteamiento del Problema	1
1.1 Descripción del Problema de Investigación	1
1.2 Formulación del Problema	5
1.2.1 Problema General.....	5
1.2.2 Problemas Específicos.....	5
1.3 Objetivos de la Investigación	6
1.3.1 Objetivo General	6
1.3.2 Objetivos Específicos	6
1.4 Justificación de la Investigación.....	7
1.4.1 Justificación Teórica.....	7
1.4.2 Justificación Metodológica.....	7
1.4.3 Justificación Práctica	7

1.4.4	Justificación Social.....	8
1.4.5	Justificación Investigativa.....	8
1.5	Delimitación de la Investigación	9
1.5.1	Delimitación Espacial.....	9
1.5.2	Delimitación Temporal.....	9
1.6	Limitación de la Investigación	9
	Capítulo II Marco Teórico.....	1
2.1	Antecedentes de la Investigación.....	1
2.1.1	Antecedentes Internacionales.....	1
2.1.2	Antecedentes Nacionales	3
2.1.3	Antecedentes Locales	5
2.2	Bases Teóricas	6
2.2.1	Apoyo Social Percibido	6
2.2.2	Agotamiento Emocional	23
2.3	Marco Conceptual.....	49
	Capítulo III Hipótesis y Variables	51
3.1	Hipótesis.....	51
3.1.1	Hipótesis General	51
3.1.2	Hipótesis Específica	51
3.2	Identificación de Variables e Indicadores	51
3.2.1	Operacionalización de Variables.....	53

Capítulo IV	Metodología.....	55
4.1	Tipo de Investigación.....	55
4.1.1	Diseño de Investigación.....	55
4.1.2	Nivel de Investigación.....	55
4.1.3	Enfoque de Investigación	56
4.2	Población y Muestra	56
4.2.1	Población	56
4.2.2	Muestra	57
4.3	Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	58
4.3.1	Técnica de Recolección de Datos.....	58
4.3.2	Instrumento de Recolección de Datos	58
4.4	Técnicas de Análisis e Interpretación de la Información	62
4.5	Técnicas para Determinar si las Hipótesis Planteadas son Aceptadas o Rechazadas	63
Capítulo V	Resultados.....	64
5.1	Descripción Sociodemográfica de la Muestra.....	64
5.2	Estadística Descriptiva Aplicada al Estudio.....	65
5.2.1	Nivel de Apoyo Social Percibido.....	65
5.2.2	Dimensiones del Nivel de Apoyo Social Percibido	66
5.2.3	Nivel de Apoyo Emocional.....	66
5.2.4	Nivel de Ayuda Material	67
5.2.5	Nivel de Relaciones Sociales de Ocio y Distracción	68

5.2.6	Nivel de Apoyo Afectivo.....	70
5.2.7	Nivel de Agotamiento Emocional.....	71
5.2.8	Dimensiones del Nivel de Agotamiento Emocional	72
5.2.9	Nivel del Impacto del Cuidado	72
5.2.10	Nivel de Relaciones Interpersonales	73
5.2.11	Nivel de Expectativas de Autoeficacia.....	74
5.3	Estadística Inferencial Aplicada al Estudio.....	75
5.3.1	Apoyo Social Percibido y Agotamiento Emocional	75
5.3.2	Apoyo Emocional y Agotamiento Emocional	76
5.3.3	Ayuda Material y Agotamiento Emocional.....	78
5.3.4	Relaciones Sociales de Ocio y Distracción.....	79
5.3.5	Apoyo Afectivo con Agotamiento Emocional.....	81
	Capítulo VI Discusión.....	83
6.1	Comparación crítica con la literatura existente	85
6.2	Implicancias del estudio	90
	Conclusiones	92
	Recomendaciones.....	94
	Bibliografía	96
	ANEXOS	109
	Anexo 1: Matriz de consistencia	110
	Anexo 2: Prueba de Normalidad	111

Anexo 3: Cuestionario para la variable 1.....	113
Anexo 4: Cuestionario para la variable 2.....	114

Índice de Tablas

Tabla 1 <i>Ficha técnica del cuestionario de Apoyo Social Percibido</i>	59
Tabla 2 <i>Ficha técnica del cuestionario Sobrecarga del Cuidador</i>	60
Tabla 3 <i>Confiabilidad del instrumento</i>	62
Tabla 4 <i>Distribución de la población</i>	64
Tabla 5 <i>Nivel de apoyo social percibido</i>	65
Tabla 6 <i>Nivel de apoyo emocional</i>	66
Tabla 7 <i>Nivel de ayuda material</i>	67
Tabla 8 <i>Nivel de relaciones sociales de ocio y distracción</i>	68
Tabla 9 <i>Nivel de apoyo afectivo</i>	70
Tabla 10 <i>Nivel de agotamiento emocional</i>	71
Tabla 11 <i>Nivel del impacto del cuidado</i>	72
Tabla 12 <i>Nivel de relaciones interpersonales</i>	73
Tabla 13 <i>Nivel de expectativas de autoeficacia</i>	74
Tabla 14 <i>Apoyo social percibido y agotamiento emocional</i>	75
Tabla 15 <i>Análisis de correlación para la hipótesis general</i>	76
Tabla 16 <i>Apoyo emocional y agotamiento emocional</i>	77
Tabla 17 <i>Análisis de correlación para la hipótesis específica 3</i>	77
Tabla 18 <i>Ayuda material y agotamiento emocional</i>	78

Tabla 19 <i>Análisis de correlación para la hipótesis específica 4</i>	79
Tabla 20 Relaciones sociales de ocio y distracción con agotamiento emocional	80
Tabla 21 <i>Análisis de correlación para la hipótesis específica 5</i>	80
Tabla 22 <i>El apoyo afectivo con agotamiento emocional</i>	81
Tabla 23 <i>Análisis de correlación para la hipótesis específica 6</i>	82

Índice de Figuras

Figura 1 Nivel de apoyo social percibido	65
Figura 2 Nivel de apoyo emocional	67
Figura 3 Nivel de ayuda material	68
Figura 4 Nivel de relaciones sociales de ocio y distracción	69
Figura 5 Nivel de apoyo afectivo	70
Figura 6 Nivel de agotamiento emocional	71
Figura 7 <i>Nivel de impacto del cuidado</i>	72
Figura 8 Nivel de relaciones interpersonales	73
Figura 9 Nivel de expectativas de autoeficacia.....	74
Figura 10 Grafico de normalidad del apoyo social percibido.....	112
Figura 11 Grafico de normalidad de agotamiento emocional.....	112

Resumen

El estudio titulado “Apoyo Social Percibido y Agotamiento Emocional en Padres de los Estudiantes con Discapacidad Atendidos en los CEBE UGEL Cusco - 2024” tuvo como objetivo principal analizar la relación entre el apoyo social percibido y el agotamiento emocional en los padres de estudiantes con discapacidad. Se adoptó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental de tipo transversal de alcance correlacional. La muestra estuvo conformada por 245 padres, a quienes se les administró el Cuestionario de Apoyo Social Percibido MOSS, y el Test de Sobrecarga del Cuidador. Como resultado, se obtuvo que el 51,8% reportó un bajo apoyo social percibido; además, el 53,9% presentó sobrecarga intensa de agotamiento emocional. El análisis inferencial indicó una correlación media y estadísticamente significativa entre el apoyo social percibido y el agotamiento emocional ($r = -0,574$; $p = 0,000$), lo que sugiere que, a menor apoyo social, mayor es el nivel de agotamiento emocional experimentado. Asimismo, las dimensiones de apoyo emocional, ayuda material, relaciones sociales de ocio y apoyo afectivo mostraron correlaciones significativas con el agotamiento emocional. La investigación concluyó que el apoyo social percibido constituye un factor protector clave para mitigar el agotamiento emocional en los padres de estudiantes con discapacidad. Este hallazgo resalta la necesidad de fortalecer las redes de apoyo familiares, comunitarias e institucionales, con el fin de proporcionar un entorno más estable y saludable tanto para los padres como para los estudiantes con discapacidad.

Palabras claves: Apoyo social, Agotamiento emocional, Padres, Estudiantes con discapacidad.

Abstract

The study entitled “Perceived Social Support and Emotional Exhaustion in Parents of Students with Disabilities Attending Special Education Centers (CEBE) of the Cusco Local Education Management Unit (UGEL) - 2024” aimed to analyze the relationship between perceived social support and emotional exhaustion in parents of students with disabilities. A quantitative approach was adopted, with a non-experimental, cross-sectional, correlational design. The sample consisted of 245 parents, who were administered the MOSS Perceived Social Support Questionnaire and the Caregiver Burden Test. The results showed that 51.8% reported low perceived social support; furthermore, 53.9% presented intense emotional exhaustion. Inferential analysis indicated a moderate and statistically significant correlation between perceived social support and emotional exhaustion ($r = -0.574$; $p = 0.000$), suggesting that lower levels of social support are associated with higher levels of emotional exhaustion. Furthermore, the dimensions of emotional support, material assistance, leisure social relationships, and affective support showed significant correlations with emotional exhaustion. The research concluded that perceived social support is a key protective factor in mitigating emotional exhaustion in parents of students with disabilities. This finding highlights the need to strengthen family, community, and institutional support networks to provide a more stable and healthy environment for both parents and students with disabilities.

Keywords: Social support, Emotional exhaustion, Parents, Students with disabilities.

Introducción

Esta investigación se realiza inspirada de la experiencia de las investigadoras durante el proceso de formación académica y prácticas pre profesionales desarrollada en ámbitos clínico, de la salud y educativo donde se percibió la vulnerabilidad (económica, emocional, afectiva, social y material) de los familiares en especial de los padres ante el diagnóstico, tratamiento y acompañamiento a sus hijos, despertando así el interés de poder visibilizar el cansancio, el estrés y el agotamiento que experimentan los padres de familia al enfrentar el desafío de apoyar a sus hijos, lo que subraya la importancia de promover la sensibilización en la comunidad, y políticas públicas que respalden un acompañamiento que incluya a los padres, por ello elegimos investigar el Apoyo Social Percibido y Agotamiento Emocional en Padres de los Estudiantes con Discapacidad Atendidos en los Centros de Educación Básica Especial (CEBE) - UGEL Cusco – 2024.

La discapacidad en estudiantes se presenta como una realidad educativa y social que exige una ampliación activa y continua por parte de los padres, quienes debe asumir una serie de responsabilidades relacionadas con el cuidado, acompañamiento y apoyo en los procesos educacionales y terapéuticos de sus hijos. Esta constante dedicación genera una carga emocional que en muchas ocasiones se desemboca en un desgaste psicológico significativo. Los padres enfrentan este tipo de situaciones, sumado a elevados niveles de estrés y ansiedad, lo que eventualmente conduce a un malestar emocional y físico persistente.

En este contexto, el apoyo social percibido se entendió como un recurso esencial para hacer frente a las demandas derivadas del cuidado de hijos con discapacidad, abarcando el respaldo emocional, instrumental e informativo brindado por la familia, amigos e instituciones. En contraste, la percepción de un apoyo social limitado se vinculó con niveles más altos de sobrecarga y agotamiento emocional.

El agotamiento emocional se conceptualizó como una dimensión del desgaste psicológico caracterizada por sentimientos de cansancio extremo, tensión emocional y una reducción de la energía necesaria para hacer frente a las demandas diarias. En padres de estudiantes con discapacidad, este fenómeno se manifestó debido a la presión constante, las exigencias del cuidado prolongado y las dificultades económicas, sociales y educativas que enfrentaron durante el proceso de atención y formación de sus hijos.

Numerosos estudios han evidenciado que el apoyo social percibido está significativamente relacionado con el bienestar psicológico de los cuidadores, desempeñando un papel protector al mitigar el impacto del estrés y facilitar la adaptación emocional ante situaciones exigentes. Este apoyo ayuda a reducir los efectos adversos derivados del cuidado de personas con necesidades especiales, favoreciendo así la mejora de la salud mental de los involucrados. Sin embargo, en el ámbito peruano, específicamente en la región cusqueña observándose una escasa producción científica que aborde la asociación entre el apoyo social percibido y el agotamiento emocional en los padres de estudiantes con discapacidad atendidos en los centros de educación básica especial (CEBE). Esta carencia resalta la necesidad de investigar más a fondo el tema en cuestión con la intención de entender como el apoyo social influye en el agotamiento emocional de los cuidadores es crucial para el diseño de intervenciones que mejoren su bienestar y calidad de vida.

Se realizó un análisis de la relación entre el apoyo social percibido y el agotamiento emocional en los padres de estudiantes con discapacidad atendidos en los CEBE de la UGEL Cusco durante el año 2024. El objetivo principal de este estudio fue ofrecer material evidente para lograr un mejor entendimiento de como el apoyo social influye sobre en el bienestar emocional de los padres, con la finalidad de contribuir al desarrollo de estrategia de intervención psicológica, educativa y social. Estas estrategias estarán orientadas al fortalecimiento de las redes de apoyo familiar y e institucional buscando de esta manera la

mejora de la calidad de vida de además de la reducción del impacto del agotamiento emocional en los cuidadores. Este análisis resulta esencial para promocionar un enfoque mas integral y efectivo en el apoyo a las familias de estudiantes con discapacidad, asegurando su bienestar emocional y fomentando una adaptación mas saludable a las demandas que enfrentan.

Esta investigación se desarrolló en un total de seis capítulos, organizados de manera secuencial para facilitar su comprensión. En el Capítulo I, se presentó el planteamiento del problema, la formulación de la pregunta de investigación, los objetivos, la justificación y las delimitaciones del estudio. El Capítulo II desarrolló el marco teórico, que incluyó los antecedentes internacionales, nacionales y locales, además de las bases teóricas vinculadas al apoyo social percibido y al agotamiento emocional. En el Capítulo III, se expusieron las hipótesis, las variables de estudio y la operacionalización de las mismas. El Capítulo IV detalló el marco metodológico, especificando el enfoque, tipo, diseño de la investigación, la población, la muestra, las técnicas e instrumentos de recolección de datos, así como el procedimiento de análisis. El Capítulo V presentó los resultados obtenidos a través de los análisis estadísticos descriptivo e inferencial. Finalmente, el Capítulo VI abordó la discusión de los resultados, las conclusiones y las recomendaciones del estudio, incluyendo las referencias bibliográficas y los anexos pertinentes.

Capítulo I Planteamiento del Problema

1.1 Descripción del Problema de Investigación

El agotamiento emocional se describe como un estado de fatiga psicológica causado por el estrés persistente y la acumulación de carga emocional derivada de situaciones que demandan un esfuerzo continuo. Se caracteriza por una sensación de fatiga profunda, donde la persona experimenta falta de energía y desmotivación y dificultades para manejar sus emociones. Este agotamiento puede generar desconexión emocional con los demás afectando profundamente la capacidad de empatía y la buena mantención de relaciones personales saludables. Usualmente esto se relaciona con la sensación de incapacidad para lidiar con todas las demandas que la situación exige generando a su vez sentimiento de desesperanza y frustración. El agotamiento emocional puede causar graves afecciones en la salud mental y el bienestar genérico de aquellos que lo experimentan si no se buscan apoyo o soluciones adecuadas (Saborio & Hidalgo, 2015). Dentro de ese contexto se hallan los padres con niños discapacitados que desean acceder a una educación integral y específica para las necesidades del infante en cuestión añadiéndosele a las múltiples tareas del padre la de hacer seguimiento y apoyo en su desarrollo educacional concreto. Esto conlleva a una agotamiento múltiple o mas pesado para el adulto tutor de estos estudiantes.

Dentro del ámbito internacional, La atención y educación de los estudiantes con discapacidad ha sido reconocida como una prioridad en las políticas y estrategias de los sectores educativo y social haciendo promoción a los enfoques inclusivos cuyo reconocimiento sobre el papel clave de la familia como apoyo del niño se ve bastante marcado. Para las organizaciones como la organización mundial de la salud (OMS) y la UNESCO destacan que los padres con niños que sufren alguna discapacidad enfrentan una variedad mixta de dificultades emocionales además de las carencias sociales y económicas derivadas de los cuidados constantes, el acompañamiento educativo y la adaptación a contextos sociales que,

en muchos casos, siguen presentando barreras estructurales y actitudinales. Las dificultades afectan profundamente el bienestar psicológico de los padres puesto que el estrés junto a las responsabilidades puede generar diversos trastornos de agotamiento constante además de ansiedad y depresión. La falta de un apoyo social adecuado y efectivo agrava esta situación, limitando la capacidad de los cuidadores para afrontar las exigencias diarias. Por tanto, es crucial que las políticas públicas (UNESCO, 2020).

Varios estudios llevados a cabo en países de Europa, Asia y América Latina han evidenciado que la falta de redes de apoyo sólidas, tanto formales como informales, incrementa considerablemente los niveles de estrés crónico y agotamiento emocional en los padres de estudiantes con discapacidad. Este agotamiento emocional se manifiesta a través de una sensación de agotamiento extremo, frustración e irritabilidad además de un desgaste afectivo, lo que puede tener otros efectos negativos en la dinámica familiar, deteriorando la calidad del cuidado que se le debe proporcionar al infante afectando así la relación de los padres con las instituciones educativas. Sin el adecuado respaldo, los padres enfrentan una carga emocional abrumadora, lo que puede llevar a un ciclo de agotamiento severo y continuo que desemboca en un malestar genera. Dentro de este escenario, el apoyo social percibido surge como como un factor protector fundamental ayudando a la mitigación del estrés además de favorecer el bienestar emocional de los cuidadores. Sin embargo, la efectividad y disponibilidad de este apoyo son poco constantes por la gran demanda solicitada además de las políticas públicas y la saturación de los sistemas de apoyo. Así, el fortalecimiento de redes de apoyo adecuado y accesibles es crucial para aliviar la carga emocional de los padres y mejorar tanto su calidad de vida como el desarrollo integral de los estudiantes con discapacidad (Campo, 2025).

Dentro del ámbito nacional, en el Perú, aunque se han logrado avances normativos en, materia de educación inclusiva y atención a personas con discapacidad, persisten desafíos significativos en la implementación de políticas que garanticen el bienestar integral de las

familias. Los padres de estudiantes con discapacidad, especialmente a aquellos cuyos hijos reciben servicios académicos especiales, enfrentando limitaciones en cuanto a la disponibilidad de recursos, el acompañamiento psicosocial y la orientación continua lo que incrementa la carga emocional derivada de su rol como cuidadores y proveedores de apoyo constante. Estas dificultades contribuyen al desarrollo de sentimiento de sobrecarga, aislamiento y agotamiento emocional, generando un impacto negativo en la salud mental de los padres y en la calidad de vida de la familia en general. La falta de apoyo de redes eficaces y la escasez de políticas públicas que respalden adecuadamente a las familias en este contexto, aclarando la urgente necesidad de fortalecer los sistemas de apoyo institucional y comunitarios para mitigar estos efectos adversos (Defensoría del pueblo, 2019).

Investigaciones nacionales han evidenciado que el apoyo social percibido por los padres suele ser fragmentado y poco sistemático, dependiendo en gran medida de redes familiares cercanas o del esfuerzo individual de los cuidadores. La insuficiente articulación entre los sectores educativo, sanitario y social limita la generación de espacios de contención emocional y acompañamiento integral, lo que contribuye al desarrollo de agotamiento emocional en los padres. Esta situación resulta especialmente relevante, ya que el estado emocional de los cuidadores influye directamente en la estabilidad familiar y en el proceso educativo de los estudiantes con discapacidad (Medellin, 2012).

Acercando más la lupa de la investigación, en específico hasta la localidad de regional del Cusco, los padres de familia con discapacidad atendidos en los CEBE de la UGEL Cusco se enfrentan a una realidad, marcada por diversas demandas emocionales, sociales y económica. A pesar de los esfuerzos institucionales por ofrecer experiencias educativas completas y satisfactorias, muchos padres deben ofrecer una educación especializada, muchos padres deben asumir muchas responsabilidades adicionales que involucran el cuidado, la rehabilitación y el acompañamiento constante a sus hijos, aumentando de esta manera una

carga emocional diaria significativa. Es así que, dentro de este escenario, el apoyo social percibido se ve limitado por factores como la disponibilidad limitada de servicios de apoyo psicológico, la carencia de espacio destinado a la orientación familiar y las dificultades propias del entorno socioeconómico agravando más las situaciones de los cuidadores. Esta falta de recurso y de apoyo adecuado impacta directamente en el bienestar de los padres, quienes se ven desbordados por las exigencias de su rol y la falta de redes de apoyo efectivo (Torobeo, 2024).

Además, se observa que el agotamiento emocional en los padres no siempre es visibilizado ni abordado de manera sistemática dentro de los programas de atención educativa especializada. La ausencia de estrategias institucionales orientadas al fortalecimiento del apoyo social percibido puede contribuir al deterioro del bienestar emocional de los cuidadores, afectando su capacidad de afrontamiento y su participación activa en el proceso educativo de sus hijos. Ante esta situación, resulta necesario analizar la relación entre el apoyo social percibido y el agotamiento emocional en padres de estudiantes con discapacidad atendidos en los CEBE de la UGEL Cusco durante el año 2024, con el fin de generar evidencia que permita fortalecer las intervenciones dirigidas al bienestar familiar y educativo (Gomez, 2025).

La Unidad de Gestión Educativa Local (UGEL Cusco) y los Centros de Educación Básica Especial (CEBE) realizan acciones de intervención, acompañamiento y orientación dirigidas a las familias de estudiantes con discapacidad. Dentro de estas acciones se reconoce que el apoyo social, escolar y comunitario resulta fundamental para reducir el agotamiento emocional de las familias (Ugel-Cusco, 2023).

Los cuidadores principales, frecuentemente los padres, experimentan diversos desafíos, ya que concentran gran parte de su energía en cubrir las necesidades básicas, educativas y emocionales de sus hijos, relegando aspectos de su propio bienestar físico, mental y social. Esta dedicación constante, sumada a la complejidad de la condición de cada niño y a la duración

prolongada de los cuidados, genera altos niveles de estrés, ansiedad y sobrecarga emocional que afectan su salud integral (García et al., 2022). La presión se intensifica al enfrentar simultáneamente exigencias económicas, demandas emocionales y barreras sociales que dificultan la conciliación entre el cuidado, la vida familiar y la actividad laboral.

Además, muchos cuidadores carecen de apoyo material suficiente para afrontar los gastos relacionados con terapias, transporte y necesidades específicas de sus hijos. A ello se suma la limitada participación en redes sociales de ocio y recreación, debido a la falta de tiempo y recursos que restringen las posibilidades de descanso y socialización (Vasco et al., 2020). El respaldo afectivo proveniente de instituciones públicas o privadas suele ser insuficiente, situando a las familias en condiciones de vulnerabilidad emocional y aislamiento social. Esta combinación de factores incide en el agotamiento físico y psicológico prolongado, afectando la calidad de los vínculos familiares y la percepción de eficacia del rol parental en los padres de los estudiantes atendidos en los CEBE de la UGEL Cusco.

1.2 Formulación del Problema

1.2.1 Problema General

¿De qué manera se relaciona el apoyo social percibido con el agotamiento emocional en los padres de estudiantes con discapacidad atendidos en los CEBE - UGEL Cusco - 2024?

1.2.2 Problemas Específicos

- ¿Qué nivel de apoyo social perciben los padres de los estudiantes con discapacidad atendidos en los CEBE - UGEL Cusco - 2024?
- ¿Cómo se manifiesta el nivel de sobrecarga del agotamiento emocional en los padres de los estudiantes con discapacidad atendidos en los CEBE - UGEL Cusco - 2024?
- ¿De qué forma se relaciona el apoyo emocional con el agotamiento emocional en los padres de estudiantes con discapacidad atendidos en los CEBE - UGEL Cusco – 2024?

- ¿Cómo se relacionan la ayuda material recibida y el agotamiento emocional en los padres de los estudiantes con discapacidad atendidos en los CEBE - UGEL Cusco - 2024?
- ¿Qué vínculo existe entre las relaciones sociales de ocio y distracción con el agotamiento emocional en los padres de los estudiantes con discapacidad atendidos en los CEBE - UGEL Cusco – 2024?
- ¿Qué relación presenta el apoyo afectivo con el agotamiento emocional en los padres de estudiantes con discapacidad atendidos en los CEBE - UGEL Cusco - 2024?4?

1.3 Objetivos de la Investigación

1.3.1 Objetivo General

Analizar la relación entre el apoyo social percibido y el agotamiento emocional en los padres de los estudiantes con discapacidad atendidos en los CEBE - UGEL Cusco - 2024.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Identificar el nivel de apoyo social percibido por los padres de los estudiantes con discapacidad atendidos en los CEBE - UGEL Cusco - 2024.
- Describir el nivel de sobrecarga del agotamiento emocional en los padres de los estudiantes con discapacidad atendidos en los CEBE - UGEL Cusco - 2024.
- Establecer la relación entre el apoyo emocional y el agotamiento emocional en los padres de los estudiantes con discapacidad atendidos en los CEBE - UGEL Cusco - 2024.
- Determinar la relación entre la ayuda material y el agotamiento emocional en los padres de los estudiantes con discapacidad atendidos en los CEBE - UGEL Cusco - 2024.
- Describir la relación entre las relaciones sociales de ocio y distracción y el agotamiento emocional en los padres de los estudiantes con discapacidad atendidos en los CEBE - UGEL Cusco - 2024.

- Evidenciar la relación entre el apoyo afectivo y el agotamiento emocional en los padres de los estudiantes con discapacidad atendidos en los CEBE - UGEL Cusco - 2024.

1.4 Justificación de la Investigación

1.4.1 Justificación Teórica

Esta investigación se justifica teóricamente al profundizar en la relación entre el apoyo social percibido y el agotamiento emocional en padres de estudiantes con discapacidad en un entorno educativo especializado. A pesar de la existencia de estudios sobre apoyo social y bienestar emocional, se observa una escasa producción científica que analice varias variables en padres de estudiantes con discapacidad en el contexto local del cusco. El estudio contribuye a ampliar el conocimiento sobre los factores psicosociales que afectan la salud emocional de las familias con niños con discapacidades, fortaleciendo el sustento teórico en psicología y educación inclusiva. Además, aporta información valiosa para el diseño de intervenciones más adaptadas a las necesidades locales.

1.4.2 Justificación Metodológica

Desde un enfoque metodológico, la investigación realiza una contribución al uso sistemático de herramientas adecuadas para poder evaluar el apoyo social percibido, así como el agotamiento emocional en los padres de estudiantes con discapacidad. La implementación de instrumentos válidos y confiables facilita la obtención de datos relevantes sobre la población estudiada, lo que refuerza el rigor científico en el análisis de variables psicosociales en el ámbito de salud mental y la educación especial. Además, el estudio establece un referente útil para futuras investigaciones en contextos educativos especializados, promoviendo la consistencia y la calidad en los enfoques de evaluación.

1.4.3 Justificación Práctica

La investigación tiene relevancia práctica al proporcionar información clave sobre el apoyo social percibido y el agotamiento emocional de los padres de estudiantes con

discapacidad en los centros de educación básica especial (CEBE) de la UGEL Cusco. los resultados ayudaran a directivos, docentes, profesionales de la salud y responsables educativos a comprender mejor la realidad emocional de los cuidadores, facilitando la creación de estrategias de intervención y fortalecimiento de redes de apoyo. Además, visibiliza el desgaste que muchos padres de familia viven diariamente, una situación poco evidenciada ni atendida en los entornos educativos especializados, lo que puede afectar gravemente la salud mental y física. Analiza esta relación es esencial para promover acciones preventivas que garanticen el bienestar integral de los padres y de la comunidad educativa.

1.4.4 Justificación Social

La investigación posee relevancia social porque aborda la situación emocional de los padres de estudiantes con discapacidad atendidos en los CEBE de la UGEL Cusco, quienes enfrentan demandas físicas, emocionales y sociales constantes derivadas del cuidado y acompañamiento permanente de sus hijos. El análisis del apoyo social percibido y su relación con el agotamiento emocional permite visibilizar necesidades psicosociales que, en muchos casos, no reciben atención suficiente dentro del sistema educativo y social.

Los resultados generarán evidencia útil para el diseño de programas de apoyo, redes de acompañamiento y acciones institucionales orientadas al fortalecimiento del bienestar familiar. El estudio también favorece la sensibilización de las instituciones educativas y de la comunidad respecto a la importancia del bienestar emocional de los padres, promoviendo una atención integral e inclusiva que beneficie tanto a las familias como a los estudiantes con discapacidad.

1.4.5 Justificación Investigativa

La investigación se justifica desde el enfoque investigativo al proporcionar evidencia empírica sobre la relación entre el apoyo social percibido y el agotamiento emocional en padres de estudiantes con discapacidad atendidos en los CEBE de la UGEL Cusco, un contexto poco explorada nivel local. Este estudio amplió el conocimiento científico en los campos de la

psicología y la educación inclusiva al integrar variables psicosociales clave en una población específica y en un entorno educativo especializado. Los resultados servirán como base para futuras investigaciones correlacionales y comparativas en la región, impulsando la producción científica y fortalecimiento de estudios centrados en el bienestar emocional de los cuidadores de estudiantes con discapacidad.

1.5 Delimitación de la Investigación

1.5.1 Delimitación Espacial

La investigación se desarrolló en los Centros de Educación Básica Especial (CEBE) pertenecientes a la Unidad de Gestión Educativa Local (UGEL Cusco), ubicados en la región Cusco. El estudio se centró específicamente en padres de estudiantes con discapacidad matriculados en dichas instituciones educativas especializadas, considerando su contexto educativo y familiar como escenario principal de análisis.

1.5.2 Delimitación Temporal

La investigación se desarrolló durante el año 2024, periodo en el cual se llevaron a cabo el diseño del estudio, la aplicación de los instrumentos, la recopilación de datos, el análisis estadístico y la interpretación de los resultados. Esta delimitación temporal permitió establecer un marco cronológico definido para la ejecución del estudio, garantizando la organización sistemática del proceso investigativo en función de los objetivos planteados.

1.6 Limitación de la Investigación

La investigación presentó limitaciones debido al acceso restringido a algunas instituciones por parte de las directivas, también se presentaron limitaciones relacionadas con la disponibilidad de los padres de familia durante el primer trimestre del año académico, debido a sus obligaciones laborales, trámites de matrícula y participación en actividades institucionales organizadas por los servicios educativos y psicológicos de cada institución. Esta situación dificultó la coordinación de horarios para la aplicación de los instrumentos.

Frente a esta dificultad, se coordinó con la Dirección Académica de las instituciones educativas la aplicación de los instrumentos durante el proceso de matrícula, con el propósito de facilitar la participación de la mayoría de los padres de familia y asegurar la adecuada recolección de datos dentro del contexto institucional.

Capítulo II Marco Teórico

2.1 Antecedentes de la Investigación

2.1.1 Antecedentes Internacionales

Vaca et al. (2024) en el artículo de investigación titulado “Bienestar psicológico, apoyo social y sobrecarga en los progenitores de hijos con discapacidad”, desarrollado en la Universidad Técnica de Machala, Ecuador, tuvieron como propósito comprender la relación entre el bienestar psicológico, el apoyo social percibido y la carga asumida por los cuidadores de hijos con discapacidad. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo correlacional y de corte transversal, empleando un muestreo aleatorio simple que permitió seleccionar a 83 cuidadores. Para la recolección de datos se aplicaron la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, la Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (MSPSS) y el Cuestionario de Sobrecarga del Cuidador de Zarit. Los resultados evidenciaron una relación positiva entre el bienestar psicológico y el apoyo social percibido, mientras que la sobrecarga del cuidador mostró una relación inversa con ambas variables. En consecuencia, el estudio señala que el apoyo social percibido contribuye a reducir la sensación de carga en los cuidadores, lo que guarda relación con el análisis del agotamiento emocional en contextos de cuidado prolongado.

Rodríguez y Pérez (2023) en la tesis titulada “Carga del cuidado y apoyo social percibido en el cuidador familiar principal del paciente pediátrico con enfermedad oncológica en San José de Cúcuta, 2023”, desarrollada en la Universidad Francisco de Paula Santander, Colombia, tuvieron como objetivo identificar el nivel de carga del cuidado y el grado de apoyo social percibido en cuidadores familiares principales. La investigación se enmarcó en un enfoque cuantitativo, con diseño correlacional y de corte transversal. Para la recolección de información se emplearon una ficha de caracterización de la díada, la Entrevista de Sobrecarga del Cuidador de Zarit y la escala MOS de Apoyo Social Percibido. Los resultados indicaron

que los principales responsables del cuidado fueron los padres, predominando la figura materna, y que un porcentaje considerable presentó niveles elevados y moderados de sobrecarga. En relación con el apoyo social, la mayoría de los cuidadores percibió un respaldo adecuado, observándose que, a mayores niveles de apoyo social percibido, menor era la carga del cuidado, lo que evidencia la importancia del apoyo social en la reducción del desgaste emocional del cuidador.

Chaparro et al. (2023) en el artículo de investigación denominado “Relación entre la sobrecarga y el apoyo social percibido en cuidadores de hijos con discapacidad de bajos ingresos económicos”, desarrollado en la Universidad Nacional de Colombia, tuvieron como propósito describir la relación entre la sobrecarga del cuidado y la percepción de apoyo social en cuidadores familiares de hijos con discapacidad. El estudio adoptó un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y transversal, con una muestra de 170 cuidadores seleccionados mediante muestreo intencional. Para la recolección de datos se utilizaron la Escala de Sobrecarga del Cuidador de Zarit, el cuestionario MOS de Apoyo Social Percibido y una ficha de caracterización del cuidador. Los hallazgos mostraron que la mayoría de los cuidadores eran mujeres y que existía una relación inversa entre el apoyo social percibido y la sobrecarga ($r = -0,307$; $p < 0,001$). Estos resultados permiten inferir que el apoyo social cumple un rol relevante en la disminución del desgaste emocional asociado al cuidado de hijos con discapacidad.

Khusaifan y Keshky (2021) en el artículo de investigación titulado “El apoyo social como factor protector para el bienestar de los padres de niños con autismo en Arabia Saudita”, realizada en la Universidad Samuel Merritt de California, tuvieron como objetivo analizar el papel del apoyo social como mediador entre el estrés parental y la satisfacción con la vida en familias con hijos diagnosticados con Trastorno del Espectro Autista. El estudio se desarrolló mediante un diseño transversal aplicado a 131 padres de niños que asistían a centros especializados. Se empleó análisis de regresión lineal múltiple para examinar el efecto del

apoyo social en la relación entre el estrés percibido y la satisfacción vital. Los resultados evidenciaron altos niveles de estrés familiar y parental; sin embargo, el apoyo social mostró un efecto protector significativo, contribuyendo a reducir los efectos negativos del estrés y favoreciendo el bienestar de los padres. Este hallazgo se relaciona con la importancia del apoyo social percibido como factor que puede atenuar el agotamiento emocional en cuidadores.

Izaguirre et al. (2021) en el artículo de investigación denominado “Agotamiento psicológico en cuidadores de personas con discapacidad”, desarrollado en la Universidad Técnica de Manabí, Ecuador, tuvieron como objetivo identificar los niveles de agotamiento psicológico en cuidadores familiares de personas con discapacidad. La investigación fue de tipo descriptivo y transversal, con una muestra de 150 cuidadores familiares. Para la evaluación se utilizó el Maslach Burnout Inventory, el cual incluye las subescalas de agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. Los resultados evidenciaron predominio del género femenino y niveles de agotamiento psicológico de medio a alto en más del 70 % de los cuidadores, destacando la subescala de agotamiento emocional con mayor frecuencia. El estudio concluye que el cuidado prolongado de personas con discapacidad se asocia con elevados niveles de cansancio emocional, aspecto que se vincula directamente con el análisis del agotamiento emocional en padres cuidadores dentro del contexto educativo especializado.

2.1.2 Antecedentes Nacionales

Flores y Villanueva (2023) en la tesis titulada “Sobrecarga y apoyo social del cuidador primario en una institución educativa para infantes con habilidades diferentes, Lima – 2023”, desarrollada en la Universidad Peruana Cayetano Heredia, tuvieron como objetivo analizar la relación entre la sobrecarga y el apoyo social percibido en cuidadores principales de menores con discapacidad. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental y alcance correlacional. La muestra estuvo conformada por 113 cuidadores principales, y la recolección de datos se realizó mediante la técnica de encuesta, aplicando

instrumentos de manera virtual con previo consentimiento informado. Los resultados evidenciaron un nivel elevado de sobrecarga en el 59,3 % de los participantes y un predominio de niveles bajos de apoyo social percibido en el 74,3 %. El estudio concluye que existe una relación inversa entre la sobrecarga y el apoyo social percibido, indicando que, a menor apoyo social, mayor es la carga asumida por los cuidadores de niños con discapacidad, aspecto que se vincula con el desgaste emocional asociado al rol de cuidado.

Rivera (2023) en la tesis titulada “Apoyo social percibido y sobrecarga en cuidadores de familiares con trastorno mental en un centro de salud mental, Chiclayo 2023”, desarrollada en la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, tuvo como objetivo analizar la relación entre el apoyo social percibido y la sobrecarga emocional en cuidadores de familiares con trastorno mental. El estudio se enmarcó en un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental y tipo correlacional, empleando un muestreo no probabilístico por conveniencia con una muestra de 51 cuidadores. Para la recolección de datos se utilizaron el Cuestionario de Sobrecarga del Cuidador de Zarit y la Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (MSPSS). Los resultados evidenciaron una correlación inversa de magnitud moderada entre el apoyo social percibido y la sobrecarga emocional ($\rho = -0,491$; $p < 0,005$), lo que indica que mayores niveles de apoyo social se asocian con menores niveles de carga emocional en los cuidadores, relación coherente con el análisis del agotamiento emocional en contextos de cuidado continuo.

Castañeda (2023) en la tesis titulada “Afrontamiento al estrés y sobrecarga emocional en padres de niños con autismo en Lima”, desarrollada en la Universidad Norbert Wiener, tuvo como propósito determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y la sobrecarga emocional en padres de niños diagnosticados con autismo. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo aplicada y correlacional, con diseño no experimental de corte transversal. Para la recolección de datos se aplicaron la Escala Brief

COPE-28 y la Escala de Sobrecarga del Cuidador de Zarit. Los resultados mostraron que el 52 % de los participantes presentó niveles elevados de estrés relacionados con la sobrecarga emocional, mientras que un 40 % evidenció niveles moderados. Además, un porcentaje considerable utilizó estrategias de afrontamiento poco efectivas. El estudio señala que las estrategias de afrontamiento influyen en el nivel de sobrecarga emocional que experimentan los padres, lo que repercute en su bienestar emocional dentro del contexto de cuidado prolongado.

López y Ushiñahua (2022) en la investigación titulada “Estrés parental y apoyo social percibido en padres de familia de hijos con trastorno del espectro autista en Lima, Perú”, realizada en la Universidad Privada del Norte, tuvieron como objetivo analizar la relación entre el estrés parental y el apoyo social percibido en padres de hijos con trastorno del espectro autista. La muestra estuvo conformada por 50 padres de familia. Los resultados evidenciaron una relación inversa entre el estrés parental y el apoyo social percibido, observándose que el 74 % de los participantes presentó niveles altos de estrés parental junto con un nivel promedio de apoyo social percibido. El estudio concluye que mayores niveles de apoyo social se asocian con menor estrés parental, lo que favorece el bienestar emocional de los padres frente a las exigencias del cuidado de un hijo con necesidades especiales.

2.1.3 Antecedentes Locales

Díaz (2025) en la investigación titulada “Competencia parental y apoyo social percibido en padres de familia de un Centro de Educación Básica Especial del distrito de Huaro, provincia de Quispicanchi, Cusco – 2025”, realizada en la Universidad Continental, tuvo como objetivo determinar la relación entre la competencia parental percibida y el apoyo social percibido en padres de familia de un Centro de Educación Básica Especial (CEBE) del distrito de Huaro, Cusco. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo correlacional y de corte transversal, con una muestra censal conformada por 80 padres de familia, a quienes se les aplicó

la Escala de Competencia Parental Percibida (ECP-P) y la Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (MSPSS). Los resultados evidenciaron correlaciones de magnitud moderada entre la competencia parental y las dimensiones del apoyo social percibido, destacándose el apoyo familiar ($Rho = 0,649$), el apoyo de amigos ($r = 0,593$) y el apoyo de otros significativos ($Rho = 0,669$). Estos hallazgos muestran que mayores niveles de apoyo social percibido se asocian con una mejor percepción del desempeño parental en contextos de educación especial, lo que resulta pertinente para la presente investigación, debido a que se centra en padres de estudiantes con discapacidad atendidos en CEBE del contexto cusqueño, donde las redes de apoyo social influyen en el bienestar emocional y en las demandas del cuidado familiar.

2.2 Bases Teóricas

2.2.1 *Apoyo Social Percibido*

El apoyo social percibido se refiere a la evaluación subjetiva que realiza una persona sobre la disponibilidad y suficiencia del apoyo que puede recibir de su entorno social. No se limita a la existencia objetiva de una red de contactos, sino que implica la percepción de sentirse comprendido, valorado y respaldado por otras personas significativas. Desde esta perspectiva, el apoyo social constituye un recurso psicosocial relevante para el afrontamiento de situaciones estresantes y para la preservación del bienestar psicológico. Sarason et al (1987) desarrollaron una de las primeras formulaciones e instrumentos ampliamente reconocidos para evaluar este constructo, destacando que el apoyo social comprende tanto la disponibilidad de personas de apoyo como el grado de satisfacción con dicho apoyo.

Posteriormente, Zimet et al. (1988) plantearon una concepción multidimensional del apoyo social percibido y desarrollaron la Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), que organiza este constructo en tres fuentes principales: familia, amigos y otros significativos. Esta propuesta resalta que la percepción de apoyo depende de la valoración subjetiva de la persona respecto de quiénes constituyen sus principales referentes de sostén

emocional y social. La MSPSS ha sido ampliamente utilizada y validada en distintas poblaciones, precisamente porque permite distinguir con claridad entre las fuentes de apoyo percibido.

Desde una perspectiva funcional, Sherbourne y Stewart (1991) desarrollaron el MOS Social Support Survey, que concibe el apoyo social como un recurso compuesto por varias funciones: apoyo emocional/informacional, apoyo tangible o material, apoyo afectivo e interacción social positiva. Esta diferenciación resulta especialmente útil cuando se busca comprender no solo de dónde proviene el apoyo, sino también qué tipo de ayuda recibe la persona y cómo dicha ayuda contribuye a su adaptación psicológica.

En el plano explicativo, Thoits (1995) sostiene que el apoyo social participa en los procesos de afrontamiento porque brinda asistencia para enfrentar el estrés, ya sea a través de orientación, contención emocional o ayuda práctica. La autora enfatiza que la utilidad del apoyo depende de la correspondencia entre las necesidades del individuo y el tipo de ayuda recibida, de modo que el apoyo será más efectivo cuando resulte pertinente para la situación estresante concreta.

En la presente investigación, el apoyo social percibido adquiere especial relevancia en los padres de estudiantes con discapacidad atendidos en los CEBE de la UGEL Cusco, ya que estas familias suelen enfrentar demandas continuas de cuidado, acompañamiento educativo, gestión de servicios y regulación emocional. En contextos como este, la percepción de contar con apoyo familiar, social e institucional puede funcionar como un factor protector del bienestar psicológico y como un recurso para afrontar el estrés derivado del cuidado prolongado. La evidencia de revisiones recientes muestra que los padres de niños con necesidades educativas especiales o discapacidad experimentan niveles elevados de estrés, y que el apoyo social y profesional constituye un factor protector importante (Cheng y Lai, 2023).

En síntesis, el apoyo social percibido se configura como un recurso psicosocial que influye significativamente en la forma en que las personas afrontan las situaciones de estrés y mantienen su equilibrio emocional. Las diversas perspectivas teóricas coinciden en señalar que la percepción de contar con redes de apoyo disponibles, comprensivas y funcionales favorece la adaptación psicológica y reduce la vulnerabilidad frente a las demandas del entorno. En el caso de los padres de estudiantes con discapacidad, esta percepción adquiere una relevancia particular, debido a las responsabilidades permanentes asociadas al cuidado y acompañamiento educativo. Por ello, analizar el nivel de apoyo social percibido en esta población permite comprender mejor los recursos sociales con los que cuentan las familias para enfrentar las exigencias del cuidado y preservar su bienestar psicológico.

2.2.1.1 Importancia del Apoyo Percibido en el Bienestar Psicológico. El apoyo social percibido constituye uno de los recursos psicosociales más relevantes para el mantenimiento del bienestar psicológico, debido a su influencia en la forma en que las personas interpretan, afrontan y regulan las situaciones de estrés presentes en la vida cotidiana. Desde la psicología social y de la salud, diversos estudios han demostrado que la percepción de contar con una red de apoyo confiable contribuye significativamente a mejorar la estabilidad emocional, reducir los niveles de ansiedad y depresión, y fortalecer los recursos personales de afrontamiento ante situaciones adversas (Thoits, 1995).

En términos generales, el bienestar psicológico se relaciona con la capacidad de las personas para experimentar emociones positivas, mantener relaciones interpersonales satisfactorias, desarrollar un sentido de propósito en la vida y enfrentar adecuadamente las dificultades. En este sentido, el apoyo social percibido actúa como un factor protector que facilita el equilibrio emocional y la adaptación psicológica, ya que proporciona recursos emocionales, informativos y materiales que ayudan a afrontar las demandas del entorno (Taylor, 2011).

Desde el enfoque del apoyo social y la salud, Cohen y Wills (1985) plantean que las redes de apoyo social cumplen una función fundamental en la protección de la salud mental, ya que permiten amortiguar los efectos negativos del estrés. Según estos autores, cuando las personas perciben que cuentan con apoyo de familiares, amigos u otras personas significativas, tienden a evaluar las situaciones estresantes como menos amenazantes y más manejables. Esta percepción contribuye a disminuir la intensidad de las respuestas emocionales negativas y favorece el uso de estrategias de afrontamiento más adaptativas.

Asimismo, la literatura científica ha evidenciado que la percepción de apoyo social se asocia con mayores niveles de autoestima, satisfacción con la vida y resiliencia psicológica. Sarason et al. (1987) sostienen que las personas que perciben la disponibilidad de apoyo en su entorno social experimentan mayor seguridad emocional y desarrollan una sensación de pertenencia que fortalece su bienestar psicológico. En contraste, la ausencia o debilidad de redes de apoyo puede generar sentimientos de aislamiento social, vulnerabilidad emocional y mayor riesgo de problemas psicológicos.

En el contexto familiar, el apoyo social percibido adquiere especial importancia cuando las familias enfrentan situaciones de alta demanda emocional, como el cuidado de un hijo con discapacidad. Diversos estudios han señalado que los padres de niños con necesidades educativas especiales suelen experimentar mayores niveles de estrés, preocupación y sobrecarga emocional en comparación con otros padres. En estas circunstancias, la percepción de contar con apoyo familiar, social e institucional contribuye a mejorar la adaptación psicológica de los padres y a fortalecer su capacidad para afrontar las responsabilidades asociadas al cuidado y la educación de sus hijos (Cheng y Lai, 2023).

Además, el apoyo social percibido favorece la regulación emocional y la construcción de estrategias de afrontamiento más eficaces, lo que permite a las personas manejar de manera más adecuada los desafíos cotidianos. Thoits (1995) señala que el apoyo social puede

manifestarse a través de diferentes formas de asistencia, como el acompañamiento emocional, el consejo informativo o la ayuda práctica, todas ellas orientadas a facilitar la adaptación frente a situaciones de estrés. Cuando estas formas de apoyo son percibidas como disponibles y adecuadas, contribuyen a disminuir la carga psicológica y a promover el bienestar general.

En el caso específico de los padres de estudiantes con discapacidad atendidos en los Centros de Educación Básica Especial (CEBE), el apoyo social percibido puede desempeñar un papel clave en la preservación del bienestar psicológico. Las demandas asociadas al cuidado permanente, el acompañamiento educativo y la gestión de servicios especializados pueden generar niveles elevados de tensión emocional. Por ello, la percepción de contar con apoyo de la familia, amigos, profesionales y redes comunitarias puede facilitar el afrontamiento del estrés, reducir la sensación de sobrecarga y fortalecer la estabilidad emocional de los padres (MINEDU, 2024).

En síntesis, el apoyo social percibido constituye un recurso fundamental para el bienestar psicológico, ya que contribuye a disminuir los efectos negativos del estrés, fortalecer la resiliencia emocional y promover una adaptación más saludable frente a las dificultades de la vida. Su importancia resulta especialmente evidente en contextos de alta demanda emocional, como el que enfrentan las familias de estudiantes con discapacidad, donde las redes de apoyo se convierten en un elemento clave para mantener el equilibrio psicológico y el funcionamiento familiar.

2.2.1.2 Modelos del Apoyo Social Percibido. El apoyo social percibido ha sido explicado a través de diferentes modelos teóricos que buscan comprender cómo las redes sociales influyen en la salud mental y en la capacidad de las personas para afrontar situaciones estresantes. Estos modelos destacan que la percepción de apoyo no solo se relaciona con la existencia de relaciones sociales, sino con la forma en que los individuos interpretan la disponibilidad y utilidad de los recursos provenientes de su entorno (Dura & Garces, 1991).

Uno de los modelos más influyentes es el modelo de amortiguación del estrés propuesto por Cohen y Wills (1985). Según este enfoque, el apoyo social actúa como un factor protector que reduce el impacto negativo de los acontecimientos estresantes sobre el bienestar psicológico. El apoyo social no necesariamente elimina las fuentes de estrés, pero sí puede modificar la manera en que las personas perciben e interpretan las situaciones adversas, haciéndolas menos amenazantes y más manejables. De esta manera, las redes de apoyo contribuyen a disminuir la intensidad de las respuestas emocionales negativas, favoreciendo una mejor adaptación psicológica frente a las dificultades. Este modelo resulta especialmente relevante en investigaciones que analizan la relación entre apoyo social y malestar psicológico, ya que explica cómo la presencia de apoyo puede reducir los efectos del estrés sobre la salud mental.

Otro enfoque relevante es el planteamiento de Thoits (1995), quien entiende el apoyo social como una forma de asistencia para el afrontamiento de las situaciones de tensión. Desde esta perspectiva, el apoyo social funciona como un conjunto de recursos emocionales, cognitivos y prácticos que facilitan la respuesta de las personas ante los desafíos de la vida cotidiana. La autora sostiene que el apoyo resulta más efectivo cuando existe correspondencia entre las necesidades del individuo y el tipo de ayuda recibida. En otras palabras, el apoyo social tiene mayor impacto cuando responde de manera adecuada a las demandas específicas de la situación que enfrenta la persona.

En contextos familiares caracterizados por altos niveles de exigencia emocional, como el cuidado de un hijo con discapacidad, estos modelos permiten comprender la importancia del apoyo social percibido como un recurso protector frente al estrés. La presencia de redes de apoyo familiares, sociales e institucionales puede contribuir a disminuir la sobrecarga emocional, facilitar la adaptación a las demandas del cuidado y fortalecer el bienestar psicológico de los padres. En este sentido, los modelos teóricos del apoyo social ofrecen un marco explicativo relevante para analizar cómo la percepción de apoyo puede influir en el afrontamiento del estrés y en la reducción del agotamiento emocional en padres de estudiantes con discapacidad atendidos en los Centros de Educación Básica Especial.

2.2.1.3 Fuentes del Apoyo Social Percibido. El apoyo social percibido puede provenir de diversas fuentes dentro de la red social del individuo. De acuerdo con Zimet et al. (1988), las principales fuentes del apoyo social percibido son la familia, los amigos y los otros significativos, quienes constituyen los vínculos sociales más cercanos y relevantes en la vida cotidiana. Estas fuentes de apoyo influyen en la manera en que las personas perciben la disponibilidad de ayuda emocional, instrumental y afectiva frente a situaciones de estrés o dificultad.

2.2.1.3.1 Familia. La familia suele constituir la fuente más inmediata y estable de apoyo social. A través de las relaciones familiares se brindan diferentes formas de ayuda, como apoyo emocional, orientación, asistencia material y acompañamiento en la resolución de problemas. La percepción de apoyo familiar contribuye al fortalecimiento de la seguridad emocional, la estabilidad psicológica y el sentido de pertenencia. Diversos estudios han señalado que el respaldo familiar desempeña un papel fundamental en la regulación emocional y en la capacidad de afrontar situaciones adversas (Zimet et al., 1988).

2.2.1.3.2 Amigos. Los amigos representan otra fuente importante de apoyo social percibido, ya que ofrecen espacios de interacción social basados en la confianza, la comprensión y la reciprocidad. Las relaciones de amistad permiten compartir experiencias, expresar emociones y recibir acompañamiento en momentos de dificultad. Este tipo de apoyo suele contribuir a reducir la sensación de aislamiento y a fortalecer el bienestar emocional. Según Zimet et al. (1988), las amistades significativas cumplen una función relevante en la construcción de redes sociales que favorecen la adaptación psicológica frente a situaciones de estrés.

2.2.1.3.3 Otros Significativos. La categoría de otros significativos incluye a aquellas personas que, sin pertenecer necesariamente al núcleo familiar o al círculo de amistades, desempeñan un papel importante en la vida del individuo. Esta categoría puede incluir a la pareja, mentores, profesionales de apoyo o personas cercanas cuya presencia es percibida como confiable y protectora. La percepción de contar con estos vínculos contribuye a ampliar la red de apoyo social y a fortalecer la sensación de respaldo emocional y social (Zimet et al., 1988).

En el contexto de los padres de estudiantes con discapacidad, además de estas fuentes tradicionales, resulta pertinente considerar el apoyo ofrecido por instituciones educativas y de salud. Aunque esta categoría no forma parte de la estructura original del instrumento MSPSS, diversos estudios han destacado la importancia del apoyo profesional brindado por docentes, terapeutas y especialistas en el acompañamiento de las familias. La interacción con estos profesionales puede proporcionar orientación, información especializada y apoyo emocional que contribuyen a mejorar la adaptación familiar frente a las demandas del cuidado y la educación de los hijos (Cheng y Lai, 2023).

En consecuencia, las fuentes de apoyo social percibido constituyen un elemento fundamental dentro de las redes sociales de las personas, ya que influyen en la percepción de acompañamiento, seguridad y contención emocional. La presencia de múltiples fuentes de apoyo favorece el afrontamiento del estrés, fortalece el bienestar psicológico y facilita la adaptación ante situaciones de alta demanda emocional.

2.2.1.3.4 *Los vínculos que se presentan entre los que no son padres o madres de los niños discapacitados.* El vínculo familiar frente a la discapacidad de un hijo se manifiesta a través de una compleja interacción de emociones, creencias y reacciones. A nivel emocional, las familias pueden experimentar sentimientos contradictorios como la vergüenza, el rechazo y el odio hacia la discapacidad, especialmente en los primeros momentos tras el diagnóstico. El mito de la Caída de Hefestos ilustra esta lucha emocional: mientras el hijo con discapacidad busca amor y aceptación, los padres, especialmente la madre, pueden sentir rechazo y vergüenza, lo que los lleva a negar o distorsionar la realidad de la discapacidad (Amores, 2012).

Las defensas psicológicas frente a esta realidad, como la desestima (rechazo de la realidad) y la desmentida (aceptación parcial pero distorsionada de la situación), son comunes. Algunos padres intentan negar la discapacidad, considerando al niño como si no fuera suyo, o buscan alternativas como enviar al hijo a una institución para evitar enfrentarse a la realidad. Otros intentan mitigar el dolor mediante el rechazo de la gravedad del diagnóstico, lo que puede llevar a una desconexión emocional con el hijo, generando un sentimiento de extrañamiento o "lo siniestro" (lo familiar que se vuelve extraño) (Amores, 2012).

El impacto en el vínculo emocional se ve reflejado en la dificultad para aceptar la discapacidad del hijo y en el deseo de encontrar soluciones rápidas, como la eutanasia o la institucionalización. Sin embargo, con el tiempo, al canalizar estas emociones, algunas familias logran hacer el duelo por el hijo que soñaban y trabajar en la aceptación y el amor por el hijo con discapacidad. En este proceso, el vínculo materno juega un papel crucial, ya que la madre, al ser el primer espejo emocional del niño, influye en la forma en que el niño percibe y asume su discapacidad (Amores, 2012).

Este proceso complejo de aceptación y adaptación es esencial para la formación de un vínculo positivo con el hijo, ya que pasar de la indiferencia a la protección y el amor es clave

para evitar que el rechazo o la indiferencia se cronifiquen, lo que podría dificultar la creación de un entorno emocionalmente saludable para el niño con discapacidad (Amores, 2012).

2.2.1.4 Dimensiones del Apoyo Social Percibido. Las dimensiones del apoyo social percibido consideradas en la presente investigación se fundamentan en el Medical Outcomes Study Social Support Survey (MOS-SSS) desarrollado por Sherbourne y Stewart (1991). Este instrumento evalúa la percepción del apoyo social a partir de diferentes funciones que cumplen las redes de apoyo en la vida de las personas. A diferencia de otros enfoques centrados únicamente en las fuentes del apoyo, el modelo del MOS permite identificar los tipos de ayuda que los individuos perciben recibir de su entorno, lo cual resulta especialmente útil para comprender cómo el apoyo social contribuye al afrontamiento del estrés y al bienestar psicológico.

El MOS Social Support Survey distingue varias formas funcionales de apoyo social, entre las cuales destacan el apoyo emocional o informacional, la ayuda material o instrumental, el apoyo afectivo y la interacción social positiva. Estas dimensiones permiten analizar de manera más precisa la manera en que las redes sociales satisfacen diferentes necesidades emocionales, prácticas y relacionales de las personas. En el caso de los padres de estudiantes con discapacidad, estas formas de apoyo pueden desempeñar un papel fundamental para afrontar las demandas asociadas al cuidado, la educación y el acompañamiento permanente de sus hijos.

2.2.1.4.1 Apoyo Emocional. El apoyo emocional se refiere a la percepción de contar con personas que brindan comprensión, empatía, escucha y orientación frente a situaciones difíciles. Este tipo de apoyo incluye la posibilidad de expresar sentimientos, recibir consejo y obtener acompañamiento psicológico ante experiencias de estrés o preocupación. Según Sherbourne y Stewart (1991), el apoyo emocional también incorpora componentes informacionales, como la orientación o el consejo que ayudan a las personas a comprender mejor las situaciones que enfrentan.

La percepción de apoyo emocional contribuye a fortalecer la regulación de las emociones, reducir la ansiedad y mejorar la capacidad de afrontamiento ante eventos estresantes. En el contexto de los padres de hijos con discapacidad, este tipo de apoyo resulta particularmente relevante, ya que permite compartir preocupaciones, recibir orientación sobre el cuidado y sentirse comprendidos por otras personas. Cuando los padres perciben que cuentan con espacios de escucha y comprensión, es más probable que desarrollen estrategias de afrontamiento adaptativas y mantengan un mayor equilibrio emocional frente a las demandas del cuidado (Bupa , 2026).

2.2.1.4.2 Mecanismos de regulación emocional y como se manifiesta. Es el proceso mediante el cual las personas gestionan, modulan y controlan sus emociones para adaptarse a las demandas cotidianas, cumplir metas y mantener el bienestar emocional. Implica no solo el control de emociones negativas como la ira, sino también la gestión de emociones positivas. Un ejemplo de regulación emocional es cuando reducimos la intensidad de la rabia para evitar reacciones desproporcionadas. Este proceso puede ser tanto automático como consciente, y aunque todos lo experimentamos de forma natural, también es posible aprender y practicar técnicas para mejorarlo (Gómez, 2024).

La importancia de la regulación emocional es clara, ya que está directamente asociada con el bienestar mental y físico. Las personas con una buena capacidad para regular sus

emociones suelen tener una mayor resiliencia ante el estrés, mejores relaciones interpersonales y un rendimiento más efectivo en diversas áreas de la vida. Sin embargo, algunas personas pueden tener dificultades para regular sus emociones, lo que puede llevar a problemas como reacciones emocionales desproporcionadas, cambios frecuentes de estado de ánimo y dificultades en las relaciones interpersonales (Gómez, 2024).

Para regular las emociones, es fundamental aprender y practicar diversas estrategias que nos ayuden a gestionar la intensidad y duración de las emociones de manera efectiva. A continuación, te presento algunas técnicas clave para mejorar la regulación emocional:

- **Aprende a identificar tus emociones:** El primer paso para regular las emociones es ser capaz de reconocerlas y nombrarlas. Este proceso de identificación permite que las emociones no nos tomen por sorpresa y nos da control sobre ellas. Cuanto mejor podamos identificar lo que sentimos, más fácil será decidir cómo responder de manera adecuada. Un medidor emocional puede ser útil para este fin.
- **Practica la atención plena (mindfulness):** La atención plena nos permite estar presentes en el momento y observar nuestras emociones sin juzgarlas. Al practicar mindfulness, podemos observar cómo las emociones se manifiestan en nuestro cuerpo y nuestra mente, lo que facilita la comprensión de cómo afectan nuestro comportamiento. Dedicar tiempo a esta práctica diaria puede mejorar nuestra capacidad para manejar nuestras emociones de forma más consciente.
- **Utiliza la respiración y técnicas de relajación:** Cuando las emociones intensas como la ansiedad o la ira nos sobrepasan, nuestro cuerpo entra en un estado de alerta, lo que puede aumentar la tensión física y emocional. Para reducir esta intensidad, es útil concentrarnos en nuestra respiración y utilizar ejercicios de relajación. Respirar profundamente y realizar relajación muscular progresiva

puede calmar nuestro sistema nervioso, lo que contribuye a la disminución de las emociones abrumadoras.

- **Reemplaza pensamientos negativos por positivos:** La manera en que interpretamos una situación influye en cómo nos sentimos. Si nos encontramos pensando de manera negativa, es útil intentar identificar esos pensamientos y reemplazarlos por otros más positivos o equilibrados. Este cambio de perspectiva puede disminuir la intensidad de las emociones negativas y promover un enfoque más adaptativo.
- **Busca apoyo social:** La corre-regulación emocional, o el apoyo de otras personas, es fundamental para gestionar nuestras emociones de manera más efectiva. Hablar con un amigo, un familiar o un terapeuta sobre lo que sentimos puede ayudarnos a procesar nuestras emociones y recibir apoyo emocional, lo que mejora nuestra capacidad para manejarlas.
- **Desarrolla habilidades de afrontamiento:** La resiliencia emocional se fortalece al enfrentar y aprender de situaciones difíciles. Tener estrategias de afrontamiento, como tomar un descanso, practicar deportes o realizar actividades creativas, puede ayudar a liberar tensiones emocionales y afrontar los desafíos con una actitud más equilibrada.

Estas estrategias, cuando se practican regularmente, ayudan a aumentar nuestra capacidad para manejar las emociones de manera saludable, mejorando nuestra calidad de vida y bienestar general (Gómez, 2024).

La regulación emocional en los cuidadores de personas con discapacidad se manifiesta de diversas formas, tanto en el comportamiento de los cuidadores como en las interacciones con la persona a su cuidado. Las formas en que se manifiesta este proceso incluyen reacciones emocionales, conductas específicas y estrategias para manejar las emociones (Gómez, 2024).

2.2.1.4.3 Ayuda Material o Apoyo Instrumental. La ayuda material, también denominada apoyo instrumental o tangible, hace referencia a la disponibilidad de recursos prácticos y asistencia concreta para enfrentar las demandas de la vida cotidiana. Este tipo de apoyo puede incluir ayuda económica, colaboración en tareas domésticas, cuidado de los hijos, transporte, acceso a servicios o cualquier forma de asistencia que contribuya a aliviar la carga de responsabilidades (Mohapatra, 2025).

De acuerdo con Sherbourne y Stewart (1991), el apoyo instrumental permite responder a necesidades prácticas que no siempre pueden resolverse únicamente mediante el apoyo emocional. En el caso de las familias que tienen hijos con discapacidad, la ayuda material puede resultar fundamental para gestionar las múltiples exigencias asociadas al cuidado, las terapias, las citas médicas y el acompañamiento educativo. La percepción de contar con apoyo tangible contribuye a reducir la sobrecarga física y mental de los padres, favoreciendo una mejor organización familiar y disminuyendo el nivel de estrés asociado al cuidado permanente.

2.2.1.4.4 Relaciones Sociales de Ocio y Distracción (Interacción Social Positiva). La interacción social positiva se refiere a la disponibilidad de personas con quienes compartir actividades recreativas, momentos de distracción y experiencias agradables. Este tipo de apoyo permite a los individuos participar en espacios sociales que favorecen el descanso psicológico y la reducción del estrés cotidiano. Estas interacciones no solo proporcionan un respiro emocional, sino que también facilitan la desconexión de las demandas diarias, lo que tiene un impacto directo en el bienestar general (ECD, 2018).

Sherbourne y Stewart (1991) señalan que las actividades sociales compartidas contribuyen al bienestar emocional al generar experiencias positivas, fortalecer los vínculos interpersonales y disminuir la sensación de aislamiento. En el caso de los padres de estudiantes con discapacidad, las oportunidades de interacción social y recreación pueden resultar limitadas debido a las demandas constantes del cuidado. Por ello, la percepción de contar con

espacios de ocio y distracción adquiere especial importancia, ya que permite equilibrar las responsabilidades familiares con momentos de descanso emocional y social.

2.2.1.4.5 Apoyo Afectivo. El apoyo afectivo se refiere a las manifestaciones de cariño, amor, cercanía y aceptación que una persona percibe de su entorno social. Este tipo de apoyo fortalece los vínculos emocionales y contribuye a generar una sensación de seguridad, pertenencia y valoración personal. Según Sherbourne y Stewart (1991), el apoyo afectivo se expresa a través de gestos de afecto, muestras de cuidado y actitudes de aceptación que refuerzan la confianza interpersonal.

En el contexto de las familias con hijos con discapacidad, el apoyo afectivo puede provenir de la pareja, familiares cercanos o personas significativas que brindan acompañamiento emocional y refuerzan la sensación de no estar solos frente a las dificultades. Este apoyo es especialmente relevante en situaciones de estrés constante, ya que ayuda a los padres a sentirse apoyados y comprendidos. La percepción de afecto y cercanía contribuye a fortalecer la resiliencia familiar, reduce la sensación de soledad y favorece la estabilidad emocional de los padres, quienes se ven mejor capacitados para manejar las demandas diarias del cuidado de un hijo con necesidades especiales. Este tipo de apoyo no solo mitiga la presión emocional, sino que también fomenta un ambiente familiar más armonioso y cohesionado.

2.2.1.5 Apoyo Social Percibido en Padres de Hijos con Discapacidad. Los padres de hijos con discapacidad suelen afrontar exigencias constantes relacionadas con el cuidado diario, la asistencia a controles médicos, el acompañamiento educativo y la adaptación a necesidades cambiantes asociadas al desarrollo de sus hijos. Estas responsabilidades pueden generar elevados niveles de estrés, preocupación y sobrecarga emocional, debido a las demandas físicas, económicas y psicológicas que implica el cuidado prolongado. Diversas investigaciones señalan que las familias que tienen hijos con discapacidad experimentan mayores niveles de estrés parental en comparación con aquellas que no enfrentan esta condición, lo que puede afectar su bienestar psicológico y su funcionamiento familiar (Hayes y Watson, 2013).

En este contexto, el apoyo social percibido se configura como un recurso psicosocial fundamental para el afrontamiento de las demandas asociadas al cuidado. La percepción de contar con apoyo emocional, instrumental y afectivo por parte de la familia, amigos, profesionales e instituciones contribuye a reducir la sensación de aislamiento y a fortalecer la capacidad de adaptación de los padres frente a las dificultades cotidianas. Según Thoits (1995), el apoyo social facilita el afrontamiento del estrés al proporcionar recursos emocionales y prácticos que permiten manejar de manera más efectiva las situaciones adversas.

Asimismo, las redes de apoyo social desempeñan un papel importante en la regulación emocional y en la mejora del bienestar psicológico de los cuidadores. Cuando los padres perciben que cuentan con personas que los comprenden, orientan y acompañan en el proceso de cuidado, se incrementa su sensación de seguridad y control frente a las dificultades. En contraste, la falta de apoyo social puede generar sentimientos de soledad, vulnerabilidad y agotamiento emocional, lo que aumenta el riesgo de problemas psicológicos y de deterioro en la calidad de vida familiar (Peer y Hillman, 2014).

En el caso de los padres de estudiantes con discapacidad atendidos en los Centros de Educación Básica Especial (CEBE), el apoyo social percibido adquiere una relevancia particular debido a las múltiples responsabilidades que asumen en el proceso educativo y de cuidado de sus hijos. La presencia de redes de apoyo familiares, comunitarias e institucionales puede contribuir a mejorar la adaptación familiar, disminuir la sobrecarga emocional y favorecer el bienestar psicológico de los padres. Diversos estudios recientes destacan que el apoyo social y profesional constituye uno de los factores protectores más importantes para las familias de niños con discapacidad, ya que facilita el acceso a información, orientación y recursos necesarios para afrontar las demandas del cuidado (Cheng y Lai, 2023).

En consecuencia, el apoyo social percibido no solo influye en el bienestar psicológico de los padres, sino que también repercute en la calidad del cuidado brindado a los hijos y en el funcionamiento general de la familia. Por ello, comprender la percepción de apoyo social en los padres de estudiantes con discapacidad resulta fundamental para identificar factores protectores que contribuyan a reducir el estrés y prevenir el agotamiento emocional en contextos de cuidado prolongado.

2.2.2 Agotamiento Emocional

El agotamiento emocional se entiende como un estado de cansancio afectivo, desgaste psíquico y sensación de no contar con suficientes recursos emocionales para responder de manera adecuada a las demandas del entorno. Este fenómeno implica una disminución progresiva de la energía emocional, lo que dificulta que la persona mantenga niveles adecuados de motivación, compromiso y regulación emocional frente a situaciones que requieren esfuerzo psicológico sostenido. En términos generales, el agotamiento emocional representa una experiencia subjetiva de fatiga emocional profunda que se desarrolla como consecuencia de la exposición prolongada a situaciones de estrés y exigencias interpersonales intensas (Maslach et al., Agotamiento laboral, 2001).

En la literatura psicológica, el concepto de agotamiento emocional se encuentra estrechamente vinculado al estudio del síndrome de burnout, el cual fue inicialmente analizado en contextos laborales. Según Maslach y Jackson (1981), el burnout se compone de tres dimensiones principales: agotamiento emocional, despersonalización y reducción de la realización personal. Dentro de este modelo, el agotamiento emocional es considerado la dimensión central del síndrome, ya que refleja el sentimiento de estar emocionalmente exhausto y sobrecargado debido a la interacción continua con demandas del entorno. Posteriormente, Maslach et al. (2001) reafirmaron que esta dimensión constituye el componente más representativo del burnout, debido a que expresa la experiencia de sentirse psicológicamente drenado y sin energía para afrontar las responsabilidades cotidianas.

Por su parte, Pines y Aronson (1988) conceptualizan el agotamiento emocional como un proceso de desgaste progresivo que implica la pérdida gradual de entusiasmo, motivación y compromiso emocional frente a actividades que anteriormente resultaban significativas. Desde esta perspectiva, el agotamiento emocional no se limita al cansancio físico, sino que implica un deterioro del bienestar psicológico que puede manifestarse en sentimientos de frustración, desesperanza y desmotivación. Este proceso suele desarrollarse cuando las personas enfrentan demandas persistentes que superan sus recursos personales para afrontarlas de manera efectiva.

Aunque el estudio del agotamiento emocional se originó principalmente en el ámbito organizacional, investigaciones posteriores han demostrado que este fenómeno también puede presentarse en contextos no laborales, especialmente en situaciones de cuidado prolongado. En estos escenarios, la persona asume responsabilidades continuas que requieren altos niveles de implicación emocional, lo que puede generar una acumulación progresiva de estrés y desgaste psicológico (Lazarus y Folkman, 1984). Desde la perspectiva del modelo de estrés y afrontamiento, el agotamiento emocional se produce cuando las demandas percibidas del

entorno exceden los recursos personales disponibles para enfrentarlas, generando una sensación de sobrecarga y agotamiento emocional.

En el contexto familiar, el agotamiento emocional adquiere especial relevancia en los cuidadores de personas con necesidades especiales, debido a la intensidad y permanencia de las responsabilidades asociadas al cuidado. Diversos estudios han señalado que los padres de niños con discapacidad suelen experimentar niveles elevados de estrés, preocupación constante por el bienestar del hijo y dificultades para equilibrar las responsabilidades familiares, laborales y personales. Estas condiciones pueden favorecer el desarrollo de agotamiento emocional, manifestándose en sentimientos de cansancio persistente, irritabilidad, pérdida de energía, saturación emocional y dificultad para continuar afrontando las demandas del cuidado y del acompañamiento educativo (Cheng y Lai, 2023).

En este sentido, el agotamiento emocional no solo afecta el bienestar psicológico de los cuidadores, sino también su capacidad de afrontamiento y su interacción con el entorno familiar y educativo. La acumulación de estrés emocional puede repercutir en la dinámica familiar, en la calidad del apoyo brindado al hijo y en la participación de los padres en los procesos educativos. Por ello, el estudio del agotamiento emocional resulta fundamental para comprender las condiciones psicológicas de los padres que asumen responsabilidades de cuidado prolongado y para identificar factores que puedan contribuir a la prevención del desgaste emocional.

2.2.2.1 Enfoques Teóricos del Agotamiento Emocional. El agotamiento emocional ha sido explicado desde diferentes enfoques teóricos que buscan comprender el desgaste psicológico que experimentan las personas cuando enfrentan demandas prolongadas y altos niveles de estrés. Aunque inicialmente este fenómeno fue estudiado en contextos laborales, posteriormente se amplió su análisis hacia otros ámbitos donde existen exigencias emocionales intensas, como el cuidado familiar de personas con enfermedades crónicas o discapacidad. Entre los principales enfoques teóricos que explican el agotamiento emocional se encuentran el modelo del síndrome de burnout, la teoría del estrés y afrontamiento, y la teoría de la conservación de recursos (Last Updated, 2026).

2.2.2.1.1 Enfoque del Síndrome de Burnout. Uno de los enfoques más influyentes para comprender el agotamiento emocional es el modelo del síndrome de burnout desarrollado por Maslach y Jackson. Este modelo plantea que el burnout es un síndrome psicológico que surge como respuesta a estresores emocionales crónicos, especialmente en contextos donde las personas mantienen relaciones interpersonales intensas y prolongadas. El síndrome está compuesto por tres dimensiones principales: agotamiento emocional, despersonalización y reducción de la realización personal (Maslach y Jackson, 1981).

Dentro de este modelo, el agotamiento emocional es considerado la dimensión central del burnout, ya que representa la experiencia de sentirse emocionalmente sobrecargado y agotado por las demandas del entorno. Según Maslach et al. (2001), el agotamiento emocional aparece cuando las personas perciben que sus recursos emocionales se han reducido o agotado debido a la exposición constante a situaciones de estrés. Este estado se caracteriza por sentimientos de fatiga, pérdida de energía, irritabilidad y dificultad para seguir respondiendo a las exigencias del contexto.

Aunque este enfoque se desarrolló inicialmente en el ámbito laboral, diversos estudios han demostrado que también puede aplicarse a contextos de cuidado familiar. En situaciones

donde los individuos deben asumir responsabilidades de atención prolongada, como ocurre con padres de hijos con discapacidad, las demandas emocionales pueden generar un desgaste psicológico similar al observado en el burnout laboral. En estos casos, el agotamiento emocional se manifiesta como cansancio persistente, frustración, saturación afectiva y dificultades para mantener la motivación frente a las responsabilidades del cuidado.

2.2.2.1.2 Teoría del Estrés y Afrontamiento. Otro enfoque relevante para comprender el agotamiento emocional es la teoría del estrés y afrontamiento propuesta por Lazarus y Folkman (1984). Esta teoría plantea que el estrés no depende únicamente de las condiciones externas, sino también de la manera en que las personas evalúan cognitivamente las situaciones que enfrentan y de los recursos que perciben tener para afrontarlas. Según este modelo, el estrés surge cuando el individuo percibe que las demandas del entorno superan sus recursos personales o sociales.

Desde esta perspectiva, el agotamiento emocional puede interpretarse como una consecuencia de la exposición prolongada a situaciones que son evaluadas como altamente demandantes y difíciles de manejar. Cuando las personas experimentan estrés continuo sin contar con estrategias de afrontamiento eficaces o con suficiente apoyo social, pueden desarrollar un desgaste progresivo de sus recursos emocionales. Este proceso genera sentimientos de cansancio psicológico, desmotivación y pérdida de control frente a las demandas del entorno (Lazarus & Folkman, 1984).

En el caso de los padres de estudiantes con discapacidad, el proceso de afrontamiento puede verse influido por múltiples factores, como las responsabilidades del cuidado, las preocupaciones por el desarrollo del hijo, las dificultades económicas y las barreras sociales o educativas. Cuando estas demandas se mantienen durante largos periodos y no existen suficientes recursos de apoyo, aumenta el riesgo de experimentar agotamiento emocional y sobrecarga psicológica.

2.2.2.1.3 Teoría de la Conservación de Recursos. La teoría de la conservación de recursos, propuesta por Hobfoll (1989), constituye otro marco conceptual importante para explicar el agotamiento emocional. Esta teoría sostiene que las personas buscan obtener, mantener y proteger aquellos recursos que consideran valiosos, como el tiempo, la energía, el apoyo social, la estabilidad emocional y las relaciones significativas. El estrés aparece cuando estos recursos se pierden, se ven amenazados o no pueden recuperarse después de haber sido utilizados.

Desde este enfoque, el agotamiento emocional se produce cuando las demandas del entorno requieren una inversión constante de recursos personales sin que exista una recuperación adecuada. Cuando la persona percibe que sus recursos se están agotando progresivamente, se genera una sensación de desgaste emocional y vulnerabilidad frente a las exigencias del contexto. Este proceso puede intensificarse en situaciones de cuidado prolongado, donde las responsabilidades demandan una dedicación continua de tiempo, energía y atención.

En familias con hijos con discapacidad, la teoría de la conservación de recursos permite comprender cómo el cuidado permanente puede generar una pérdida gradual de recursos emocionales y sociales. La falta de descanso, la preocupación constante por el bienestar del hijo y la limitada disponibilidad de apoyo pueden contribuir a la acumulación de estrés y al desarrollo del agotamiento emocional. En este sentido, los recursos sociales, familiares e institucionales se convierten en factores protectores que pueden ayudar a reducir el desgaste psicológico de los cuidadores (Hobfoll, 1989).

En conjunto, estos enfoques teóricos permiten comprender el agotamiento emocional como un fenómeno complejo que surge de la interacción entre las demandas del entorno, los recursos personales disponibles y los procesos de afrontamiento del individuo. En el contexto de padres de estudiantes con discapacidad, estos marcos conceptuales resultan especialmente

relevantes, ya que ayudan a explicar cómo las exigencias prolongadas del cuidado pueden afectar el bienestar emocional de los cuidadores y aumentar su vulnerabilidad al desgaste psicológico.

2.2.2.2 Agotamiento Emocional en Cuidadores Familiares. El agotamiento emocional en cuidadores familiares se refiere al desgaste psicológico que experimentan las personas responsables del cuidado continuo de un familiar que requiere apoyo permanente debido a una condición de salud, discapacidad o dependencia. Este fenómeno se caracteriza por la sensación de cansancio emocional, pérdida de energía, estrés persistente y disminución de los recursos psicológicos necesarios para afrontar las demandas del cuidado cotidiano. Diversos estudios señalan que el cuidado prolongado puede generar una sobrecarga significativa en el bienestar emocional del cuidador, especialmente cuando las responsabilidades se mantienen durante largos periodos de tiempo y existen limitados recursos de apoyo (Zarit et al., 1980).

En el contexto familiar, los cuidadores suelen asumir múltiples responsabilidades relacionadas con la atención física, el acompañamiento emocional, la supervisión educativa y la gestión de servicios de salud o apoyo especializado. Estas exigencias pueden generar una carga acumulativa que afecta la salud mental y emocional del cuidador. Según Pearlin et al. (1990), el estrés del cuidador se desarrolla cuando las demandas del cuidado superan los recursos personales, sociales y económicos disponibles, lo que favorece la aparición de fatiga emocional, ansiedad y sentimientos de sobrecarga.

En padres de hijos con discapacidad, el agotamiento emocional puede originarse por la continuidad del cuidado, las preocupaciones por la salud y educación del hijo, la reorganización de la dinámica familiar y las dificultades para compatibilizar responsabilidades personales, laborales y parentales. Investigaciones recientes han hallado que los padres de niños con necesidades especiales presentan mayor riesgo de burnout parental y que este riesgo se

relaciona con un desequilibrio entre demandas y recursos disponibles para el cuidado (Findling et al., 2024). Asimismo, la presencia de incertidumbre sobre el futuro del hijo, las exigencias del acompañamiento educativo y la necesidad de atención constante incrementan la carga emocional experimentada por los padres.

El agotamiento emocional no solo afecta la salud mental de los padres, sino también su capacidad de afrontamiento, la calidad de las relaciones familiares y el acompañamiento educativo brindado al hijo. Cuando el desgaste emocional se intensifica, los cuidadores pueden experimentar irritabilidad, desmotivación, sensación de saturación emocional y dificultades para mantener una interacción positiva con el entorno familiar. Estas condiciones pueden repercutir en la dinámica familiar y en la participación de los padres en el proceso educativo del estudiante con discapacidad.

En este sentido, el estudio del agotamiento emocional en cuidadores familiares resulta especialmente relevante en contextos de educación especial, donde las familias enfrentan demandas sostenidas relacionadas con la atención y el desarrollo del estudiante. Investigaciones recientes destacan que los padres de niños con necesidades educativas especiales presentan mayores niveles de estrés y sobrecarga emocional en comparación con padres de niños sin discapacidad, lo que evidencia la importancia de considerar los recursos de apoyo disponibles para reducir el impacto del cuidado prolongado (Cheng y Lai, 2023). Por ello, comprender el agotamiento emocional en esta población permite identificar factores que influyen en el bienestar de los cuidadores y orientar estrategias de apoyo que favorezcan su estabilidad psicológica y su participación en el proceso educativo.

2.2.2.3 Sobrecarga del Cuidador y el Modelo de Zarit. La sobrecarga del cuidador es un concepto ampliamente estudiado en la literatura psicológica y sanitaria para describir el impacto que experimentan las personas que asumen la responsabilidad de cuidar de manera prolongada a un familiar con necesidades especiales. Este fenómeno se refiere al conjunto de consecuencias físicas, emocionales, sociales y económicas que se derivan del cuidado continuo de una persona dependiente. Los cuidadores familiares suelen enfrentar demandas constantes de atención, supervisión y apoyo, lo que puede generar estrés, fatiga, alteraciones en la vida personal y deterioro del bienestar psicológico (Zarit et al., 1980).

En este contexto, la sobrecarga del cuidador se relaciona estrechamente con el agotamiento emocional, ya que las responsabilidades prolongadas de cuidado pueden provocar una sensación persistente de desgaste psicológico y pérdida de recursos emocionales. Los cuidadores que experimentan altos niveles de sobrecarga suelen reportar cansancio emocional, sentimientos de frustración, irritabilidad y dificultades para mantener su equilibrio emocional frente a las demandas del cuidado. Además, el cuidado continuo puede afectar diferentes áreas de la vida del cuidador, como la salud física, las relaciones sociales, el tiempo personal y la estabilidad emocional (Zarit et al., 1980).

Uno de los aportes más importantes para la evaluación de la sobrecarga del cuidador es el modelo propuesto por Zarit y sus colaboradores, quienes desarrollaron la Escala de Sobrecarga del Cuidador de Zarit (Zarit Burden Interview, ZBI) con el propósito de medir el impacto que tiene el cuidado de un familiar dependiente en la vida del cuidador. Este instrumento fue creado inicialmente para evaluar la carga que experimentaban los familiares de personas con demencia, pero posteriormente ha sido aplicado en diversos contextos de cuidado, incluyendo el cuidado de personas con enfermedades crónicas, discapacidad y dependencia funcional (Zarit et al., 1980).

El modelo de Zarit plantea que la sobrecarga del cuidador no debe entenderse únicamente como una carga objetiva asociada al tiempo y esfuerzo dedicados al cuidado, sino también como una experiencia subjetiva que depende de la percepción del cuidador sobre las demandas que enfrenta y los recursos con los que cuenta para afrontarlas. En este sentido, la sobrecarga surge cuando el cuidador percibe que las exigencias del cuidado superan sus recursos personales, emocionales y sociales, lo que puede generar sentimientos de agotamiento, estrés y disminución del bienestar psicológico (Zarit et al., 1980).

La Escala de Sobrecarga del Cuidador de Zarit se ha convertido en uno de los instrumentos más utilizados para evaluar la carga del cuidador en investigaciones sobre salud mental y cuidado familiar. El cuestionario permite identificar el grado en que el cuidado afecta la vida personal del cuidador, sus relaciones interpersonales, su salud emocional y su percepción de competencia para desempeñar el rol de cuidado. Debido a su validez y confiabilidad, esta escala ha sido ampliamente utilizada en estudios sobre cuidadores familiares de personas con discapacidad, enfermedades crónicas y otras condiciones que requieren atención prolongada (Bédard et al., 2001).

En el caso de los padres de estudiantes con discapacidad, la aplicación del modelo de Zarit resulta particularmente relevante, ya que estos padres suelen asumir múltiples responsabilidades relacionadas con el cuidado, la atención médica, el acompañamiento educativo y la adaptación familiar a las necesidades del hijo. Estas demandas pueden generar niveles elevados de estrés y sobrecarga emocional, especialmente cuando existen limitaciones de apoyo social o recursos institucionales. Diversos estudios han señalado que los padres cuidadores pueden experimentar altos niveles de carga psicológica debido a la permanencia y complejidad de las tareas de cuidado, lo que incrementa el riesgo de agotamiento emocional (Cheng y Lai, 2023).

En la presente investigación, la sobrecarga del cuidador constituye un marco conceptual relevante para comprender el agotamiento emocional que experimentan los padres de estudiantes con discapacidad atendidos en los Centros de Educación Básica Especial (CEBE). A partir del modelo de Zarit (1980), el agotamiento emocional se analiza considerando el impacto que el cuidado continuo puede tener en la vida personal del cuidador, en sus relaciones interpersonales y en su percepción de eficacia para afrontar las demandas del cuidado. De esta manera, el modelo permite comprender cómo la experiencia de cuidado prolongado puede influir en el bienestar psicológico de los padres y en su capacidad para enfrentar las exigencias asociadas al acompañamiento educativo de sus hijos.

2.2.2.4 Clasificación de los cuidadores. La clasificación de los cuidadores se puede dividir en dos grandes grupos: informales y formales. Los cuidadores informales son aquellos que brindan apoyo y atención a personas en su círculo cercano, como familiares, amigos o voluntarios, sin recibir compensación económica por su labor. Estos cuidadores desempeñan un papel esencial en la vida diaria de las personas a quienes cuidan, ayudándoles con tareas cotidianas como la higiene personal, la movilidad, la preparación de alimentos y el acompañamiento, aunque no suelen tener formación médica específica (CaringInfo, 2020).

A. Los cuidadores informales

Son aquellos que brindan cuidados de manera no remunerada, basados en una relación personal con la persona que requieren atención. Generalmente son familiares, amigos cercanos o vecinos. Estos cuidadores desempeñan tareas como la ayuda con la higiene personal, la preparación de alimentos, la movilidad y la compañía, siendo esenciales para las actividades diarias de las personas que cuidan, aunque no tengan formación profesional específica en salud (CaringInfo, 2020).

B. Los cuidadores formales

Son aquellos que proporcionan cuidados remunerados y, generalmente, tienen alguna formación en el área de la salud. Pueden ser empleados por agencias de salud o contratados directamente por las personas que requieren atención. Los cuidadores formales se dividen en varias categorías según su nivel de formación y las tareas que realizan (CaringInfo, 2020).

- **Asistentes de cuidado personal (PCA):** Son profesionales que brindan apoyo a las personas en actividades de la vida diaria no médicas, como el cuidado personal, la preparación de comidas, el transporte a citas médicas y el acompañamiento. Su formación no es estrictamente médica, pero tienen habilidades para asistir en las tareas cotidianas que favorecen la independencia y la calidad de vida de los pacientes.
- **Auxiliares de enfermería certificados (CNA):** Son profesionales de la salud que trabajan bajo la supervisión de enfermeros registrados y brindan atención directa a los pacientes, ayudándoles en actividades cotidianas como levantarse de la cama, bañarse, vestirse, y administrar medicamentos o tratamientos según las indicaciones médicas. Los CNA deben haber completado un programa de formación específico y obtener una certificación estatal.
- **Ayudantes de atención médica en el lugar:** Estos cuidadores brindan atención tanto personal como médica a personas que prefieren recibir cuidados en su hogar en lugar de trasladarse a un hospital o centro de cuidados. Sus responsabilidades incluyen la monitorización de signos vitales, la administración de medicamentos, cambios de vendajes simples y asistencia en ejercicios de fisioterapia. Trabajan bajo la supervisión de un enfermero registrado.

- **Enfermeros prácticos con licencia:** Son profesionales de salud que tienen una formación más avanzada que los ayudantes de atención médica en el hogar y se especializan en brindar asistencia médica, como la administración de medicamentos, la colocación de catéteres y la atención de heridas. Deben contar con una formación específica y estar licenciados para ejercer en su estado.
- **Enfermeros registrados (RN):** Son profesionales médicos altamente capacitados que tienen la responsabilidad de realizar una amplia gama de tareas, desde la administración de medicamentos hasta la realización de procedimientos médicos. Para ser enfermero registrado, se requiere un título en enfermería acreditado, así como aprobar un examen nacional y obtener la licencia estatal correspondiente. Los enfermeros registrados también brindan apoyo emocional y educativo a los pacientes.

2.2.2.5 Dimensiones del Agotamiento Emocional. El agotamiento emocional en contextos de cuidado prolongado puede analizarse a través de distintas dimensiones que reflejan cómo las demandas del cuidado afectan la vida personal, emocional y social del cuidador. Diversas investigaciones sobre la sobrecarga del cuidador han señalado que el desgaste emocional no se manifiesta únicamente como cansancio psicológico, sino también como alteraciones en la dinámica familiar, en las relaciones interpersonales y en la percepción de eficacia para cumplir con las responsabilidades del cuidado. En este sentido, la evaluación del agotamiento emocional suele abordarse mediante instrumentos diseñados para medir la carga del cuidador, entre los cuales destaca la Escala de Sobrecarga del Cuidador de Zarit, ampliamente utilizada en investigaciones sobre familiares que brindan cuidado prolongado (Zarit et al., 1980).

La escala de Zarit permite identificar distintos aspectos del impacto del cuidado en la vida del cuidador, considerando factores relacionados con la sobrecarga emocional, la

interferencia en las relaciones personales y la percepción del desempeño del rol de cuidado. Estas dimensiones permiten comprender de manera más integral cómo el cuidado continuo puede generar desgaste psicológico y afectar el bienestar de quienes asumen la responsabilidad de atender a un familiar con necesidades especiales. En el caso de los padres de estudiantes con discapacidad, el cuidado constante, la preocupación por el bienestar del hijo y las exigencias del acompañamiento educativo pueden intensificar estas experiencias de agotamiento emocional (Cheng y Lai, 2023).

En la presente investigación, el agotamiento emocional se analiza a partir de tres dimensiones principales: impacto del cuidado, relaciones interpersonales y expectativas de autoeficacia, las cuales permiten comprender las distintas formas en que el cuidado prolongado influye en el bienestar psicológico de los padres.

2.2.2.5.1 Impacto del Cuidado. El impacto del cuidado se refiere al grado en que la experiencia de atender a un familiar con necesidades especiales afecta la vida personal, emocional y física del cuidador. Esta dimensión se relaciona con la percepción de sobrecarga, el cansancio persistente, la limitación del tiempo personal y la dificultad para mantener actividades cotidianas fuera del rol de cuidado. En los estudios sobre carga del cuidador, se ha identificado que las demandas continuas asociadas al cuidado pueden generar un desgaste progresivo que afecta la salud física y mental del cuidador (Zarit et al., 1980).

En el caso de los padres de estudiantes con discapacidad, el impacto del cuidado puede manifestarse en la necesidad de reorganizar la dinámica familiar, reducir espacios de descanso o postergar actividades personales para atender las necesidades del hijo. Esta situación puede generar sentimientos de fatiga emocional, preocupación constante y dificultad para equilibrar las responsabilidades familiares, laborales y educativas. Diversas investigaciones han señalado que el cuidado prolongado de un hijo con discapacidad suele implicar una elevada carga

emocional, especialmente cuando existen limitaciones en el acceso a recursos o redes de apoyo (Cheng y Lai, 2023).

2.2.2.5.2 Relaciones Interpersonales. La dimensión de relaciones interpersonales se refiere a la influencia que el cuidado prolongado puede tener en los vínculos familiares, sociales y afectivos del cuidador. La sobrecarga emocional derivada de las responsabilidades de cuidado puede generar tensiones en las relaciones con otros miembros de la familia, la pareja o el entorno social. Asimismo, la dedicación constante al cuidado puede reducir las oportunidades de interacción social, favoreciendo sentimientos de aislamiento o distanciamiento interpersonal (Hidalgo y otros, 2016).

Diversos estudios han señalado que los cuidadores familiares pueden experimentar conflictos o dificultades en la comunicación con su entorno debido al estrés acumulado y a las exigencias del cuidado continuo (Zarit et al., 1980). En el caso de los padres de estudiantes con discapacidad, estas tensiones pueden manifestarse en la convivencia familiar, en la relación con otros hijos o incluso en la interacción con instituciones educativas y redes de apoyo. La presencia de relaciones interpersonales positivas y de apoyo puede actuar como un factor protector frente al agotamiento emocional, mientras que la falta de apoyo social puede intensificar la sensación de sobrecarga (Cheng y Lai, 2023).

2.2.2.5.3 Expectativas de Autoeficacia. Las expectativas de autoeficacia se refieren a la percepción que tiene el cuidador acerca de su capacidad para afrontar adecuadamente las demandas del cuidado y brindar la atención necesaria al familiar. Este concepto se vincula con la teoría de la autoeficacia propuesta por Bandura, la cual plantea que las creencias sobre la propia capacidad influyen en la manera en que las personas enfrentan los desafíos y manejan situaciones de estrés (Bandura, 1997).

En el contexto del cuidado familiar, las expectativas de autoeficacia influyen en la confianza con la que los padres asumen las responsabilidades asociadas al cuidado y en la

manera en que enfrentan las dificultades que pueden surgir durante este proceso. Cuando los cuidadores perciben que no cuentan con las habilidades o recursos necesarios para responder a las demandas del cuidado, pueden experimentar sentimientos de frustración, inseguridad o incapacidad, lo que incrementa el riesgo de agotamiento emocional. Por el contrario, una mayor percepción de autoeficacia puede favorecer estrategias de afrontamiento más adaptativas y contribuir al mantenimiento del bienestar psicológico del cuidador (Bandura, 1997).

En el caso de los padres de estudiantes con discapacidad, las expectativas de autoeficacia están relacionadas con la confianza en su capacidad para acompañar el desarrollo y la educación del hijo, así como para gestionar las demandas del cuidado cotidiano. El fortalecimiento de estas expectativas puede contribuir a mejorar la adaptación emocional de los padres y a reducir los efectos negativos del estrés asociado al cuidado prolongado.

2.2.2.6 Agotamiento Emocional en Padres de Estudiantes con Discapacidad. El agotamiento emocional en padres de estudiantes con discapacidad se relaciona con las demandas constantes asociadas al cuidado, la atención y el acompañamiento educativo que requieren sus hijos. A diferencia de otras situaciones parentales, el cuidado de un hijo con discapacidad suele implicar mayores responsabilidades, dedicación de tiempo, esfuerzos físicos y compromiso emocional prolongado, lo que puede generar una experiencia acumulativa de estrés y desgaste psicológico. Diversos estudios señalan que los padres de niños con discapacidad presentan mayores niveles de estrés, ansiedad y agotamiento emocional en comparación con padres de niños sin discapacidad, debido a las exigencias adicionales que implica el cuidado continuo y la necesidad de gestionar múltiples aspectos relacionados con la salud, la educación y el bienestar del hijo (Hayes y Watson, 2013).

El proceso de adaptación a la discapacidad de un hijo suele implicar cambios significativos en la dinámica familiar, las expectativas parentales y la organización cotidiana del hogar. En este contexto, los padres deben afrontar preocupaciones constantes sobre el

desarrollo, la autonomía futura y la inclusión social de sus hijos, lo que incrementa la carga emocional asociada al rol de cuidador. Además, la necesidad de participar activamente en procesos educativos, terapéuticos y de rehabilitación puede generar una sensación de responsabilidad permanente que contribuye al agotamiento emocional (Singer y Floyd, 2006).

El cuidado prolongado también puede afectar el bienestar psicológico de los padres cuando las demandas superan los recursos personales y sociales disponibles para afrontarlas. Según la teoría del estrés y afrontamiento, cuando las personas perciben que las exigencias del entorno exceden su capacidad para manejarlas, se produce un estado de estrés crónico que puede derivar en desgaste emocional (Lazarus y Folkman, 1984). En el caso de los padres de estudiantes con discapacidad, este desequilibrio puede intensificarse debido a factores como la sobrecarga de responsabilidades, las dificultades económicas, la falta de redes de apoyo y la incertidumbre respecto al futuro del hijo.

Asimismo, la literatura sobre cuidadores familiares ha demostrado que el cuidado intensivo y prolongado puede generar efectos negativos en la salud mental y en la calidad de vida del cuidador. Investigaciones sobre la sobrecarga del cuidador indican que los padres de niños con discapacidad suelen experimentar fatiga emocional, sentimientos de frustración, preocupación constante y reducción de espacios de autocuidado y descanso, lo que incrementa el riesgo de desarrollar agotamiento emocional (Zarit et al., 1980). Estos efectos pueden verse agravados cuando el cuidador percibe escaso apoyo social o dificultades para acceder a recursos institucionales.

Además, el agotamiento emocional puede influir en la dinámica familiar y en la calidad del acompañamiento educativo brindado al estudiante. Cuando los padres experimentan altos niveles de desgaste psicológico, pueden presentar dificultades para mantener una participación activa en las actividades educativas, así como para brindar apoyo emocional sostenido a sus

hijos. Esto no solo afecta el bienestar del cuidador, sino que también puede repercutir en el desarrollo y proceso educativo del estudiante con discapacidad (Findling et al., 2024).

En el contexto de la educación básica especial, como ocurre en los Centros de Educación Básica Especial (CEBE), los padres desempeñan un papel fundamental en el proceso educativo y de inclusión de sus hijos. Sin embargo, este rol implica una implicación constante en el seguimiento escolar, la coordinación con profesionales educativos y terapéuticos, así como la adaptación continua a las necesidades del estudiante. Estas demandas pueden generar una carga emocional sostenida que favorece la aparición de agotamiento emocional si no se cuenta con recursos adecuados de apoyo familiar, social e institucional (Cheng y Lai, 2023).

En este sentido, el estudio del agotamiento emocional en padres de estudiantes con discapacidad resulta relevante para comprender las condiciones psicológicas en las que se desarrolla el cuidado familiar. Analizar este fenómeno permite identificar factores de riesgo y recursos protectores que influyen en el bienestar de los padres cuidadores, así como orientar estrategias de apoyo que contribuyan a mejorar la calidad de vida familiar y el acompañamiento educativo de los estudiantes con discapacidad.

2.2.2.7 Discapacidad. Según la Organización Mundial de la Salud [OMS], la discapacidad es un término general que abarca las deficiencias, las limitaciones de la actividad y las restricciones en la participación, reflejando la interacción entre las condiciones de salud de una persona y los factores contextuales. Este enfoque resalta que la discapacidad no solo depende de la condición individual, sino también del entorno en el que se desenvuelve el individuo (OMS , 2023).

Por su parte, la Organización de las Naciones Unidas (2006), en la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, define a las personas con discapacidad como aquellas que presentan deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo

que, al interactuar con diversas barreras, pueden impedir su participación plena y efectiva en la sociedad en igualdad de condiciones.

Desde una perspectiva social, autores como Oliver (1996) plantean el modelo social de la discapacidad, señalando que esta no radica en la persona, sino en las barreras sociales, culturales y físicas que limitan su inclusión (Library and Skills , 2025). En esta misma línea, Barton, afirma que la discapacidad debe entenderse como un fenómeno socialmente construido, donde la exclusión surge de la falta de adecuación del entorno (Barton, 2009).

Asimismo, Verdugo (2013) sostiene que la discapacidad implica una limitación significativa en el funcionamiento humano, que se expresa en áreas como la conducta adaptativa, la participación social y la autonomía personal, enfatizando la necesidad de apoyos adecuados para mejorar la calidad de vida (Verdugo, 2020).

La condición, por otro lado, se refiere a un estado de salud específico o enfermedad que afecta el funcionamiento físico o mental de una persona, pero sin necesariamente implicar la incapacidad para participar en actividades cotidianas. Según (Gil, 2021), una condición puede referirse a enfermedades o trastornos que afectan la salud de una persona, como la parálisis cerebral, pero no necesariamente implica que la persona esté discapacitada en todos los aspectos de su vida. La condición está más relacionada con el diagnóstico médico de un trastorno o enfermedad, mientras que la discapacidad se enfoca en las limitaciones que surgen a partir de esta condición en relación con el contexto social y ambiental.

Por otra parte, se presenta la siguiente interrogante ¿Cuál es la diferencia entre discapacidad y condición?, siendo esto un dilema por el cual; la discapacidad es el efecto funcional y socialmente limitado de una condición de salud, y se considera el impacto de dicha condición sobre la participación y la calidad de vida de una persona. La condición, en cambio, se refiere a la enfermedad o trastorno que una persona experimenta, pero no necesariamente implica una limitación en su capacidad de participar activamente en la sociedad.

2.2.2.7.1 Tipos de discapacidad. De manera general, las discapacidades se clasifican en cinco grandes grupos, tomando como base la Organización Mundial de la Salud a través de la Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud, la cual concibe la discapacidad como el resultado de la interacción entre una condición de salud y los factores personales y ambientales. Esta clasificación permite comprender la discapacidad no solo como una limitación individual, sino como un fenómeno multidimensional que afecta la actividad y la participación social (Gil, 2021).

Discapacidad física

La discapacidad física comprende aquellas limitaciones que afectan el funcionamiento del cuerpo en relación con el movimiento o la ejecución de actividades físicas. Este tipo de discapacidad puede manifestarse tanto a nivel estructural como funcional, dificultando la movilidad, la coordinación o la realización de actividades cotidianas. Dentro de esta categoría se distinguen dos subtipos principales (Gil, 2021):

- **Discapacidad motora o funcional:** Hace referencia a alteraciones en el sistema neuromuscular y/o esquelético que limitan el movimiento corporal. Puede incluir dificultades para caminar, manipular objetos o mantener el equilibrio, siendo causada por condiciones como lesiones medulares, parálisis cerebral o enfermedades neuromusculares.
- **Discapacidad orgánica:** Se relaciona con la afectación de órganos internos o sistemas fisiológicos, tales como el sistema respiratorio, cardiovascular, digestivo, endocrino o renal. Estas alteraciones pueden comprometer funciones vitales y generar limitaciones en la resistencia física o en la autonomía del individuo.
- **Discapacidad mental:** Se refiere a alteraciones en el funcionamiento psíquico que afectan la conducta adaptativa, las emociones y los procesos cognitivos.

Implica dificultades en la regulación del comportamiento, en la interacción social y en la adaptación al entorno. Este tipo de discapacidad suele estar asociado a trastornos mentales que impactan significativamente la vida diaria de la persona (Gil, 2021).

- **Discapacidad intelectual:** Se caracteriza por un funcionamiento intelectual significativamente inferior al promedio, acompañado de limitaciones en la conducta adaptativa. Estas limitaciones se manifiestan en habilidades conceptuales (como el lenguaje y el razonamiento), sociales (interacción y juicio social) y prácticas (autocuidado y vida independiente). Generalmente, esta condición se presenta durante el desarrollo y afecta la capacidad de la persona para desenvolverse de manera autónoma en distintos contextos.
- **Discapacidad sensorial:** Comprende las alteraciones en uno o más sentidos, lo cual dificulta la percepción del entorno. Estas limitaciones pueden afectar la comunicación, el aprendizaje y la interacción social (Gil, 2021). Se clasifica en:
 - **Discapacidad auditiva:** Afecta la capacidad de oír, pudiendo variar desde una pérdida parcial hasta la sordera total, lo que impacta la comunicación oral y la interacción social.
 - **Discapacidad visual:** Involucra la disminución o pérdida total de la visión, afectando la orientación, la movilidad y el acceso a la información.
 - **Discapacidades sensoriales:** Incluyen alteraciones en el tacto, gusto, olfato o en el procesamiento sensorial del sistema nervioso, que pueden influir en la percepción y respuesta ante estímulos del entorno.
- **Multidiscapacidad:** Hace referencia a la presencia simultánea de dos o más tipos de discapacidad en una misma persona. Esta condición suele implicar una mayor complejidad en el desarrollo y en la funcionalidad, ya que combina

limitaciones físicas, sensoriales, intelectuales o mentales. Frecuentemente, se asocia con retrasos en el desarrollo psicomotor, dificultades en la comunicación y mayores necesidades de apoyo en la vida diaria (Gil, 2021).

Las discapacidades más frecuentes incluyen la discapacidad física, la discapacidad sensorial y la discapacidad intelectual. La discapacidad física afecta la movilidad y la autonomía de las personas, con subtipos como la discapacidad motora, que limita el movimiento, y la discapacidad orgánica, que impacta los sistemas fisiológicos internos. La discapacidad sensorial, que incluye la discapacidad auditiva y visual, dificulta la comunicación, la orientación y el acceso a la información, mientras que las alteraciones en otros sentidos como el tacto o el gusto también pueden influir en la preparación del entorno.

Por último, la discapacidad intelectual, que se caracteriza por un funcionamiento intelectual significativamente inferior al promedio, limita las habilidades cognitivas, sociales y prácticas, afectando la capacidad de los individuos para desenvolverse de manera autónoma en su vida diaria. Por lo que estas discapacidades representan barreras significativas para la participación plena de las personas en la sociedad.

2.2.2.7.2 *Grados de severidad de la discapacidad*

La discapacidad no solo se clasifica por su tipo, sino también por su grado o nivel de severidad, el cual permite determinar el impacto real de una condición en la vida diaria de la persona. Según criterios técnicos basados en la clasificación internacional del funcionamiento, de la discapacidad y de la salud de la Organización Mundial de la Salud, los grados de discapacidad se establecen considerando el nivel de limitación en la actividad y la restricción en la participación social, así como la necesidad de apoyo para la vida cotidiana (ASDEDIS, 2020).

En este sentido, se reconocen cinco grados de discapacidad:

Grado 1: discapacidad nula

En este nivel, la persona presenta síntomas, deficiencias o secuelas mínimas que no generan una limitación significativa en su desempeño funcional. Las actividades de la vida diaria como alimentarse, moverse, comunicarse o trabajar se realizan con normalidad, sin requerir apoyo externo. Por tanto, no existe una disminución observable en la autonomía ni en la participación social (ASDEDIS, 2020).

Grado 2: discapacidad leve

Corresponde a situaciones en las que las secuelas o síntomas generan dificultades ligeras en la ejecución de algunas actividades cotidianas. Sin embargo, la persona mantiene su independencia funcional, logrando adaptarse a su entorno sin necesidad de asistencia permanente. En este grado pueden presentarse esfuerzos adicionales o el uso de ayudas técnicas, pero sin comprometer de manera significativa la autonomía personal (ASDEDIS, 2020).

Grado 3: discapacidad moderada

En este grado, la discapacidad produce una limitación importante en ciertas actividades de la vida diaria, especialmente aquellas que requieren mayor esfuerzo físico, cognitivo o sensorial. No obstante, la persona conserva la capacidad de realizar de manera independiente las actividades básicas de autocuidado, como la higiene personal, la alimentación y el vestido. Puede requerir apoyo ocasional o adaptaciones en el entorno para mejorar su funcionalidad (ASDEDIS, 2020).

Grado 4: discapacidad grave

Se caracteriza por una disminución significativa de la capacidad funcional, que afecta la mayoría de las actividades cotidianas. En este nivel, la persona presenta dificultades tanto en actividades instrumentales (trabajo, desplazamiento, manejo del entorno) como en

actividades básicas de autocuidado. La dependencia de terceros es frecuente, requiriendo apoyo parcial o continuo para garantizar su bienestar y seguridad (ASDEDIS, 2020).

Grado 5: discapacidad muy grave

Este es el nivel más alto de severidad. Las limitaciones son extremas, impidiendo la realización de prácticamente todas las actividades de la vida diaria. La persona depende totalmente de una tercera persona para su cuidado, incluyendo actividades básicas como alimentarse, movilizarse o mantener la higiene personal. Este grado implica una situación de dependencia total y la necesidad de asistencia permanente (ASDEDIS, 2020).

2.2.2.8 Cedes de atención al discapacitado a nivel de la UGEL Cusco

2.2.2.8.1 Centros de educación básica especial. Los Centros de Educación Básica Especial (CEBE) constituyen las principales instituciones del sistema educativo peruano destinadas a brindar atención directa a estudiantes con discapacidad que requieren apoyos especializados intensivos. Estas instituciones forman parte del sistema de educación básica y están orientadas a garantizar el derecho a la educación de estudiantes con mayores necesidades de apoyo (MINEDU, 2026).

En términos generales, los CEBE atienden principalmente a estudiantes con:

- Discapacidad intelectual severa y profunda, caracterizada por limitaciones significativas en el funcionamiento intelectual y en la conducta adaptativa.
- Discapacidad múltiple, que implica la presencia simultánea de dos o más discapacidades (por ejemplo, intelectual y motora, o sensorial e intelectual), lo que genera mayores necesidades de apoyo en el proceso educativo.

Características principales

Brindan una atención educativa especializada e individualizada, adaptada a las características y necesidades de cada estudiante. Cuentan con equipos multidisciplinarios, conformados por docentes especializados en educación especial, psicólogos, terapeutas de

lenguaje, terapeutas ocupacionales y otros profesionales de apoyo. Desarrollan un enfoque centrado en el fortalecimiento de la autonomía personal, las habilidades sociales, la comunicación y las capacidades funcionales para la vida diaria. Implementan adaptaciones curriculares significativas y metodologías inclusivas orientadas al desarrollo integral del estudiante (MINEDU, 2026).

Contexto en Cusco

En la región Cusco, existen diversos CEBE distribuidos en la jurisdicción de la UGEL Cusco, los cuales atienden a estudiantes según su condición:

- CEBE Don José De San Martín que atiende, discapacidad visual, sensorial, intelectual y autismo.
- CEBE Nuestra Señora Del Carmen, atiende discapacidad visual.
- CEBE San Francisco, encargándose de la discapacidad del autismo.
- CEBE San Juan De Dios, encargado de la multidiscapacidad.

2.2.2.8.2 Programas de Intervención Temprana (PRITE). Los Programas de Intervención Temprana (PRITE) son servicios educativos especializados dirigidos a niños desde el nacimiento hasta los 5 años de edad que presentan alguna discapacidad o se encuentran en riesgo de desarrollarla. Su objetivo principal es favorecer el desarrollo integral del niño en sus primeras etapas de vida, periodo crítico para la adquisición de habilidades (MINEDU, 2024).

Estos programas atienden principalmente a niños con:

- Retraso en el desarrollo psicomotor, que puede afectar áreas como el lenguaje, la motricidad o la socialización.
- Discapacidad intelectual en etapas iniciales o en proceso de diagnóstico.
- Discapacidad sensorial, como dificultades auditivas o visuales detectadas tempranamente.

- Discapacidad física o neuromotora, que limita el desarrollo del movimiento y la coordinación.
- Niños con riesgo biológico o social, como prematuridad, bajo peso al nacer o condiciones familiares que puedan afectar su desarrollo.

Funciones principales

Realizan estimulación temprana, promoviendo el desarrollo de habilidades cognitivas, motoras, comunicativas y socioemocionales. Ejecutan la evaluación del desarrollo infantil, identificando posibles retrasos o alteraciones. Brindan orientación y acompañamiento a padres de familia, fortaleciendo su rol en el proceso de desarrollo del niño (MINEDU, 2024).

Los PRITE son fundamentales porque permiten una intervención oportuna, reduciendo el impacto de la discapacidad y favoreciendo una mejor inclusión educativa y social en etapas posteriores.

2.2.2.8.3 CREBE – Cusco (Centro de Recursos de Educación Básica Especial). El CREBE Cusco (Centro de Recursos de Educación Básica Especial) es una instancia especializada que tiene como finalidad fortalecer la educación inclusiva, brindando soporte técnico y pedagógico a instituciones educativas regulares y especiales. A diferencia de los CEBE y PRITE, el CREBE no atiende directamente a estudiantes de manera permanente, sino que actúa como un centro de apoyo y asesoramiento especializado (CREBE, 2021).

Población objetivo

El CREBE brinda apoyo en la atención de estudiantes con diversas condiciones, tales como:

- Discapacidad intelectual leve y moderada, especialmente en contextos de inclusión educativa.
- Discapacidad sensorial (visual y auditiva), mediante orientación en el uso de recursos adaptados.

- Discapacidad física o motora, promoviendo adecuaciones de acceso y participación.
- Estudiantes con necesidades educativas especiales asociadas o no a discapacidad.

Funciones principales

- Proporciona asesoría técnica y pedagógica a docentes de educación regular para la atención de estudiantes con discapacidad.
- Promueve la educación inclusiva, facilitando la permanencia y participación de estudiantes en escuelas regulares.
- Ofrece capacitación a docentes y directivos sobre estrategias de atención a la diversidad.
- Brinda orientación a familias, fortaleciendo el proceso educativo desde el entorno familiar.
- Facilita el acceso a materiales y recursos educativos adaptados.

2.3 Marco Conceptual

- a. Apoyo de amortiguación: Se refiere al respaldo o ayuda proporcionada a alguien para suavizar, mitigar o reducir el impacto negativo de situaciones estresantes o dificultades (Landeta, 1999)
- b. Interacción social: El acto de relacionarse, comunicarse o interactuar con otras personas. Incluye cualquier forma de contacto entre individuos, ya sea en persona o a través de medios como la comunicación en línea (Khusaifan y Sayed, 2021).
- c. Vínculo social: Una conexión emocional, afectiva o cognitiva que une a individuos en una relación. Este término a menudo se asocia con la fuerza y la calidad de las relaciones entre personas (cuadros y Rios, 2022)

- d. Apoyo afectivo: La provisión de ayuda emocional, consuelo y comprensión hacia alguien que puede estar experimentando angustia, tristeza u otras emociones difíciles (Bupasalud, 2025)
- e. Agotamiento emocional: La sensación de fatiga extrema, desgaste emocional y falta de recursos emocionales que resulta de una prolongada exposición al estrés, especialmente en el ámbito laboral (Rondan, 2023).
- f. Salud emocional: El estado general de bienestar emocional y la capacidad de manejar eficazmente las emociones, enfrentar el estrés y mantener relaciones saludables (Izaguirre et al., 2021).
- g. Estrés crónico: Una forma persistente y prolongada de estrés que puede resultar de situaciones continuas de presión o dificultades, y que puede tener efectos adversos en la salud física y mental (Asencios y Pereyra, 2019)
- h. Relaciones interpersonales: Las conexiones y vínculos que las personas establecen entre sí. Incluye todas las formas de interacción y comunicación entre individuos, ya sean familiares, amistosas o profesionales (Bautista y Sullon, 2022).

Capítulo III Hipótesis y Variables

3.1 Hipótesis

3.1.1 *Hipótesis General*

El apoyo social percibido se relaciona significativamente con el agotamiento emocional en los padres de los estudiantes con discapacidad atendidos en los CEBE - UGEL Cusco-2024.

3.1.2 *Hipótesis Especifica*

- H11: Los padres de los estudiantes con discapacidad atendidos en los CEBE - UGEL Cusco - 2024 perciben un nivel bajo de apoyo social.
- H12: Los padres de los estudiantes con discapacidad atendidos en los CEBE - UGEL Cusco - 2024 presentan sobrecarga intensa de agotamiento emocional.
- H13: El apoyo emocional se relaciona significativamente con el agotamiento emocional en los padres de los estudiantes con discapacidad atendidos en los CEBE - UGEL Cusco-2024.
- H14: La ayuda material se relaciona significativamente con el agotamiento emocional en los padres de los estudiantes con discapacidad atendidos en los CEBE - UGEL Cusco-2024.
- H15: Las relaciones sociales de ocio y distracción se relaciona significativamente con el agotamiento emocional en los padres de los estudiantes con discapacidad atendidos en los CEBE - UGEL Cusco-2024.
- H16: El apoyo afectivo se relaciona significativamente con el agotamiento emocional en los padres de los estudiantes con discapacidad atendidos en los CEBE - UGEL Cusco-2024.

3.2 Identificación de Variables e Indicadores

Variable 1

- Apoyo social percibido

Dimensiones:

- Apoyo emocional
- Ayuda material
- Relaciones sociales de ocio y distracción
- Apoyo afectivo

Variable 2

- Agotamiento emocional

Dimensiones:

- Impacto del cuidado
- Relaciones interpersonales
- Expectativas de autoeficacia

3.2.1 Operacionalización de Variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Escala
Apoyo Social Percibido	Thoits (1995) sostiene que el apoyo social participa en los procesos de afrontamiento porque brinda asistencia para enfrentar el estrés, ya sea a través de orientación, contención emocional o ayuda práctica. Enfatiza que la utilidad del apoyo depende de la correspondencia entre las necesidades del individuo y el tipo de ayuda recibida.	El apoyo social percibido se medirá considerando cuatro dimensiones: apoyo emocional, ayuda material, relaciones sociales de ocio y distracción y apoyo afectivo. Se evaluará a través de los indicadores e ítems establecidos en el Cuestionario de Apoyo Social MOS Sherbourne y Stewart (1991)	Apoyo emocional	P. 3,4,8,9,13,16,17 y 19	Escala Likert: 1= Nunca 2= Pocas veces 3= Algunas veces 4= La mayoría de las veces 5 = Siempre
			Ayuda material	P. 2,5,12 y 15	
			Relaciones sociales de ocio y distracción	P.7,11,14,18	
			Apoyo afectivo	P. 6,10 y 20	
Agotamiento Emocional	Pines y Aronson (1983) conceptualizan el agotamiento emocional por una pérdida gradual de entusiasmo, pasión y motivación, el agotamiento emocional es una experiencia que va más allá del simple cansancio físico y que implica un desgaste emocional significativo.	El agotamiento emocional se medirá a través de tres dimensiones: impacto del cuidado, relaciones interpersonales y expectativas de autoeficacia. Se evaluará mediante los indicadores e ítems de la Escala de Sobrecarga del Cuidador (Zarit et al., 1980).	Impacto del cuidado	P. 1,2,3,7,8,10,11,12,13,14,17 y 22	Escala Likert: 1= Nunca 2= Raramente 3= Algunas veces 4= Bastantes veces 5 = Casi siempre
			Relaciones interpersonales	P. 4,5,6,9,18 y 19	
			Expectativas de autoeficacia	P. 15 y 16,20,21,	

Variables Intervinientes

Variables Intervinientes	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Ítems	Escala
Género	El género se refiere a la identidad o categoría social que se asigna a una persona, basada en características biológicas o roles sociales.	Se determina por la autoidentificación del individuo como hombre o mujer.	1. Masculino 2. Femenino	P1	1. Femenino 2. Masculino
Edad	La edad es una variable demográfica que representa el número de años vividos por una persona.	Se mide según el rango de edad en el que se encuentra el individuo.	1. 20-30 años 2. 31-40 años 3. 41-50 años 4. 51 años o más	P2	1. 20-30 años 2. 31-40 años 3. 41-50 años 4. 51 años o más
Parentesco	El parentesco define la relación familiar entre una persona y sus familiares cercanos, como padres, hijos, etc.	Relación de parentesco especificada por el entrevistado.	1. Parentesco directo (madre, padre) 2. Parentesco indirecto (abuelos y hermanos, entre otros)	P3	1. Madre 2. Padre 3. Otro

Capítulo IV Metodología

4.1 Tipo de Investigación

La presente investigación es de tipo básica, dado que su propósito principal es aportar conocimientos científicos, principios y fundamentos que amplíen la comprensión de la realidad estudiada (Reyes y Sandoval, 2021). Se orienta a recopilar información rigurosa del contexto, con el fin de fortalecer la base conceptual y aportar a la formulación de generalizaciones de mayor alcance.

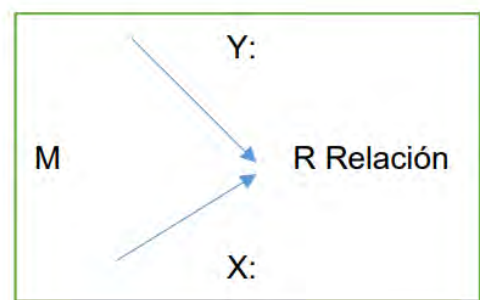
4.1.1 *Diseño de Investigación*

El diseño adoptado para el presente estudio fue no experimental y de corte transversal. De acuerdo con Hernández y Mendoza (2018), un diseño no experimental se caracteriza porque las variables de interés no se manipulan deliberadamente, sino que se observan tal como se presentan en su contexto natural. En este tipo de estudios, el investigador analiza los fenómenos tal como ocurren, describiendo y relacionando variables sin intervenir en ellas.

Asimismo, el diseño fue de corte transversal, dado que la recolección de datos se realiza en un solo momento y en un tiempo único, permitiendo examinar la relación entre variables en un periodo específico (Medina et al., 2023).

4.1.2 *Nivel de Investigación*

El presente estudio corresponde al nivel correlacional, dado que se orienta a examinar y explicar la relación existente entre dos o más variables. Su finalidad es identificar la naturaleza y magnitud de la relación, la cual puede ser directa, inversa o, en algunos casos, inexistente. Asimismo, permite no solo establecer el grado de asociación entre variables, sino también prever comportamientos o tendencias a partir de los vínculos detectados. Además, este nivel no implica manipulación de las variables, ya que se limita a observarlas tal como se presentan en su contexto natural (Sampieri y Mendoza, 2018).



Donde:

M: muestra conformada por los padres de estudiantes con discapacidad atendidos en los CEBE - UGEL Cusco – 2024

Y: variable 1.

R: Representa la relación que existe entre la variable 1 y 2.

X: variable 2

4.1.3 *Enfoque de Investigación*

La investigación tuvo un enfoque cuantitativo que se centra en la recopilación y análisis de datos numéricos para responder preguntas de investigación específicas y probar hipótesis. En este enfoque, se emplean técnicas estadísticas para cuantificar patrones, tendencias y relaciones en los datos, proporcionando una base objetiva y medible para las conclusiones de la investigación. Este método busca obtener resultados generalizables a partir de una muestra representativa, permitiendo inferencias y generalizaciones más amplias sobre la población de estudio (Mohamed et al., 2023)

4.2 **Población y Muestra**

4.2.1 *Población*

La población del estudio estuvo conformada por 245 padres de familia de estudiantes con discapacidad atendidos en los Centros de Educación Básica Especial (CEBE) de la UGEL Cusco - 2024. De acuerdo con, Hernández y Mendoza (2018), la población se entiende como el conjunto total de personas que poseen las características comunes relacionadas con el

fenómeno de interés y que constituyen el universo al que se desea generalizar los resultados de la investigación.

4.2.2 Muestra

La muestra estuvo conformada por 254 padres de familia de estudiantes con discapacidad que reciben atención en los Centros de Educación Básica Especial (CEBE) pertenecientes a la UGEL Cusco - 2024. El tipo de muestreo utilizado en el presente estudio es censal, ya que se seleccionó a la totalidad de la población disponible para participar en el estudio, sin necesidad de aplicar un muestreo aleatorio. Según Hernández y Mendoza (2018), el muestreo censal se utiliza cuando se desea recoger información de todos los miembros de la población que cumplen con los criterios establecidos, lo cual es apropiado en casos donde la población es pequeña o específica, como en este estudio.

- **Criterio de Inclusión**

El estudio incluyó a padres, madres o tutores de estudiantes con discapacidad matriculados en Centros de Educación Básica Especial (CEBE) UGEL Cusco – 2024, que aceptaron voluntariamente participar en la investigación mediante un consentimiento informado.

Es importante resaltar que, de los CEBE involucrados en la investigación, dos instituciones otorgaron el permiso necesario para realizar las encuestas, lo que permitió la recolección de datos de los padres de estudiantes con discapacidad en esos centros. Estos padres fueron los que formaron parte de la muestra del estudio.

- **Criterio de Exclusión**

Participantes que no otorgaron su consentimiento informado o que no estuvieron presentes durante el periodo de aplicación de los instrumentos.

Además, dos instituciones de los CEBE no otorgaron permiso para realizar las encuestas, lo que limitó la participación de algunos padres y tutores de esas instituciones en el estudio. Como

resultado, estos padres no pudieron ser incluidos en la muestra, ya que no se pudo obtener la autorización para aplicarles los cuestionarios de recolección de datos.

4.3 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Según Bernal (2010), indica que varias técnicas o herramientas para la recolección de información realizando el trabajo de campo de una investigación específica. Dependiendo del método y tipo de investigación a realizar.

4.3.1 Técnica de Recolección de Datos

Para llevar a cabo el estudio se empleó la técnica de la encuesta, la cual facilitó la aplicación de procedimientos de análisis cuantitativo para procesar la información recolectada de la muestra. De acuerdo con (Cabezas et al., 2018), la encuesta constituye uno de los métodos más utilizados en investigaciones de enfoque cuantitativo, ya que se fundamenta en la aplicación de cuestionarios estructurados que permiten obtener datos de forma directa de los participantes.

4.3.2 Instrumento de Recolección de Datos

Como instrumento de recolección de datos se empleó el cuestionario, uno de los métodos más comunes tanto en investigaciones cuantitativas como cualitativas. Según Hernández y Mendoza (2018), el cuestionario consiste en un conjunto de preguntas diseñadas para medir una o más variables específicas. En la investigación presente, se utilizarán dos cuestionarios distintos, uno para cada variable considerada.

Tabla 1*Ficha técnica del cuestionario de Apoyo Social Percibido*

Ficha técnica	
Nombre:	Cuestionario de Apoyo Social Percibido (MOSS)
Autor:	Sherbourne, Cathy, Stewart, Anita
Adaptación:	Deyvi Bacar (2020) Perú
Forma de aplicación:	Individual- colectivo
Grupo de aplicación:	18 años a más
Duración:	20 minutos
Descripción:	Cuestionario de autoadministración tiene como propósito medir la percepción subjetiva de apoyo social en los individuos. Está compuesto por 20 ítems, organizados en dos secciones: Apoyo social estructural (que incluye un ítem de respuesta abierta) y Apoyo social funcional (con 19 ítems de respuesta múltiple). Además, aborda cuatro factores distintos: apoyo emocional/informacional, apoyo tangible o instrumental, interacción positiva y apoyo afectivo. Los ítems se responden mediante una escala tipo Likert de 5 puntos (donde 1 significa Nunca, 2 Pocas veces, 3 Algunas veces, 4 La mayoría de las veces, y 5 siempre) (Bacar, 2020).

La confiabilidad del cuestionario adaptado por Deyvi Bacar (2020) en Perú se determinó mediante el coeficiente alfa de Cronbach, reportándose un valor general de 0.97, lo cual evidencia una consistencia interna excelente para el conjunto de ítems. A nivel de las dimensiones específicas, los coeficientes oscilaron entre 0.91 y 0.96, valores considerados altamente adecuados para garantizar la estabilidad de las mediciones. Además, estudios complementarios revisados mostraron que los coeficientes de consistencia interna, calculados con el mismo método, se situaron en rangos entre 0.86 y 0.97 para la escala total, y entre 0.74 y 0.96 para las dimensiones, lo que refuerza la robustez psicométrica del instrumento.

En relación con la validez, se reportaron correlaciones entre dimensiones comprendidas de entre 0.72 y 0.88, lo que indica una fuerte relación interna entre los constructos medidos.

Asimismo, mediante la aplicación de Análisis Factorial Exploratorio (AFE), se identificaron niveles de varianza explicada que fluctuaron entre 59 % y 69 %, confirmando que la estructura factorial del cuestionario es coherente y suficiente para representar adecuadamente el fenómeno estudiado. De este modo, se concluye que el instrumento adaptado presenta propiedades métricas satisfactorias para ser aplicado en contextos peruanos, asegurando la confiabilidad de las respuestas y la validez de las inferencias derivadas de los datos recogidos. En la presente investigación, la confiabilidad del instrumento se evaluó mediante el alfa de Cronbach, obteniéndose un valor de 0.84 lo cual evidencia una alta consistencia interna. Así mismo, la validez de contenido fue determinada a través del juicio de cinco expertos, quienes evaluaron la pertinencia, claridad y coherencia de los ítems.

Tabla 2

Ficha técnica del cuestionario Sobrecarga del Cuidador

Ficha técnica	
Nombre original del cuestionario	Escala de Sobrecarga del Cuidador de Zarit (ZCBI)
Autores:	Zarit, Rever y Bach-Peterson
Adaptación	Carrasco (2021) Perú
Forma de aplicación:	Individual- colectivo
Grupo de aplicación	Adultos 18 a 70 años
Duración:	15-20 minutos.
Descripción:	Esta escala autoevaluativa ha sido creada con el propósito de medir una percepción subjetiva de carga, utilizando tres factores: impacto del cuidado, relaciones interpersonales y expectativa de autoeficacia. Su objetivo principal es evaluar de manera integral la sobrecarga subjetiva experimentada por los cuidadores primarios de personas dependientes. Los 22 ítems se presentan en formato de preguntas, y el cuidador debe proporcionar respuestas utilizando una escala tipo Likert de 5 puntos (donde 1 significa Nunca, 2 equivale a Casi nunca, 3 representa A

veces, 4 indica Bastantes veces, y 5 refleja Casi siempre) (Carrasco, 2021)

En la presente investigación se utilizó la Escala de Sobrecarga del Cuidador, ampliamente conocida como Test de Zarit, elaborada originalmente por Zarit et al. (1980) y validada posteriormente para población peruana por Carrasco et al. (2020). En relación con la validez, la escala de sobrecarga del cuidador fue sometida a un proceso de validación de contenido y constructo mediante su aplicación directa a una muestra representativa. Para evaluar la validez de constructo, se utilizó la correlación ítem-total, obteniéndose correlaciones positivas que oscilaron entre 0.65 y 0.82, lo que evidencia que los ítems guardan coherencia con la dimensión general de sobrecarga evaluada. Adicionalmente, se llevó a cabo un análisis factorial confirmatorio, el cual permitió verificar la agrupación de los ítems dentro de los tres factores propuestos. Los resultados indicaron que la varianza explicada por la estructura factorial alcanzó un 63 %, valor que respalda la consistencia interna y la pertinencia de los componentes definidos para esta escala.

Respecto a la confiabilidad, esta fue determinada mediante el coeficiente alfa de Cronbach, alcanzando un valor de 0.876, lo que demuestra un nivel elevado de consistencia interna y confirma que la escala es estadísticamente confiable para su uso en investigaciones similares (Martos et al., 2015).

En la presente investigación, la confiabilidad del instrumento se evaluó mediante el alfa de Cronbach, obteniéndose un valor de 0.89 lo cual evidencia una alta consistencia interna. Así mismo, la validez de contenido fue determinada a través del juicio de cinco expertos, quienes evaluaron la pertinencia, claridad y coherencia de los ítems.

Confiabilidad del instrumento

Tabla 3

Confiabilidad del instrumento

Variables	N	Alfa de Cronbach
Apoyo social percibido	20	0.84
Agotamiento emocional	22	0.89

Los resultados del Alfa de Cronbach para las variables "Apoyo Social Percibido" y "Agotamiento Emocional" indican una alta confiabilidad del instrumento utilizado. Para la variable "Apoyo Social Percibido", con 20 ítems, se obtuvo un valor de 0.84, lo cual es un excelente indicador de consistencia interna. Este valor sugiere que los ítems dentro de esta variable están alineados y miden de manera coherente el apoyo social percibido. Por otro lado, para la variable "Agotamiento Emocional", con 22 ítems, el valor del Alfa de Cronbach fue 0.89, lo que refleja una confiabilidad aún más alta y una excelente consistencia en la medición del agotamiento emocional. En general, ambos valores están por encima del umbral aceptado de 0.70, lo que confirma que el instrumento es confiable para medir ambas variables, lo que fortalece la validez de los resultados obtenidos en la investigación.

4.4 Técnicas de Análisis e Interpretación de la Información

En el procesamiento de datos de esta investigación, se utilizará el software estadístico SPSS 25.0 para Windows para generar una base de datos para almacenar los datos del proyecto.

Se realizará el siguiente procedimiento:

- Revisión de datos de los instrumentos a fin de hacer las correcciones pertinentes. A través de la confiabilidad (alfa Cronbach) y la validez (validez de contenido).
- Codificación de datos transformando los datos en códigos numéricos.
- Clasificación de datos según codificación, escala, nivel de medición e indicadores.
- Se utilizará los criterios de la estadística descriptiva e inferencial.

- Se organizará y presentará los resultados en tablas y gráficos, donde se obtendrá el grado de correlación, y el nivel de significancia entre las variables.
- Se brindará las conclusiones de acuerdo a los objetivos e hipótesis planteadas.

4.5 Técnicas para Determinar si las Hipótesis Planteadas son Aceptadas o Rechazadas

Para determinar la relación entre el apoyo social y el agotamiento emocional se avanzará de acuerdo a los siguientes pasos:

- Al comienzo del análisis se evaluará la distribución de los datos mediante la prueba estadística de Kolmogórov-Smirnov.
- A continuación, se llevarán a cabo pruebas de correlación utilizando los coeficientes de Spearman o Pearson de acuerdo a la distribución de los datos.
- Finalmente se establecerá el grado de relación entre las dos variables que están siendo estudiadas.

Capítulo V Resultados

Los resultados que se exponen a continuación se organizan en función de los objetivos planteados dentro de la investigación. En primer término, se detallan los hallazgos descriptivos. Posteriormente, se presentan los resultados inferenciales que permiten analizar la relación entre las variables. Para este estudio se contó con la participación de 245 padres de familia de estudiantes con discapacidad, atendidos en los CEBE de la UGEL Cusco - 2024, quienes fueron seleccionados conforme a los criterios de inclusión y exclusión establecidos para la muestra.

5.1 Descripción Sociodemográfica de la Muestra

Tabla 4

Distribución de la población

Variable	Categoría	Cantidad (n)	Porcentaje (%)
Genero	Femenino	150	61%
	Masculino	95	39%
Edad	20–30 años	31	13%
	31–40 años	126	51%
	41–50 años	70	29%
	51 años o más	18	7%
Relación con el estudiante	Madre	147	60%
	Padre	95	39%
	Otro	3	1%

Nota. Centro de Educación Básica Especial (CEBE) de la UGEL Cusco - 2024.

La distribución de la población de padres de estudiantes con discapacidad atendidos en los Centros de Educación Básica Especial (CEBE) de la UGEL Cusco revela algunos patrones demográficos importantes. En primer lugar, en cuanto al género, el 61% de los participantes son mujeres, mientras que el 39% son hombres, lo que sugiere que las madres tienen una mayor participación en el estudio, reflejando su rol predominante en el cuidado y acompañamiento de los hijos en el contexto educativo especializado. Respecto a la edad, la mayoría de los padres se encuentran en el rango de 31 a 40 años (51%), seguido por el grupo de 41 a 50 años (29%).

Los padres jóvenes de 20 a 30 años representan el 13%, y los padres mayores de 51 años constituyen solo el 7%. Este patrón indica que la mayoría de los cuidadores están en una etapa madura de su vida adulta, con la mayor proporción de padres entre 31 y 40 años. Finalmente, en cuanto a la relación con el estudiante, el 60% de los participantes son madres, el 39% son padres, y solo el 1% pertenece a otras figuras familiares como abuelos y hermanos, como tutores o familiares cercanos, lo que resalta la función principal de las madres en el cuidado de los estudiantes con discapacidad dentro de los CEBE de la UGEL Cusco.

5.2 Estadística Descriptiva Aplicada al Estudio

5.2.1 Nivel de Apoyo Social Percibido

Tabla 5

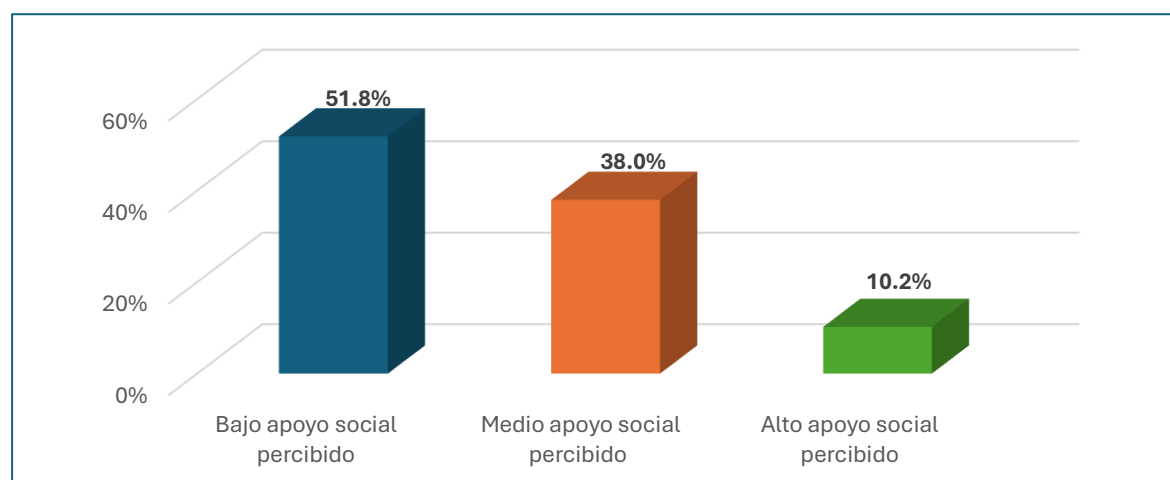
Nivel de apoyo social percibido

	f	%
Bajo apoyo social percibido	127	51.8%
Medio apoyo social percibido	93	38.0%
Alto apoyo social percibido	25	10.2%
Total	245	100.0%

Nota: Resultados obtenidos a partir del cuestionario aplicad

Figura 1

Nivel de apoyo social percibido



La tabla 5 y la figura 1 muestran que el 51.8% de los encuestados percibe un nivel bajo de apoyo social, lo que sugiere que el respaldo que reciben es insuficiente, afectando potencialmente su bienestar emocional. Además, el 38% reporta un nivel medio de apoyo social percibido, lo cual indica que, aunque no presentan una gran carencia, tampoco disponen de una red sólida. Finalmente, el 10.2% percibe un nivel alto de apoyo social, lo que implica que este grupo cuenta con un soporte firme de amigos, familiares o colegas. Los resultados confirman la hipótesis específica 1 en la cual se evidencia que los padres de los estudiantes con discapacidad atendidos en los CEBE - UGEL Cusco - 2024 perciben un nivel bajo de apoyo social.

5.2.2 Dimensiones del Nivel de Apoyo Social Percibido

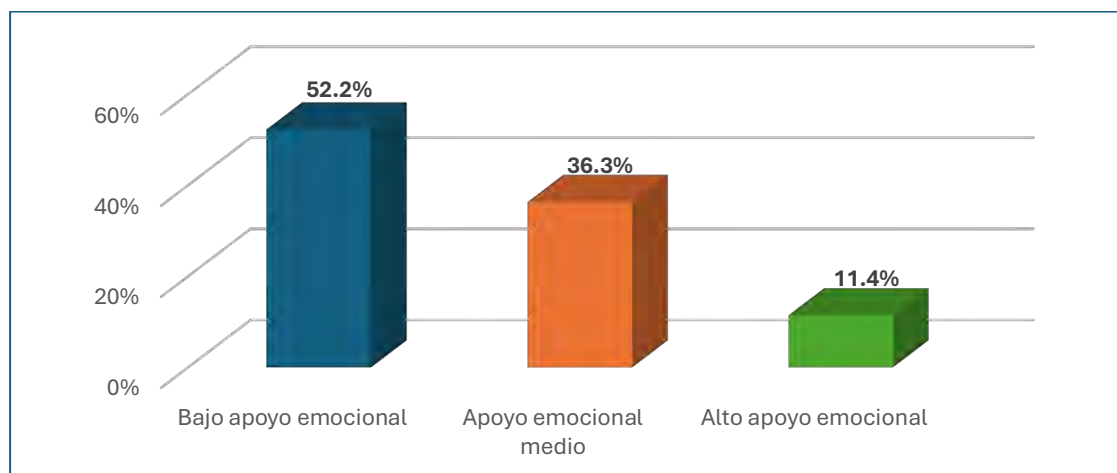
5.2.3 Nivel de Apoyo Emocional

Tabla 6

Nivel de apoyo emocional

	f	%
Bajo apoyo emocional	128	52.2%
Apoyo emocional medio	89	36.3%
Alto apoyo emocional	28	11.4%
Total	245	100.0%

Nota: Resultados obtenidos a partir del cuestionario aplicado

Figura 2*Nivel de apoyo emocional*

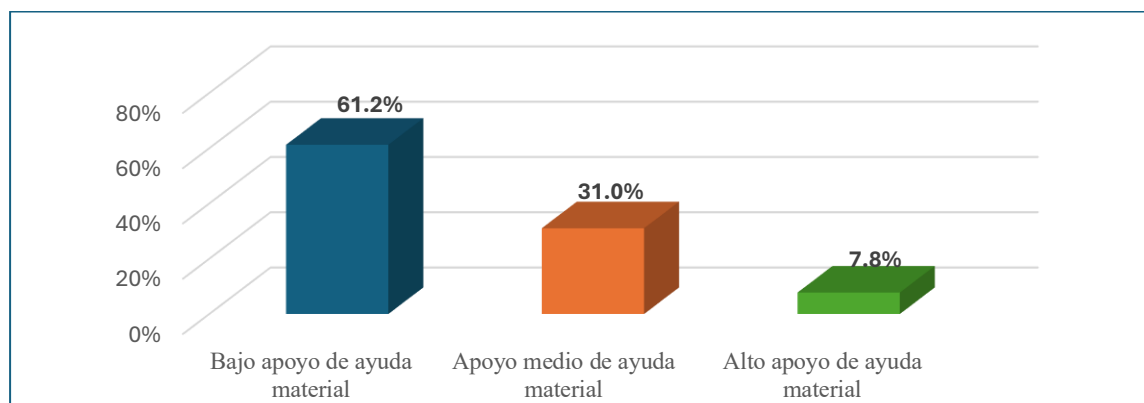
La tabla 6 y la figura 2 muestran que el 52.2% de los encuestados percibe un nivel bajo de apoyo emocional, lo que indica que necesitan respaldo afectivo, debido que su red emocional no es completamente sólida. Por otro lado, el 36.3% de los encuestados reporta un nivel medio de apoyo emocional, lo que muestra que estas personas no reciben el apoyo necesario, el cual podría afectar negativamente su bienestar psicológico. Finalmente, el 11.4% percibe un nivel alto de apoyo emocional, lo que implica que este grupo cuenta con una red afectiva sólida. Estos resultados subrayan la necesidad de fortalecer las redes de apoyo emocional, ya que la mayoría de los encuestados no percibe un respaldo lo suficientemente fuerte para asegurar un buen estado emocional.

5.2.4 Nivel de Ayuda Material

Tabla 7*Nivel de ayuda material*

	f	%
Bajo apoyo de ayuda material	150	61.2%
Apoyo medio de ayuda material	76	31.0%
Alto apoyo de ayuda material	19	7.8%
Total	245	100.0%

Nota: Resultados obtenidos a partir del cuestionario aplicado

Figura 3*Nivel de ayuda material*

La tabla 7 y figura 3 muestra que el 61.2% de los encuestados percibe un bajo apoyo de ayuda material, lo que revela que, aunque cuentan con cierto respaldo económico o material, este no es completamente suficiente para satisfacer todas sus necesidades. Asimismo, el 31% reporta un apoyo medio de ayuda material, lo que indica que estas personas experimentan una carencia significativa de apoyo en este aspecto, lo que podría afectar su bienestar general y estabilidad. Finalmente, el 7.8% percibe un alto apoyo de ayuda material. Estos resultados destacan la importancia de reforzar los mecanismos de ayuda material para mejorar la calidad de vida de quienes no cuentan con un apoyo adecuado.

5.2.5 Nivel de Relaciones Sociales de Ocio y Distracción

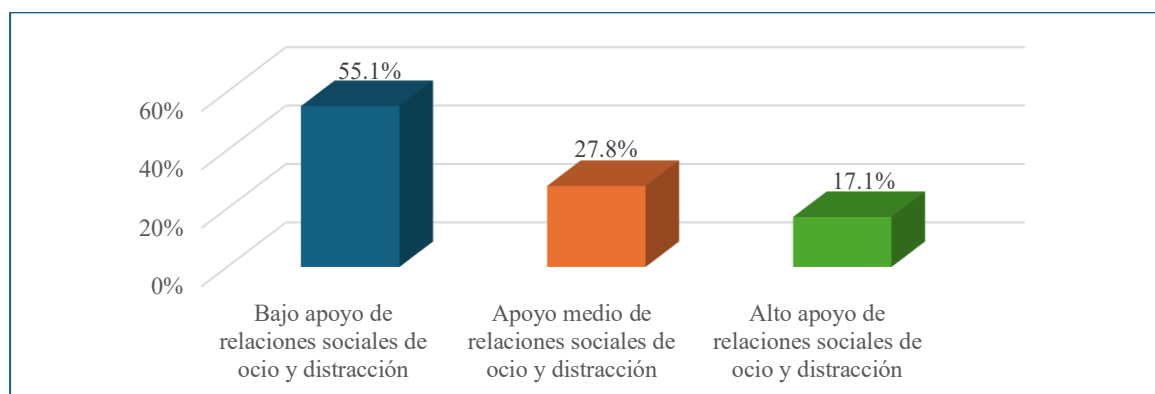
Tabla 8*Nivel de relaciones sociales de ocio y distracción*

	f	%
Bajo apoyo de relaciones sociales de ocio y distracción	135	55.1%
Apoyo medio de relaciones sociales de ocio y distracción	68	27.8%
Alto apoyo de relaciones sociales de ocio y distracción	42	17.1%
Total	245	100.0%

Nota: Resultados obtenidos a partir del cuestionario aplicado

Figura 4

Nivel de relaciones sociales de ocio y distracción



La tabla 8 y figura 4 muestra que el 55.1% de los encuestados percibe un bajo apoyo de relaciones sociales de ocio y distracción, el cual indica que más de la mitad de los encuestados tienen pocas oportunidades de socializar y disfrutar de actividades recreativas. Por otro lado, el 27.8% reporta un apoyo medio de relaciones sociales de ocio y distracción, lo que indica que no participan en actividades de ocio y socialización de manera constante o suficiente. Finalmente, el 17.1% de los encuestados percibe un alto apoyo de relaciones sociales de ocio y distracción, lo que indica que muy pocos cuentan con una vida social activa y satisfactoria en términos recreativos. Estos resultados indican la necesidad de promover más oportunidades de interacción social y ocio, ya que una gran mayoría no disfruta de relaciones sociales recreativas lo suficientemente fuertes como para contribuir significativamente a su bienestar.

5.2.6 Nivel de Apoyo Afectivo

Tabla 9

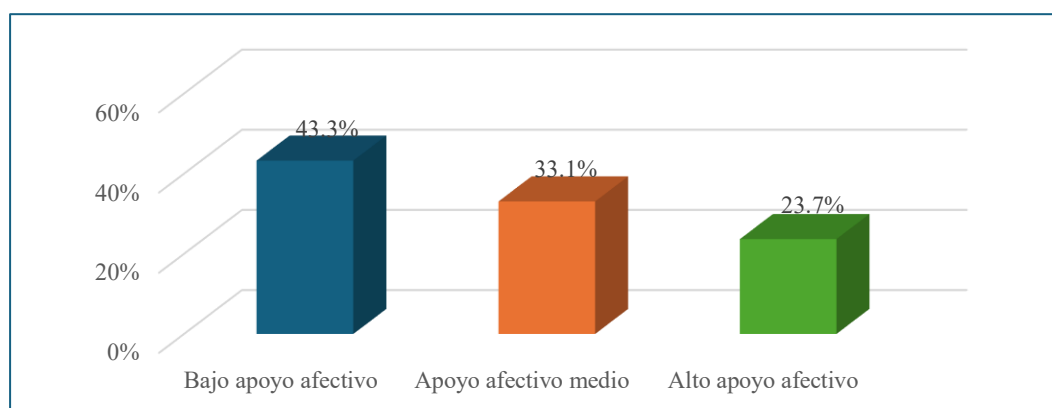
Nivel de apoyo afectivo

	f	%
Bajo apoyo afectivo	106	43.3%
Apoyo afectivo medio	81	33.1%
Alto apoyo afectivo	58	23.7%
Total	245	100.0%

Nota: Resultados obtenidos a partir del cuestionario aplicado

Figura 5

Nivel de apoyo afectivo



La tabla 9 y figura 5 muestra que el 43.3% de los encuestados percibe un nivel bajo de apoyo afectivo, lo que indica que las personas no reciben el afecto necesario para sentirse emocionalmente respaldadas. Por otro lado, el 33.1% reporta un apoyo afectivo medio, indicando que no cuentan con una red emocional completamente sólida que les brinde apoyo constante. Finalmente, el 23.7% percibe un nivel alto de apoyo afectivo, lo que implica que este pequeño grupo cuenta con un respaldo emocional significativo. Estos resultados resaltan la necesidad de mejorar las redes de apoyo afectivo, ya que la mayoría de los encuestados no recibe el afecto necesario para garantizar un adecuado bienestar emocional.

5.2.7 Nivel de Agotamiento Emocional

Tabla 10

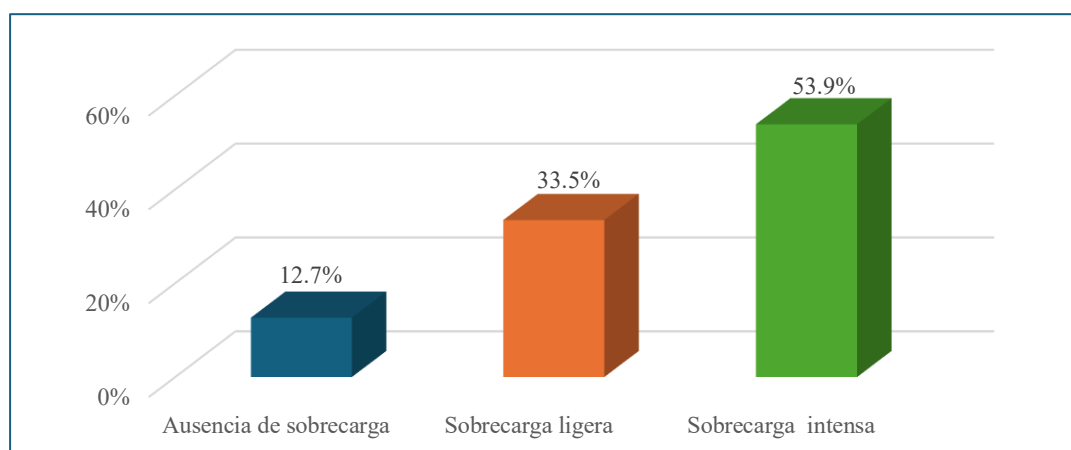
Nivel de agotamiento emocional

	f	%
Ausencia de sobrecarga	31	12.7%
Sobrecarga ligera	82	33.5%
Sobrecarga intensa	132	53.9%
Total	245	100.0%

Nota: Resultados obtenidos a partir del cuestionario aplicado

Figura 6

Nivel de agotamiento emocional



La tabla 10 y figura 6 muestra que el 53.9% de los encuestados experimenta una sobrecarga intensa de agotamiento emocional, el cual pueden tener graves consecuencias en su salud mental y física, afectando su capacidad para enfrentar situaciones cotidianas. Asimismo, el 33.5% de los encuestados reporta una sobrecarga ligera de agotamiento emocional, indicando que enfrentan una fatiga emocional significativa, lo que podría derivar en mayores problemas si no se manejan adecuadamente. Finalmente, el 12.7% de los encuestados presenta una ausencia de sobrecarga de agotamiento emocional. Estos resultados subrayan la necesidad de implementar estrategias de manejo del estrés y apoyo social, emocional, ya que una mayoría significativa de los encuestados enfrenta agotamiento emocional en diversos grados, lo que

puede comprometer su bienestar en general. Los resultados confirman la hipótesis específica 2 en la cual se evidencia que los padres de los estudiantes con discapacidad atendidos en los CEBE - UGEL Cusco - 2024 presentan sobrecarga intensa de agotamiento emocional.

5.2.8 Dimensiones del Nivel de Agotamiento Emocional

5.2.9 Nivel del Impacto del Cuidado

Tabla 11

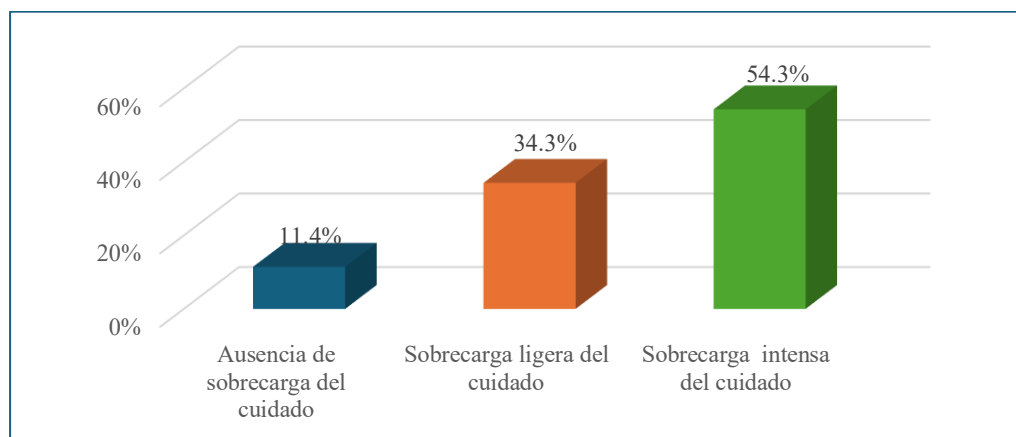
Nivel del impacto del cuidado

	f	%
Ausencia de sobrecarga del cuidado	28	11.4%
Sobrecarga ligera del cuidado	84	34.3%
Sobrecarga intensa del cuidado	133	54.3%
Total	245	100.0%

Nota: Resultados obtenidos a partir del cuestionario aplicado

Figura 7

Nivel de impacto del cuidado



La tabla 11 y figura 7 muestra que el 54.3% de los encuestados señalo una sobrecarga intensa del cuidado, lo que señala que casi la mitad de la población se siente profundamente afectada por las responsabilidades de cuidar a sus hijos con discapacidad. Asimismo, el 34.3% reporta una sobrecarga ligera del cuidado, aunque no están experimentando un impacto tan fuerte como el grupo anterior, aún enfrentan desafíos importantes relacionados con las

demandas de cuidado. Finalmente, el 11.4% de los encuestados percibe una ausencia de sobrecarga del cuidado. Estos resultados resaltan la necesidad de apoyo a quienes enfrentan una sobrecarga intensa del cuidado lo que repercute en su salud mental y emocional.

5.2.10 Nivel de Relaciones Interpersonales

Tabla 12

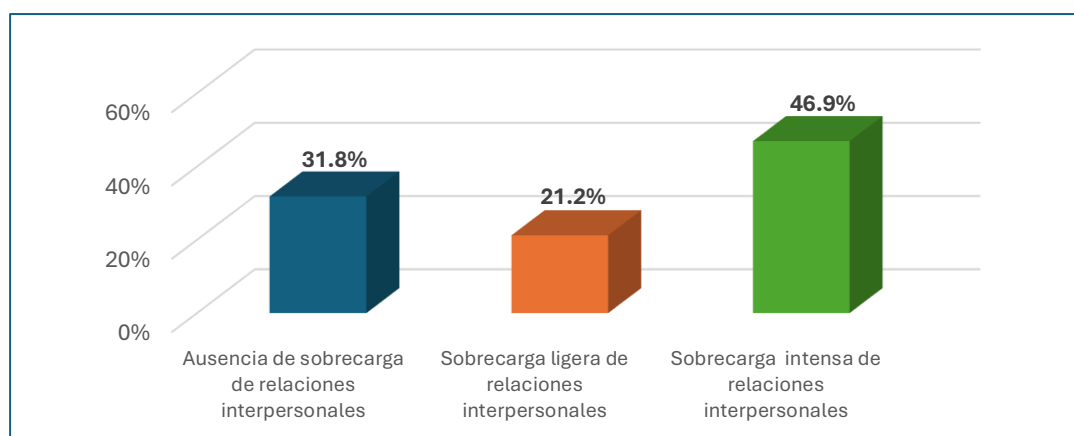
Nivel de relaciones interpersonales

	f	%
Ausencia de sobrecarga de relaciones interpersonales	78	31.8%
Sobrecarga ligera de relaciones interpersonales	52	21.2%
Sobrecarga intensa de relaciones interpersonales	115	46.9%
Total	245	100.0%

Nota: Resultados obtenidos a partir del cuestionario aplicado

Figura 8

Nivel de relaciones interpersonales



La tabla 12 y la figura 8 muestran que el 46.9% de los encuestados percibe una sobrecarga intensa en sus relaciones interpersonales, lo que indica dificultades para mantener conexiones sociales significativas. Además, el 21.2% reporta una sobrecarga ligera de relaciones interpersonales, señalando que, aunque tienen algunos vínculos, no son lo suficientemente sólidos como para proporcionar un soporte emocional. Por último, el 31.8% percibe una ausencia de sobrecarga de relaciones interpersonales. Estos resultados indican que

una mayor parte de los encuestados perciben dificultades en sus conexiones sociales el cual puede influir en su salud mental afectando negativamente su bienestar emocional y social.

5.2.11 Nivel de Expectativas de Autoeficacia

Tabla 13

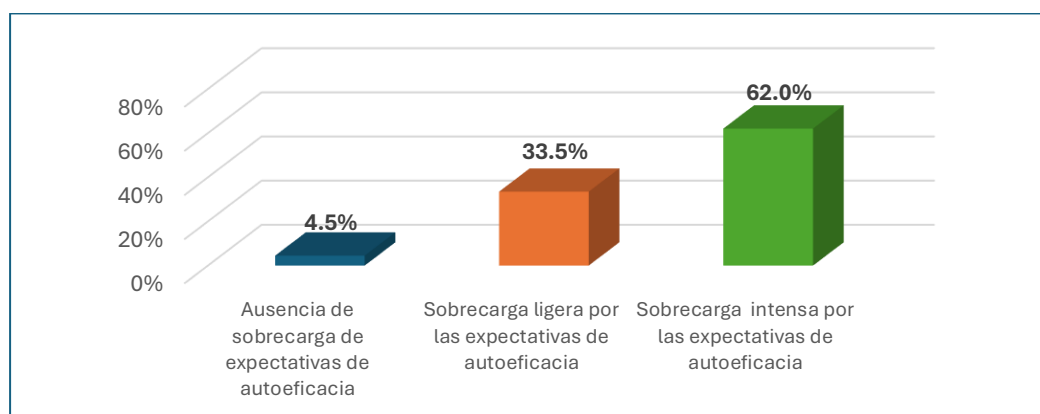
Nivel de expectativas de autoeficacia

	f	%
Ausencia de sobrecarga de expectativas de autoeficacia	11	4.5%
Sobrecarga ligera por las expectativas de autoeficacia	82	33.5%
Sobrecarga intensa por las expectativas de autoeficacia	152	62.0%
Total	245	100.0%

Nota: Resultados obtenidos a partir del cuestionario aplicado

Figura 9

Nivel de expectativas de autoeficacia



La tabla 13 y figura 9 refleja que el 62% de los encuestados perciben una sobrecarga intensa por las expectativas de autoeficacia, lo que indica que más de la mitad de la población tiene poca confianza en sus habilidades para enfrentar desafíos o alcanzar sus objetivos. El 33.5% reporta una sobrecarga ligera por las expectativas de autoeficacia, lo que sugiere que estos individuos tienen una confianza intermedia en sus capacidades, aunque no completamente sólida. Por último, el 4.5% percibe una ausencia de sobrecarga de expectativas de autoeficacia. Estos resultados subrayan la necesidad de promover estrategias que refuercen

la autoeficacia, ya que la confianza en las propias capacidades está vinculada al éxito personal y profesional.

5.3 Estadística Inferencial Aplicada al Estudio

5.3.1 Apoyo Social Percibido y Agotamiento Emocional

Hipótesis nula: El apoyo social percibido no se relaciona significativamente con el agotamiento emocional en los padres de los estudiantes con discapacidad atendidos en los CEBE - UGEL Cusco-2024.

Hipótesis alterna: El apoyo social percibido se relaciona significativamente con el agotamiento emocional en los padres de los estudiantes con discapacidad atendidos en los CEBE - UGEL Cusco-2024.

Tabla 14

Apoyo social percibido y agotamiento emocional

		Agotamiento emocional						Total	
		Ausencia de sobrecarga		Sobrecarga ligera		Sobrecarga intensa			
		f	%	f	%	f	%	f	%
Apoyo social percibido	Bajo apoyo social percibido	4	1.6%	32	13.1%	91	37.1%	127	51.8%
	Medio apoyo social percibido	12	4.9%	40	16.3%	41	16.7%	93	38.0%
	Alto apoyo social percibido	15	6.1%	10	4.1%	0	0.0%	25	10.2%
Total		31	12.7%	82	33.5%	132	53.9%	245	100%

Nota: Resultados obtenidos a partir del cuestionario aplicado

Tabla 15*Análisis de correlación para la hipótesis general*

		Apoyo social percibido	Agotamiento emocional
Apoyo social percibido	Correlación de Pearson	1	-,574**
	Sig. (bilateral)		0.000
	N	245	245
Agotamiento emocional	Correlación de Pearson	-,574**	1
	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	245	245

** . La correlación es significativa en el nivel 0,000 (bilateral).

La Tabla 15 muestra los resultados del análisis de correlación de Pearson entre el apoyo social percibido y el agotamiento emocional, los resultados indican una correlación negativa media entre ambas variables, con un valor de -0.574, lo que indica que, a medida que los padres perciben bajo apoyo social, su agotamiento emocional tiende a tener una sobrecarga intensa. La significancia estadística bilateral de 0.000 confirma que esta relación es estadísticamente significativa, estos hallazgos refuerzan la importancia del apoyo social para mitigar los efectos del agotamiento emocional. Los padres de estudiantes con discapacidad, al contar con redes de apoyo social más sólidas, puedan enfrentar mejor el estrés y las demandas asociadas con el cuidado de sus hijos. Esto subraya la necesidad de implementar programas de apoyo comunitario o familiar que fortalezcan las redes sociales de estos padres, ya que el agotamiento emocional puede afectar negativamente su bienestar y, en consecuencia, la calidad de atención que brindan a sus hijos.

5.3.2 Apoyo Emocional y Agotamiento Emocional

Hipótesis nula: El apoyo emocional no se relaciona significativamente con el agotamiento emocional en los padres de los estudiantes con discapacidad atendidos en los CEBE - UGEL Cusco-2024.

Hipótesis alterna: El apoyo emocional se relaciona significativamente con el agotamiento emocional en los padres de los estudiantes con discapacidad atendidos en los CEBE - UGEL Cusco-2024.

Tabla 16

Apoyo emocional y agotamiento emocional

		Agotamiento emocional						Total	
		Ausencia de sobrecarga		Sobrecarga ligera		Sobrecarga intensa			
		f	%	f	%	f	%	f	%
Apoyo emocional	Bajo apoyo emocional	4	1.6%	32	13.1%	92	37.6%	128	52.2%
	Apoyo emocional medio	10	4.1%	42	17.1%	37	15.1%	89	36.3%
	Alto apoyo emocional	17	6.9%	8	3.3%	3	1.2%	28	11.4%
Total		31	12.7%	82	33.5%	132	53.9%	245	100.0%

Nota: Resultados obtenidos a partir del cuestionario aplicado

Tabla 17

Análisis de correlación para la hipótesis específica 3

		Apoyo emocional	Agotamiento emocional
Apoyo emocional	Correlación de Pearson	1	-,547**
	Sig. (bilateral)		0.000
	N	245	245
Agotamiento emocional	Correlación de Pearson	-,547**	1
	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	245	245

** La correlación es significativa en el nivel 0,000 (bilateral).

La Tabla 17 presenta el análisis de correlación de Pearson para la hipótesis específica 3, los resultados muestran una correlación negativa media entre el apoyo emocional y el agotamiento emocional, con un coeficiente de -0.547. Esto indica que, conforme los padres perciben bajo apoyo emocional, su agotamiento emocional tiende a presentar una sobrecarga

intensa. El valor de significancia bilateral de 0.000 indica que la relación es estadísticamente significativa, lo que respalda la hipótesis alterna. Esta correlación evidencia que el apoyo emocional es un factor clave para reducir los niveles de agotamiento emocional en los padres de estudiantes con discapacidad. Estos resultados indican que los padres que cuentan con una red emocional sólida ya sea de amigos, familiares, o instituciones pueden afrontar mejor las demandas emocionales y el estrés asociados con el cuidado de sus hijos. Fortalecer el apoyo emocional de estos padres es crucial para su bienestar psicológico, lo que a su vez podría tener un impacto positivo en el cuidado y el desarrollo de sus hijos.

5.3.3 Ayuda Material y Agotamiento Emocional

Hipótesis nula: La ayuda material no se relaciona significativamente con el agotamiento emocional en los padres de los estudiantes con discapacidad atendidos en los CEBE - UGEL Cusco-2024.

Hipótesis alterna: La ayuda material se relaciona significativamente con el agotamiento emocional en los padres de los estudiantes con discapacidad atendidos en los CEBE - UGEL Cusco-2024.

Tabla 18

Ayuda material y agotamiento emocional

		Agotamiento emocional						Total	
		Ausencia de sobrecarga		Sobrecarga ligera		Sobrecarga intensa			
		f	%	f	%	f	%	f	%
Ayuda material	Bajo apoyo de ayuda material	6	2.4%	45	18.4%	99	40.4%	150	61.2%
	Apoyo medio de ayuda material	13	5.3%	31	12.7%	32	13.1%	76	31.0%
	Alto apoyo de ayuda material	12	4.9%	6	2.4%	1	0.4%	19	7.8%
Total		31	12.7%	82	33.5%	132	53.9%	245	100.0%

Nota: Resultados obtenidos a partir del cuestionario aplicado

Tabla 19*Análisis de correlación para la hipótesis específica 4*

		Ayuda material	Agotamiento emocional
Ayuda material	Correlación de Pearson	1	-,461**
	Sig. (bilateral)		0.000
	N	245	245
Agotamiento emocional	Correlación de Pearson	-,461**	1
	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	245	245

** . La correlación es significativa en el nivel 0,000 (bilateral).

La Tabla 19 muestra el análisis de correlación de Pearson para la hipótesis específica 4, los resultados revelan una correlación negativa débil entre la ayuda material y el agotamiento emocional, con un coeficiente de -0.461. Este valor indica que existe una relación inversa, a medida que los padres perciben bajo apoyo de ayuda material, sus niveles de agotamiento emocional tienden a presentar una sobrecarga intensa. La significancia bilateral de 0.000 indica que esta relación es significativa. Este hallazgo indica que, la asistencia material es un recurso valioso para los padres, ya que les alivia parte de las cargas económicas y prácticas asociadas con el cuidado de un hijo con discapacidad, lo que puede reducir el estrés.

5.3.4 Relaciones Sociales de Ocio y Distracción

Hipótesis nula: Las relaciones sociales de ocio y distracción no se relaciona significativamente con el agotamiento emocional en los padres de los estudiantes con discapacidad atendidos en los CEBE - UGEL Cusco-2024.

Hipótesis alterna: Las relaciones sociales de ocio y distracción se relaciona significativamente con el agotamiento emocional en los padres de los estudiantes con discapacidad atendidos en los CEBE - UGEL Cusco-2024.

Tabla 20

Relaciones sociales de ocio y distracción con agotamiento emocional

		Agotamiento emocional						Total	
		Ausencia de sobrecarga		de Sobrecarga ligera		Sobrecarga intensa			
		f	%	f	%	f	%	f	%
Relaciones sociales de ocio y distracción	Bajo apoyo de relaciones sociales de ocio y distracción	6	2.4%	36	14.7%	93	38.0%	135	55.1%
	Apoyo medio de relaciones sociales de ocio y distracción	6	2.4%	26	10.6%	36	14.7%	68	27.8%
	Alto apoyo de relaciones sociales de ocio y distracción	19	7.8%	20	8.2%	3	1.2%	42	17.1%
Total		31	12.7%	82	33.5%	132	53.9%	245	100.0%

Nota: Resultados obtenidos a partir del cuestionario aplicado

Tabla 21*Análisis de correlación para la hipótesis específica 5*

		Relaciones sociales de ocio y distracción	Agotamiento emocional
Relaciones sociales de ocio y distracción	Correlación de Pearson	1	-,551**
	Sig. (bilateral)		0.000
	N	245	245
Agotamiento emocional	Correlación de Pearson	-,551**	1
	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	245	245

** La correlación es significativa en el nivel 0,000 (bilateral).

La tabla 21 presenta el análisis de correlación de Pearson para la hipótesis específica 5, los resultados muestran una correlación negativa media entre las relaciones sociales de ocio y distracción y el agotamiento emocional, con un coeficiente de -0.551. Este valor indica que, a medida que los padres se involucran menos en actividades de ocio y distracción con sus redes sociales, sus niveles de agotamiento emocional tienden a presentar una sobrecarga intensa. La

significancia bilateral de 0.000 confirma que esta relación es estadísticamente significativa. Estos hallazgos indican que las relaciones sociales, especialmente aquellas relacionadas con actividades recreativas, actúan como un factor protector frente al agotamiento emocional. Participar en actividades de ocio con amigos, familiares o colegas puede brindar a los padres una oportunidad de desconectar de las responsabilidades diarias del cuidado de sus hijos con discapacidad, lo que a su vez contribuye a reducir su carga emocional.

5.3.5 *Apoyo Afectivo con Agotamiento Emocional*

Hipótesis nula: El apoyo afectivo no se relaciona significativamente con el agotamiento emocional en los padres de los estudiantes con discapacidad atendidos en los CEBE - UGEL Cusco-2024.

Hipótesis alterna: El apoyo afectivo se relaciona significativamente con el agotamiento emocional en los padres de los estudiantes con discapacidad atendidos en los CEBE - UGEL Cusco-2024.

Tabla 22

El apoyo afectivo con agotamiento emocional

			Agotamiento emocional						Total	
			Ausencia de sobrecarga		de Sobrecarga ligera		Sobrecarga intensa			
			f	%	f	%	f	%	f	%
Apoyo afectivo	Bajo afectivo	apoyo	3	1.2%	33	13.5%	70	28.6%	106	43.3%
	Apoyo medio	afectivo	4	1.6%	28	11.4%	49	20.0%	81	33.1%
	Alto afectivo	apoyo	24	9.8%	21	8.6%	13	5.3%	58	23.7%
Total			31	12.7%	82	33.5%	132	53.9%	245	100.0%

Nota: Resultados obtenidos a partir del cuestionario aplicado

Tabla 23*Análisis de correlación para la hipótesis específica 6*

		Apoyo afectivo	Agotamiento emocional
Apoyo afectivo	Correlación de Pearson	1	-,480**
	Sig. (bilateral)		0.000
	N	245	245
Agotamiento emocional	Correlación de Pearson	-,480**	1
	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	245	245

** . La correlación es significativa en el nivel 0,000 (bilateral).

En la Tabla 23, se presenta el análisis de correlación para la hipótesis específica 6, el coeficiente de correlación de Pearson es de -0.480 lo que indica una relación negativa débil entre el apoyo afectivo y el agotamiento emocional. La significancia bilateral de 0.000 confirma que esta relación es estadísticamente significativa. Esto indica que, a menor apoyo afectivo percibido por los padres, mayor es la sobrecarga intensa de agotamiento emocional que experimentan. Es decir, aquellos padres que sienten que no cuentan con un fuerte apoyo afectivo tienden a enfrentar mayor agotamiento emocional. En otras palabras, hay evidencia suficiente para respaldar la hipótesis de que el apoyo afectivo tiene un impacto real y significativo en la reducción del agotamiento emocional en los padres. Estos resultados subrayan la importancia de fortalecer las redes de apoyo afectivo para los padres de estudiantes con discapacidad, ya que un mayor nivel de apoyo emocional podría ayudar a reducir los efectos negativos del agotamiento emocional que muchos de ellos experimentan.

Capítulo VI Discusión

Los resultados obtenidos en este estudio respaldan y amplían la evidencia hallada en investigaciones previas que abordan contextos semejantes. En primer lugar, los datos descriptivos sobre el apoyo social percibido muestran una realidad preocupante: alrededor del 51.8 % de los padres encuestados perciben un bajo apoyo social, mientras que apenas un 10.2 % percibe un nivel alto de apoyo social. Esta tendencia se observa también al desglosar dimensiones específicas, como el apoyo emocional, donde un 52.2 % percibe bajo apoyo emocional; en la ayuda material, un 61.2 % percibe bajo apoyo; en la dimensión de relaciones sociales de ocio y distracción, un 55 % percibe bajo apoyo; y en la dimensión de apoyo afectivo, se registra un 43.3 % percibe bajo apoyo afectivo. En consecuencia, esta escasez de soporte emocional, material, de relaciones sociales de ocio y distracción, y afectivo refleja un bajo apoyo social percibido. En segundo lugar, los datos descriptivos sobre el agotamiento emocional muestran que un 53.9 % manifiesta sentir una sobrecarga intensa, y cerca del 54.3 % presenta sobrecarga intensa del cuidado, mientras que el 46.9 % manifiesta sobrecarga intensa de relaciones interpersonales y un 62 % manifiesta sobrecarga intensa por las expectativas de autoeficacia.

Estos hallazgos guardan estrecha relación con lo reportado por Vaca et al. (2024) en Ecuador, quienes identificaron que el respaldo social tiene un efecto positivo sobre el bienestar psicológico y actúa como factor protector frente a la sobrecarga de los cuidadores. De forma similar, en Colombia, Rodríguez y Pérez (2023) encontraron que a medida que el apoyo social percibido es mayor, disminuye la carga asumida por quienes cuidan de pacientes pediátricos con cáncer; resaltaron, además, que un 43.3% de cuidadores presentó alta carga en ausencia de apoyo suficiente.

Al revisar las correlaciones específicas de este trabajo, se confirma la hipótesis general, dado que se comprueba la relación negativa media de -0.574 ($p = 0.000$) entre apoyo social

percibido y agotamiento emocional, resultado que coincide con lo documentado por Chaparro et al. (2023), quienes identificaron una correlación inversa entre ambas variables en cuidadores de hijos con discapacidad pertenecientes a hogares de bajos ingresos ($r = -0.307$; $p < 0.001$). Es decir, a mayor respaldo, menor desgaste.

En cuanto a la dimensión de apoyo emocional, la correlación de -0.547 ($p = 0.000$) destaca como el factor más determinante para mitigar el agotamiento. Este dato se refuerza con lo evidenciado por Khusaifan y Keshky (2021), quienes demostraron que el apoyo social ejerce una función protectora directa frente al estrés en familias con hijos diagnosticados con autismo. Su investigación resaltó que cuando los padres perciben mayor apoyo emocional, experimentan menos estrés y un mayor nivel de satisfacción con su vida.

De igual forma, la correlación encontrada entre ayuda material y agotamiento (-0.461 ; $p = 0.000$) coincide con lo planteado en estudios anteriores. Aunque la asistencia económica no es la dimensión más fuerte, sí ayuda a amortiguar parte de la presión que enfrentan los cuidadores. En esta línea, Flores y Villanueva (2023) indicaron que un 59.3 % de cuidadores experimentaban altos niveles de carga, principalmente debido a la escasez de apoyo material y social, lo que demuestra que la falta de recursos concretos intensifica la sobrecarga.

Respecto a las correlaciones de ocio y distracción, la correlación de -0.551 ($p = 0.000$) confirma que mantener espacios de interacción social y actividades recreativas disminuye significativamente el nivel de agotamiento. Esta conclusión se conecta con el modelo transaccional de Lazarus (2003), el cual explica que estas actividades funcionan como estrategias de afrontamiento que permiten recuperar recursos personales y gestionar mejor el estrés prolongado. De forma complementaria, Rivera (2024) evidenció que un mayor respaldo social contribuye a reducir la sobrecarga emocional en cuidadores de personas con trastornos mentales, demostrando que el contacto social es un elemento protector fundamental.

Finalmente, la correlación de -0.480 ($p = 0.000$) entre apoyo afectivo y agotamiento emocional reafirma la relevancia de sentirse valorado, escuchado y acompañado. Este resultado coincide con lo descrito por Castañeda (2023), quien subrayó que la forma en que los padres afrontan el estrés influye directamente en la sobrecarga que experimentan: cuando cuentan con apoyo afectivo y estrategias de afrontamiento efectivas, logran manejar mejor el desgaste emocional que implica cuidar a un hijo con necesidades especiales.

6.1 Comparación crítica con la literatura existente

Los resultados de la presente investigación respecto al objetivo general mostraron una correlación negativa media de -0.574 entre el apoyo social percibido y el agotamiento emocional en los padres de estudiantes con discapacidad, lo que indicó que, a menor apoyo social percibido, mayor fue el agotamiento emocional experimentado. Estos hallazgos coincidieron con los de Vaca et al. (2024), quienes encontraron una relación similar entre el apoyo social y el bienestar psicológico de los cuidadores, destacando cómo este apoyo redujo la sobrecarga emocional. Asimismo, Khusaifan y Keshky (2021) reforzaron la idea de que el apoyo social actuó como un factor protector contra el estrés parental, lo que respaldó la importancia de este apoyo en la mejora del bienestar de los cuidadores. En este sentido, se resaltó la necesidad de implementar programas de apoyo social en la comunidad para mitigar el agotamiento emocional de los padres.

Sin embargo, aunque los estudios analizados mostraron tendencias similares, se debe considerar las diferencias contextuales. El estudio de Vaca et al. (2024) y el de Khusaifan y Keshky (2021) incluyeron a cuidadores de niños con diversas discapacidades, mientras que el presente estudio se centró en padres de niños con discapacidad en un contexto específico, lo que pudo haber influido en la magnitud de los resultados. Estas variaciones sugieren que las intervenciones de apoyo social debieron haber sido adaptadas a las características particulares

de cada grupo de cuidadores, considerando las diferentes discapacidades y contextos en los que se desarrollaron.

Los resultados obtenidos en el presente estudio respecto al primer objetivo específico muestran que el 51.8% de los encuestados percibe un nivel bajo de apoyo social, lo que sugiere que el respaldo que reciben es insuficiente y puede estar afectando su bienestar emocional. Además, el 38% reporta un nivel medio de apoyo social percibido, lo que indica que, aunque no presentan una gran carencia, tampoco cuentan con una red sólida. Solo el 10.2% percibe un nivel alto de apoyo social, lo que implica que este grupo tiene un soporte firme de amigos, familiares o colegas. Estos resultados confirmaron la hipótesis específica 1, que evidenció que los padres de los estudiantes con discapacidad atendidos en los CEBE - UGEL Cusco - 2024 perciben un nivel bajo de apoyo social.

Los hallazgos del presente estudio coinciden con los de Rodríguez y Pérez (2023), quienes en su investigación sobre la carga del cuidado y el apoyo social percibido en cuidadores familiares principales de pacientes pediátricos con enfermedad oncológica, encontraron que un porcentaje considerable de cuidadores percibió un respaldo adecuado. Además, al igual que en este estudio, observaron que, a mayores niveles de apoyo social percibido, menor era la carga del cuidado, lo que sugiere que el apoyo social es un factor clave para reducir el desgaste emocional del cuidador. De manera similar, Castañeda (2023) en su investigación sobre el afrontamiento al estrés y la sobrecarga emocional en padres de niños con autismo encontró que el apoyo social y las estrategias de afrontamiento influyen en el nivel de sobrecarga emocional que experimentan los padres, lo que resalta la importancia de mejorar las redes de apoyo para mitigar el impacto emocional del cuidado prolongado.

Los resultados obtenidos en el presente estudio respecto al segundo objetivo específico mostraron que el 53.9% de los encuestados experimenta una sobrecarga intensa de agotamiento emocional, lo que podría tener graves consecuencias para su salud mental y física, afectando

su capacidad para enfrentar situaciones cotidianas. Además, el 33.5% reportó una sobrecarga ligera de agotamiento emocional, lo que indica que, aunque no tan severo como el caso anterior, enfrentan una fatiga emocional significativa que podría derivar en mayores problemas si no se manejan adecuadamente. Por último, el 12.7% no experimentó ninguna sobrecarga de agotamiento emocional. Estos resultados confirmaron la hipótesis específica 2, que evidenció que los padres de los estudiantes con discapacidad atendidos en los CEBE - UGEL Cusco - 2024 presentan una sobrecarga intensa de agotamiento emocional, lo cual subraya la necesidad urgente de implementar estrategias de manejo del estrés y apoyo social y emocional para mitigar estos efectos.

Estos hallazgos son consistentes con estudios previos, como el de Izaguirre et al. (2021), quienes encontraron niveles elevados de agotamiento emocional en más del 70% de los cuidadores familiares de personas con discapacidad, destacando especialmente la subescala de agotamiento emocional. Esto subraya que el cuidado prolongado, tanto en el ámbito familiar como educativo, está asociado con altos niveles de agotamiento emocional. De igual manera, los resultados de Rivera (2023) también respaldan estos hallazgos, ya que se evidenció una correlación inversa significativa entre el apoyo social percibido y la sobrecarga emocional en los cuidadores. Los padres con mayor apoyo social experimentaron menores niveles de agotamiento emocional, lo que refuerza la importancia de contar con redes de apoyo sólidas para reducir los efectos negativos del estrés y el agotamiento emocional en los cuidadores, como se observó en este estudio.

Los resultados del análisis de correlación de Pearson respecto al tercer objetivo específico, muestran una correlación negativa media de -0.547 entre el apoyo emocional y el agotamiento emocional, lo que indica que, a medida que los padres perciben un bajo apoyo emocional, su agotamiento emocional tiende a ser más intenso. El valor de significancia

bilateral de 0.000 confirma que esta relación es estadísticamente significativa, respaldando la hipótesis alterna.

Estos resultados se alinean con los hallazgos de Khusaifan y Keshky (2021), quienes encontraron que el apoyo social actúa como un factor protector frente al estrés familiar y parental en padres de niños con autismo, contribuyendo a mejorar su bienestar. De manera similar, Castañeda (2023) señaló que las estrategias de afrontamiento influyen significativamente los niveles de sobrecarga emocional en los padres de niños con autismo, y que un apoyo adecuado puede mitigar los efectos negativos del estrés. Estos estudios refuerzan la idea de que un apoyo emocional adecuado es fundamental para reducir el agotamiento emocional en los cuidadores, destacando la importancia de implementar programas de apoyo que fortalezcan estas redes emocionales en el contexto del cuidado prolongado de personas con discapacidad.

Los resultados del análisis de correlación de Pearson respecto al cuarto objetivo específico, revelaron una correlación negativa débil de -0.461 entre la ayuda material y el agotamiento emocional, lo que indica que a medida que los padres perciben un bajo apoyo material, sus niveles de agotamiento emocional tienden a aumentar, lo que genera una sobrecarga intensa. La significancia bilateral de 0.000 indica que esta relación es estadísticamente significativa.

Este resultado es consistente con el estudio de Chaparro et al. (2023), quienes en su investigación sobre la relación entre la sobrecarga y el apoyo social percibido en cuidadores de hijos con discapacidad de bajos ingresos económicos, encontraron una relación inversa entre el apoyo social percibido y la sobrecarga ($r = -0,307$; $p < 0,001$). Estos resultados sugieren que el apoyo social, incluyendo tanto el apoyo emocional como material, desempeña un papel crucial en la reducción del desgaste emocional de los cuidadores. Ambos estudios subrayan la importancia de proporcionar apoyo material adecuado, ya que puede aliviar las tensiones y

mejorar la capacidad de los padres para manejar el agotamiento emocional asociado con el cuidado de un hijo con discapacidad.

Los resultados del análisis de correlación de Pearson respecto al quinto objetivo específico, mostraron una correlación negativa media de -0.551 entre las relaciones sociales de ocio y distracción y el agotamiento emocional, lo que indica que, a medida que los padres participan menos en actividades de ocio y distracción con sus redes sociales, sus niveles de agotamiento emocional tienden a aumentar, provocando una sobrecarga intensa. La significancia bilateral de 0.000 confirma que esta relación es estadísticamente significativa.

Este resultado es consistente con la investigación de Castañeda (2023), quien, en su estudio sobre el afrontamiento al estrés y la sobrecarga emocional en padres de niños con autismo, encontró que el estrés elevado estaba relacionado con una sobrecarga emocional significativa, y que las estrategias de afrontamiento, como las actividades de ocio, influyeron en los niveles de carga emocional. De manera similar, el estudio de Flores y Villanueva (2023) en cuidadores de niños con discapacidad mostró que la sobrecarga emocional estaba inversamente relacionada con el apoyo social percibido. A menor apoyo social, mayor era la sobrecarga experimentada por los cuidadores, lo que refuerza la importancia de las relaciones sociales de ocio y distracción en la reducción del agotamiento emocional. Estos estudios sugieren que fortalecer las redes sociales de apoyo, especialmente a través de actividades recreativas, puede ser crucial para disminuir el desgaste emocional de los padres que cuidan a hijos con discapacidad.

Los resultados respecto al sexto objetivo específico muestran que el coeficiente de correlación de Pearson es de -0.480 , lo que indica una relación negativa débil entre el apoyo afectivo y el agotamiento emocional. La significancia bilateral de 0.000 confirma que esta relación es estadísticamente significativa. Esto sugiere que, a medida que los padres perciben un menor apoyo afectivo, sus niveles de agotamiento emocional tienden a aumentar. Es decir,

aquellos padres que sienten que no cuentan con un fuerte apoyo afectivo experimentan una mayor sobrecarga emocional.

Estos hallazgos coinciden con los resultados de Rodríguez y Pérez (2023), quienes en su investigación sobre la carga del cuidado y el apoyo social percibido en cuidadores familiares principales de pacientes pediátricos con enfermedad oncológica, encontraron que el apoyo social adecuado contribuye a reducir la carga emocional de los cuidadores. En su estudio, a mayores niveles de apoyo social percibido, menores fueron los niveles de sobrecarga emocional. De manera similar, el estudio de Flores y Villanueva (2023) sobre la sobrecarga y el apoyo social en cuidadores de niños con discapacidad también evidenció que a menor apoyo social percibido, mayor fue la carga emocional experimentada por los cuidadores. Estos resultados refuerzan la idea de que un apoyo afectivo adecuado es crucial para mitigar el desgaste emocional asociado con el cuidado de personas con discapacidad, destacando la necesidad de redes de apoyo emocional efectivas.

6.2 Implicancias del estudio

Los resultados obtenidos en el estudio destacan la necesidad de dar mayor visibilidad a la situación emocional que enfrentan los padres de estudiantes con discapacidad, debido que la sociedad y el entorno más cercano desconocen el desgaste que implica asumir esta responsabilidad de forma cotidiana. Además, estos hallazgos pueden ser útiles como base para que las instituciones educativas, en especial los Centros de Educación Básica Especial, consideren la importancia de fortalecer espacios de acompañamiento y orientación dirigidos a las familias. De esta forma, se contribuiría a reducir el agotamiento emocional y a mejorar la forma en que los padres enfrentan las exigencias diarias.

Por otro lado, esta evidencia aporta elementos concretos para que las autoridades educativas y gestores de políticas públicas reflexionen sobre la urgencia de diseñar estrategias

de apoyo integral, que no solo prioricen el aprendizaje del estudiante, sino también el bienestar emocional de quienes lo cuidan.

Finalmente, los resultados también pueden motivar a los propios cuidadores a reconocer la importancia de aceptar ayuda, valorar redes de contención y no descuidar su propio equilibrio emocional mientras cumplen un rol tan exigente como es el cuidado diario de un hijo con discapacidad.

Conclusiones

Primera: Los resultados evidencian una correlación negativa media entre el apoyo social percibido y el agotamiento emocional en los padres de estudiantes con discapacidad atendidos en los Centros de Educación Básica Especial (CEBE) de la UGEL Cusco - 2024 ($r = -0.574$; $p = 0.000$). Esto confirma que, a menor percepción de apoyo social, mayor es la sobrecarga emocional, lo que resalta la importancia de fortalecer las redes de apoyo en este contexto.

Segunda: Se encontró una correlación negativa media entre el apoyo emocional y el agotamiento emocional ($r = -0.547$; $p = 0.000$). La falta de respaldo emocional, ya sea de la familia, amigos o instituciones, dificulta que los padres afronten adecuadamente la carga emocional derivada del cuidado de sus hijos con discapacidad. Este hallazgo refuerza la necesidad de proporcionar apoyo emocional directo para reducir el estrés y desgaste psicológico de los cuidadores.

Tercera: El análisis mostró una correlación negativa débil entre la ayuda material y el agotamiento emocional ($r = -0.461$; $p = 0.000$). Aunque esta relación es significativa, su impacto es menor en comparación con el apoyo emocional, lo que sugiere que el soporte económico y material complementa, pero no sustituye, el respaldo emocional en la reducción del desgaste emocional.

Cuarta: Respecto a las relaciones sociales de ocio y distracción, se observó una correlación negativa media con el agotamiento emocional ($r = -0.551$; $p = 0.000$). Este resultado confirma que la ausencia de espacios de recreación y socialización se convierte en un factor de riesgo para el desgaste emocional, ya que limita la recuperación de recursos personales y dificulta que los padres puedan afrontar adecuadamente sus responsabilidades.

Quinta: Se identificó una correlación negativa débil entre el apoyo afectivo y la disminución del agotamiento emocional ($r = -0.480$; $p = 0.000$). Este resultado demuestra que

la ausencia de apoyo afectivo (es decir, no sentirse valorado ni acompañado) incrementa el agotamiento emocional, lo que resalta la importancia de crear redes de apoyo afectivo que refuercen el bienestar de los cuidadores.

Recomendaciones

Primera: A las entidades gubernamentales y organizaciones no gubernamentales, desarrollar políticas y programas que aseguren la provisión de ayuda material y apoyo económico a los padres de estudiantes con discapacidad. Estas iniciativas pueden incluir subsidios, donaciones de recursos básicos, materiales educativos y programas de asistencia financiera que contribuyan a aliviar la carga económica y emocional que enfrentan las familias. De esta manera, se favorecerá la reducción del agotamiento emocional y se fortalecerán las condiciones para el cuidado y acompañamiento educativo de los estudiantes con discapacidad.

Segunda: A las autoridades y entidades educativas, especialmente a la UGEL Cusco y a los Centros de Educación Básica Especial (CEBE), impulsar la creación y fortalecimiento de redes de apoyo social dirigidas a los padres de estudiantes con discapacidad. Estas redes deberían promover programas de acompañamiento que brinden espacios seguros para compartir experiencias, inquietudes y estrategias de cuidado. Asimismo, se recomienda organizar talleres orientados al manejo del estrés, la comunicación efectiva y el fortalecimiento de habilidades para afrontar las demandas emocionales del cuidado, favoreciendo el bienestar psicológico de las familias.

Tercera: A las entidades de salud y bienestar social, implementar programas de apoyo psicológico y acompañamiento emocional dirigidos a padres de estudiantes con discapacidad. Estos programas pueden incluir asesoramiento psicológico, grupos de apoyo y espacios de orientación profesional que permitan a los padres gestionar de manera más adecuada el estrés asociado al cuidado. Asimismo, se recomienda capacitar a los profesionales de salud para identificar oportunamente signos de agotamiento emocional y derivar a los padres a servicios de apoyo especializados.

Cuarta: A las instituciones educativas y organizaciones comunitarias, promover y facilitar actividades de recreación, ocio y desarrollo personal para los padres de estudiantes con

discapacidad. Estas actividades pueden incluir eventos recreativos, talleres de desarrollo personal y espacios de socialización que contribuyan al bienestar emocional, al fortalecimiento de las relaciones sociales y al sentido de comunidad entre los padres.

Quinta: A las autoridades educativas y profesionales de salud mental, desarrollar iniciativas orientadas a fortalecer el apoyo afectivo brindado a los padres de estudiantes con discapacidad. Para ello, se recomienda implementar programas de capacitación dirigidos a docentes, profesionales educativos y agentes comunitarios en estrategias de comunicación empática, acompañamiento emocional y trabajo con familias, con el fin de consolidar una red de apoyo afectivo que favorezca la estabilidad emocional de los padres y su capacidad para afrontar las demandas del cuidado.

Sexta: Al Departamento de Psicología de los CEBE de Cusco, se recomienda implementar programas de apoyo psicológico específicos para los padres de estudiantes con discapacidad, enfocados en la prevención y manejo del agotamiento emocional. Estos programas pueden incluir sesiones de asesoramiento individual y grupal, así como talleres sobre habilidades de afrontamiento y manejo del estrés. Además, se sugiere la creación de un sistema de seguimiento personalizado para detectar y apoyar a los padres que presenten signos de agotamiento emocional. De esta manera, se fortalecerá la capacidad de los padres para brindar un cuidado adecuado a sus hijos, mejorando su bienestar psicológico y favoreciendo un entorno familiar más saludable.

Bibliografía

- Acoba, E. (2024). Apoyo social y salud mental: el papel mediador del estrés percibido: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1330720/full>
- Aranda, C., & Pando, M. (2013). conceptualizacion de apoyo social y las redes de apoyo social: https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8176466.pdf?utm_source=chatgpt.com
- Aranda, C., & Pando, M. (2013). conceptualizacion de apoyo social y las redes de apoyo social : <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8176466.pdf>
- Ardic, A. (2020). Relationship between Parental Burnout Level and Perceived Social Support Levels of Parents of Children with Autism Spectrum Disorder: <https://www.ijem.com/relationship-between-parental-burnout-level-and-perceived-social-support-levels-of-parents-of-children-with-autism-spectrum-disorder>
- Asencios, R., & Pereyra, H. (2019). Carga de trabajo del cuidador según el nivel de funcionalidad de la persona con discapacidad en un distrito de Lima: <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/anales/article/view/16441>
- Balistieri, S., & Mara, C. (2013). La importancia del apoyo socio-emocional en adolescentes y adultos jóvenes portadores de enfermedad crónica: una revisión de literatura: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412013000200019
- Bandura, A. (1997). *Autoeficacia: El ejercicio del control (Vol. 11)*. Freeman.
- Barreto, A., & Leight, L. (2024). Apoyo social percibido y estilos de afrontamiento al estrés en deportistas de Lima, Perú: <https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/22865>
- Bautista, L., & Sullon, A. (2022). agotameinto emocional y bienestar psicologico en personal de salud: <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/10006a32-614f-47ee-b4e3-5127f18f6880/content>

- Bédard, M., Molloy, D. W., Squire, L., Dubois, S., Lever, J. A., & O'Donnell, M. (2001). La entrevista de Zarit Burden: una nueva versión corta y una versión de cribado. *The Gerontologist*, 41(5), 652-657. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/geront/41.5.652>
- Bernal, C. (2010). metodología de la investigación : <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/EI-proyecto-de-investigación-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>
- Brenes, D. (2023). que es la discapacidad: definicion y buenas practicas para una region : <https://blogs.iadb.org/igualdad/es/que-es-la-discapacidad-tipos-de-discapacidad/>
- Brown, T., & Scheid, T. (2010). A Handbook for the study of mental health. 2. New York: United States of America by Cambridge University Press. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/49769850/A_Handbook_for_the_Study_of_Mental_Health_Social_Contexts_Theories_and_Systems__2nd_edition-libre.pdf?1477079296=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DMarital_Status_and_Mental_Health.pdf&Exp
- Bupasalud. (2025). Apoyo emocional: ¿cómo ayudar a quienes queremos en los momentos difíciles?: <https://www.bupasalud.com/salud/apoyo-emocional>
- Cabezas, E., Andrade, D., & Torres, J. (2018). Introducción a la metodología de la investigación científica: <https://calidadsinlagrimas.com/wp-content/uploads/2024/01/Introduccion-a-la-Metodologia-de-la-investigacion-cientifica.pdf>
- Calva, J., Vaca, Y., Villavicencio, C., & Rojas, W. (2024). Bienestar psicológico, apoyo social y sobrecarga en los progenitores de hijos con discapacidad: <https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/6498>
- Campo, S. (06 de 02 de 2025). Agotamiento emocional: cuando el estrés de la vida cotidiana afecta la salud física y mental:

<https://www.infobae.com/peru/2025/02/07/agotamiento-emocional-cuando-el-estres-de-la-vida-cotidiana-afecta-la-salud-fisica-y-mental/>

Carrillo, L., & Pilco, G. (2023). RELACIONES INTRAFAMILIARES Y SALUD MENTAL EN ADOLESCENTES DE PELILEO, ECUADOR: <https://www.redalyc.org/journal/5717/571777635010/html/>

Casado, F., Martínez, M., Criado, J., & Martínez, A. (2023). Análisis del impacto emocional en familias con hijos/as con un diagnóstico de discapacidad: <https://www.cedid.es/redis/index.php/redis/article/view/956>

Castañeda, T. (01 de 10 de 2023). Coping with stress and emotional overload in parents of children with autism: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/items/ece7b6c2-13df-4e04-a916-4db9ad5f3080>

Cepsim. (2012). Psicología de la amistad: Por qué es importante tener amigos: <https://www.psicologiamadrid.es/psicologia-de-la-amistad-por-que-es-importante-tener-amigos/>

Chaparro, L., Alzate, S., Carreño, S., & Acosta, C. (2023). Relación entre la sobrecarga y el apoyo social percibido en cuidadores de bajos ingresos económicos: <https://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/18137>

Cheng, A., & Lai, C. (2023). Estrés parental en familias de niños con necesidades educativas especiales: una revisión sistemática. *Psiquiatría de Frente*, 14. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1198302>

Cohen, S., & Ashby, T. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. 98(2), 310-357.

Cohen, S., & Wills, T. (1985). Estrés, apoyo social y la hipótesis de amortiguación. *Boletín Psicológico*, 98(2), 310-57. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.98.2.310>

- cuadros, P., & Rios, M. (2022). Bienestar Psicológico y Apoyo Social Percibido en trabajadores sanitarios de Lima-Callao: https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/660802/L%c3%b3pez_CP.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Dalem, N., & Zimet, G. (1991). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support: a confirmation study: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1757578/>
- Defensoria del pueblo. (12 de 2019). derecho a la educacion inclusiva : <https://www.defensoria.gob.pe/wp-content/uploads/2019/12/Informe-Defensorial-183-El-Derecho-a-la-Educaci%C3%B3n-Inclusiva.pdf>
- Diaz, N. (2025). Competencia parental y apoyo social percibido en padres de familia de un centro de educación básica especial del distrito de Huaró provincia de Quispicanchi, Cusco – 2025: <https://repositorio.continental.edu.pe/item/bc54e597-8774-4406-8a97-97b6b61d5c9a>
- Drageset, J. (12 de 03 de 2021). apoyo social : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK585650/>
- Enrique, F. (2012). Bienestar Psicológico, Apoyo Social Percibido y Percepción de Salud en Adultos Mayores: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082012000200002
- Estrella, J. (1991). la teoria del apoyo social y sus implicacionbes para el ajuste psicosocial de los enfermos oncologicos: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/111762.pdf>
- Ferrante, C. (2019). En memoria de Mike Oliver: un legado sociológico vivo para los estudios críticos latinoamericanos en discapacidad: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7500832>
- Findling, Y., Itzhaki, M., & Barnoy, S. (2024). Agotamiento parental: un modelo de factores de riesgo y recursos de protección entre madres de niños con o sin necesidades

especiales. *Revista Europea de Investigación en Salud, Psicología y Educación*, 14(11), 2883-2900. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ejihpe14110189>

Flores, J., & Villanueva, X. (2023). OVERLOAD AND SOCIAL SUPPORT OF THE PRIMARY CAREGIVER IN AN EDUCATIONAL INSTITUTION FOR INFANTS WITH DIFFERENT SKILLS:

https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/15532/Sobrecarga_FloresCordova_Genesis.pdf?sequence=1

FundacionInstitutoSanJose. (2025). Síndrome del cuidador: fases, síntomas y cómo prevenir el burnout: <https://fundacioninstitutosanjose.com/blog/sindrome-del-cuidador-fases-sintomas-y-como-prevenir-el-burnout-del-cuidador/>

Garcia, E., & Herrero, J. (2006). La comunidad como fuente de apoyo social: evaluación e implicaciones en los ámbitos individual y comunitario : <https://www.redalyc.org/pdf/805/80538207.pdf>

Garcia, G., Garcia, M., Beltran, V., & Patiño, M. (2022). Características del cuidador familiar del niño con discapacidad intelectual: una revisión integradora: <https://sanus.unison.mx/index.php/Sanus/article/view/287>

García, M., García, M., & Rivera, S. (2018). Apoyo social en adultos mexicanos: validación de una escala . *Acta De Investigación Psicológica*, 7(1), 2562-2567. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.aippr.2017.02.004>

Gomez, O. (2025). causas y efectos de la falta de educacion emocional : <https://estudiosyperspectivas.org/index.php/EstudiosyPerspectivas/article/download/1503/2618>

Hayes, S. A., & Watson, S. L. (2013). El impacto del estrés parental: Un metaanálisis de estudios que comparan la experiencia del estrés parental en padres de niños con y sin

- trastorno del espectro autista. *Revista de autismo y trastornos del desarrollo* , 43(3), 629-642. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10803-012-1604-y>
- Herrera, V., Molina, H., Valdiviezo, J., & Paye, N. (2024). Apoyo social, calidad de vida, habilidades de vida diaria y restrictividad en personas con trastornos mentales residentes de hogares protegidos en el Perú: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972024000400354
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservación de recursos: un nuevo intento de conceptualizar el estrés. *Psicólogo estadounidense*, 44(3), 513. https://ryanmberg.com/wp-content/uploads/2025/07/EBSCO-FullText-07_10_2025-3.pdf
- Izaguirre, B., Adum, N., & German, B. (2021). Agotamiento psicológico en cuidadores de personas con discapacidad: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192021000601309
- Khusaifan, S., & Sayed, M. (2021). Social Support as a Protective Factor for the Well-Being of Parents of Children with Autism in Saudi Arabia: [https://www.pediatricnursing.org/article/S0882-5963\(20\)30666-7/abstract](https://www.pediatricnursing.org/article/S0882-5963(20)30666-7/abstract)
- Landeta, O. (1999). Efecto Amortiguador del Apoyo Social ante Situaciones de Estrés: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1025455>
- Larrucea, M., & Orue, I. (2021). El apoyo social como moderador de la relación entre victimización y sintomatología interiorizada en personas del colectivo. 3, 763-780. <https://doi.org/https://doi.org/10.51668/bp.8321314s>
- Lazarus, R. (2003). *american psychologist*: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0003-066X.58.9.756>

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Estrés, evaluación y afrontamiento*. Springer Publishing Company. https://depts.washington.edu/mbwc/content/page-files/Wellness_Weds_talk_2-3-21.pdf
- Lopez, A., & Ushiñahua, L. (2022). “estrés parental y apoyo social percibido en padres de familia de hijos con trastorno del espectro autista en Lima, Perú”: <https://repositorio.upn.edu.pe/item/1b19cbe7-201a-4852-8cd0-5984f644d416>
- Martinez, M., Ramirez, M., & Maya, J. (2001). El efecto amortiguador del apoyo social sobre la depresión en un colectivo de inmigrantes: <https://www.psicothema.com/pdf/486.pdf>
- Martos, A., Cardila, F., Barragan, A., & Perez, C. (2015). instrumentos para la evaluacion de la sobrecarga : <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5388787.pdf>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). Medición del síndrome de burnout experimentado. *Revista de comportamiento organizacional*, 2(2), 99-113. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdfdirect/10.1002/job.4030020205?utm_source=consensus
- Maslach, C., Schaufeli, W., & Leiter, M. (2001). Agotamiento laboral. *Revista Anual de Psicología*, 52, 397-422. <https://doi.org/https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Medellin, M. (2012). Apoyo social y dependencia percibida en cuidadores familiares: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252012000200008
- Medina, M., Rojad, R., Bustamante, W., Loaiza, R., Martel, C., & Castillo, R. (16 de 02 de 2023). Metodología de la investigación: Técnicas e instrumentos de investigación: <https://editorial.inudi.edu.pe/index.php/editorialinudi/catalog/book/90>

- Mohamed, H., Martel, C., Huayta, F., Rojas, R., & Arias, J. (31 de 01 de 2023). Metodología de la investigación: Guía para el proyecto de tesis: <https://editorial.inudi.edu.pe/index.php/editorialinudi/catalog/book/82>
- Olivares, V. (2017). Laudatio: Dra. Christina Maslach, Comprendiendo el Burnout: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492017000100059
- OMS. (2018). Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud (CIF): <https://www.who.int/standards/classifications/international-classification-of-functioning-disability-and-health>
- OMS. (2024). Rehabilitacion: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/rehabilitation>
- OPS. (2024). Discapacidad : <https://www.paho.org/es/temas/discapacidad>
- Palacios, A. (2008). El modelo social de discapacidad: orígenes, caracterización y plasmación : <https://pronadis.mides.gub.uy/innovaportal/file/32232/1/el-modelo-social-de-discapacidad.pdf>
- Pearlin, L. I., Mullan, J. T., Semple, S. J., & Skaff, M. M. (1990). Cuidado y el proceso de estrés: Una visión general de los conceptos y sus medidas. *30(5)*, 583-594. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/geront/30.5.583>
- Peer, J. W., & Hillman, S. B. (2014). Estrés y resiliencia para padres de niños con discapacidades intelectuales y del desarrollo: una revisión de los factores clave y recomendaciones para profesionales. *Revista de políticas y prácticas en discapacidades intelectuales*, *11(2)*, 92-98. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jppi.12072>
- Pines, A., & Aronson, E. (1983). Combatting burnout: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0190740983900312?via%3Dihub>

- Pines, A., & Aronson, E. (1988). *Agotamiento profesional: Causas y curas*. Prensa libre.
<https://psycnet.apa.org/record/1988-98289-000>
- Quintana, I., Mendoza, R., & Bravo, C. (2018). enfoque psicosocial :
<https://revistas.ubiobio.cl/index.php/REINED/article/download/3623/3541/18881>
- Reyes, A., & Sandoval, D. (2021). Metodologías, enfoques y estructuras de trabajos de investigación en las Ciencias Administrativas.:
<https://cathi.uacj.mx/bitstream/handle/20.500.11961/19524/Construcci%C3%B3n%20de%20un%20modelo%20de%20plan%20financiero%20para%20Pymes.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rivera, M. (2023). Apoyo social percibido y sobrecarga en cuidadores de familiares con trastorno mental en un centro de salud mental, Chiclayo 2023:
<https://repositorio.usat.edu.pe/items/84f2ae66-268a-4fdb-a673-c394ad539da3>
- Rodriguez, M., & Perez, L. (2023). Publicación: Carga del cuidado y apoyo social percibido en el cuidador familiar principal del paciente pediátrico con enfermedad oncológica en san José de Cúcuta, 2023.:
<https://repositorio.ufps.edu.co/entities/publication/e83678d9-d2bb-4088-af42-4bd0fb151380>
- Rondan, N. (2023). Nivel de agotamiento en cuidadores informales de adultos mayores dependientes de geriatría del Hospital Nacional Adolfo Guevara Velasco periodo julio - octubre 2022:
https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UACI_5973119736facb64b98cdd35b89b5fa0/Description
- Ruiz, L. (2019). La teoría del estrés de Selye: qué es y qué explica:
<https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-estres-selye>

- Ruiz, L. (10 de 11 de 2025). La teoría del estrés de Richard S. Lazarus.
<https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-estres-lazarus>
- Salcedo, R., Liebana, J., Pareja, J., & Real, S. (2012). las consecuencias de la discapacidad en familias de la ciudad de ceuta: <https://www.redalyc.org/pdf/3382/338230791010.pdf>
- Saldarriaga, C. (2020). El rol de las familias de estudiantes con discapacidad: <https://www.saldarriagaconcha.org/el-rol-de-las-familias-para-impulsar-los-logros-de-los-estudiantes-con-discapacidad/>
- Sampieri, H., & Mendoza, R. (2018). Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta: <https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
- Santa, F. (2023). Servicios de apoyo para la inclusión educativa Percepción de agentes educativos peruanos: <https://www.redalyc.org/journal/4536/453676307010/html/>
- Sarason, I. G., Sarason, B. R., Shearin, E. N., & Pierce, G. R. (1987). Una breve medida del apoyo social: implicaciones prácticas y teóricas . *Revista de relaciones sociales y personales* , 4(4), 497-510 . <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0265407587044007>
- Sensi, F. (2023). Síndrome del cuidador: el peaje físico y emocional por cuidar a un ser querido: <https://www.unobravo.com/post/sindrome-del-cuidador>
- Sheldon, C., & Wills, T. (1994). Medical psychiatry units and the roles of the roles of the inpatient psychiatric service in the general hospital. *General Hospital Psychiatry*. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0163-8343\(94\)90083-3](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0163-8343(94)90083-3)
- Sherbourne, C. D., & Stewart, A. L. (1991). La encuesta de apoyo social del MOS. *Ciencias s*, 32(6), 705-14. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0277-9536\(91\)90150-b](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0277-9536(91)90150-b)
- Singer, G. H., & Floyd, F. (2006). Metaanálisis de estudios comparativos de depresión en madres de niños con y sin discapacidades del desarrollo. *Revista estadounidense sobre*

- retraso mental*, 111(3), 155-169. [https://doi.org/https://doi.org/10.1352/0895-8017\(2006\)111\[155:MOCSOD\]2.0.CO;2](https://doi.org/https://doi.org/10.1352/0895-8017(2006)111[155:MOCSOD]2.0.CO;2)
- Sivan, A., Triplett, K., & Tedeschi, R. (2023). Posttraumatic growth: <https://www.sciencedirect.com/science/chapter/referencework/abs/pii/B9780323914970002186?via%3Dihub>
- Sorkkila, M., & Aunola, K. (2021). Resilience and Parental Burnout Among Finnish Parents During the COVID-19 Pandemic: Variable and Person-Oriented Approaches: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/10664807211027307>
- Soto, L. (2024). Afrontamiento del estrés y calidad de vida en padres con hijos con discapacidad cognitiva en el contexto Covid-19: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNMS_46318c25d30fd1f97b4375ac3fd60175
- Stanwell, R. (2004). Foundations of health psychology: Foundations of Health Psychology; R. Roberts, T. Towell, J.F. Golding (Eds.); Palgrave, London, 2001, 303pp, ISBN 0-333-73858 (€17.99): <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0033350603001495?via%3Dihub>
- Suarez, P., & Velez, M. (2018). El papel de la familia en el desarrollo social del niño: una mirada desde la afectividad, la comunicación familiar y estilos de educación parental: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6573534.pdf>
- Taylor, S. E. (2011). Apoyo social: Una revisión. Manual Oxford de Psicología de la Salud. *Manual Oxford de Psicología de la Salud*, 1, 189-214. https://taylorlab.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/5/2014/11/2011_Social-support_A-review.pdf

- Theimer, S. (23 de 01 de 2025). Preguntas y respuestas de Mayo Clinic: Agotamiento emocional: Cuando sus sentimientos parecen ser abrumadores: <https://newsnetwork.mayoclinic.org/es/2025/01/23/preguntas-y-respuestas-de-mayo-clinic-agotamiento-emocional-cuando-sus-sentimientos-parecen-ser-abrumadores/>
- Thoits, P. A. (1995). Estrés, afrontamiento y procesos de apoyo social: ¿dónde estamos? ¿Qué sigue? *Sociedad de Salud J Behav*, 53-79. <https://doi.org/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7560850/>
- Torobeo, D. (2024). Nivel de conocimiento sobre inclusión educativa en los padres de familia del CEBE Fray Martín De Porres, Yanaoca - Canas - Cusco, 2022: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RUNS_c40a331925e9901cc785731d722felac
- Torres, P. (2024). Estrés parental y autoeficacia percibida en padres con hijos autistas en un centro de terapias de Trujillo: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/index.php/Record/UCVV_42687868e06a037a10b28e4277a09fbd
- Ugel-Cusco. (10 de 2023). centros de educacion basica especial : <https://ugelcusco.gob.pe/ws/wp-content/uploads/2023/10/PERFILES-CAS-N%C2%B0-017-2023.pdf>
- UNESCO. (2020). la inclusion en la educacion: <https://www.unesco.org/es/education/inclusion>
- Vasco, M., Goig, R., & Ubeda, A. (2020). Experiencias digitales, riesgos y enfoque educativo del ocio digital con jóvenes en dificultad social: <https://www.redalyc.org/journal/5771/577165121017/html/>

Yamoah, J. (2021). THE ROLE OF SOCIAL SUPPORT IN MITIGATING PARENTAL BURNOUT FOR MOTHERS OF CHILDREN WITH MEDICAL COMPLEXITY:

<https://firescholars.seu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1080&context=coe>

Zarit, S., Reever, K., & Peterson, J. (1980). Relatives of the Impaired Elderly: Correlates of

Feelings of Burden: <https://academic.oup.com/gerontologist/article-abstract/20/6/649/629680?login=false>

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). Escala multidimensional de apoyo social percibido. *Revista de evaluación de la personalidad* , 52(1), 30–41 .

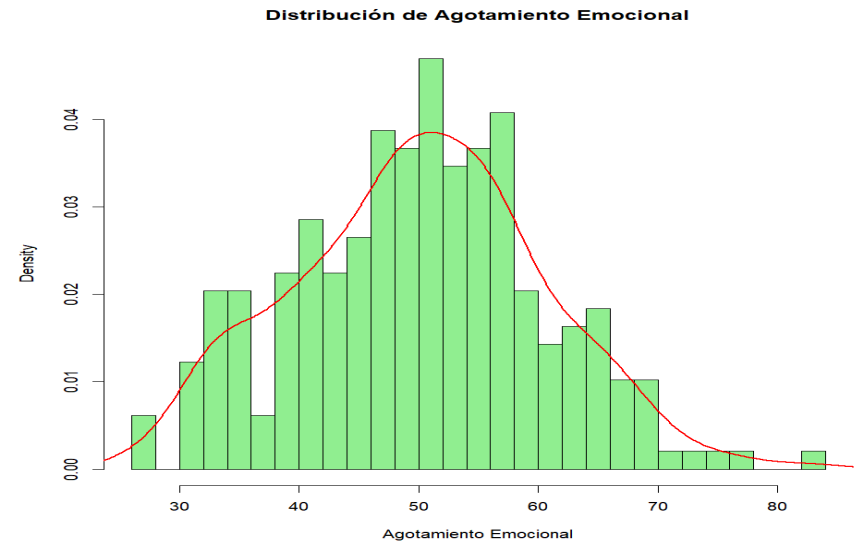
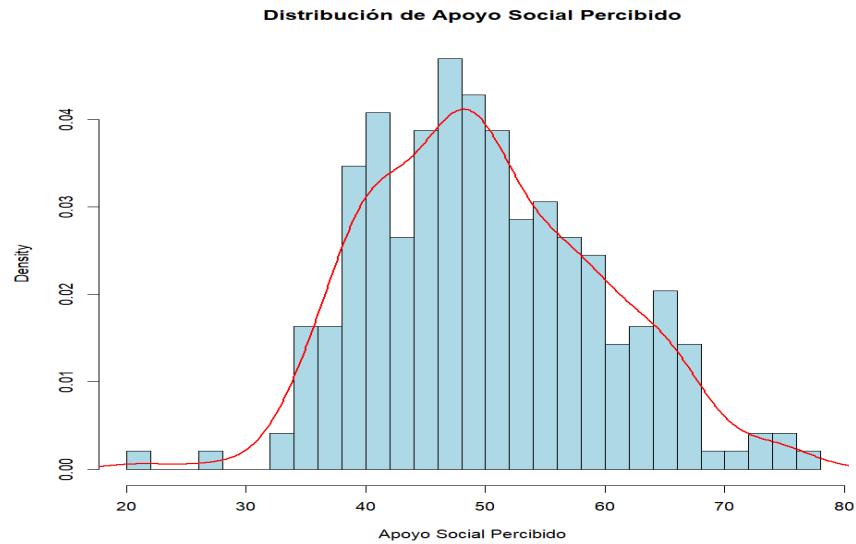
https://doi.org/https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

ANEXOS

Anexo 2: Prueba de Normalidad

Kolmogorov-Smirnov^a

	Estadístico	gl	Sig.
Apoyo social percibido	,004	245	,080
Agotamiento emocional	,005	245	,200



Gráficos de normalidad de las variables

Figura 10

Gráfico de normalidad del apoyo social percibido

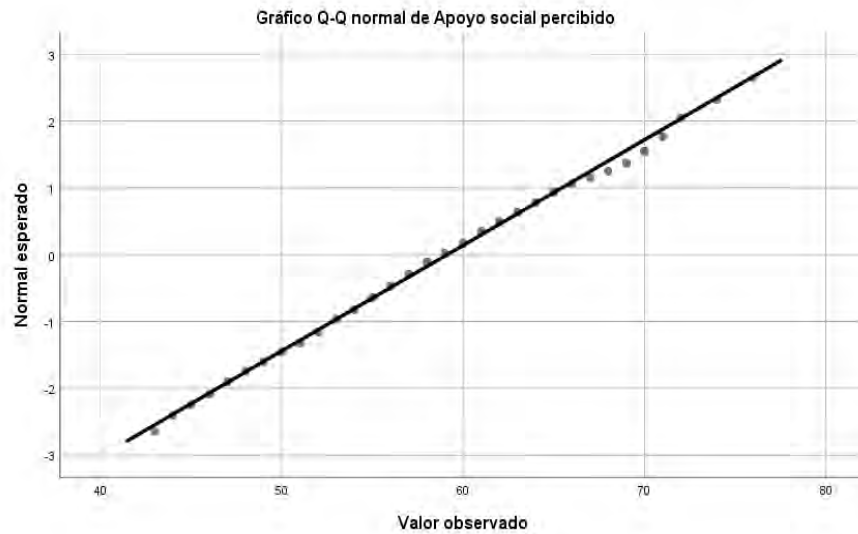
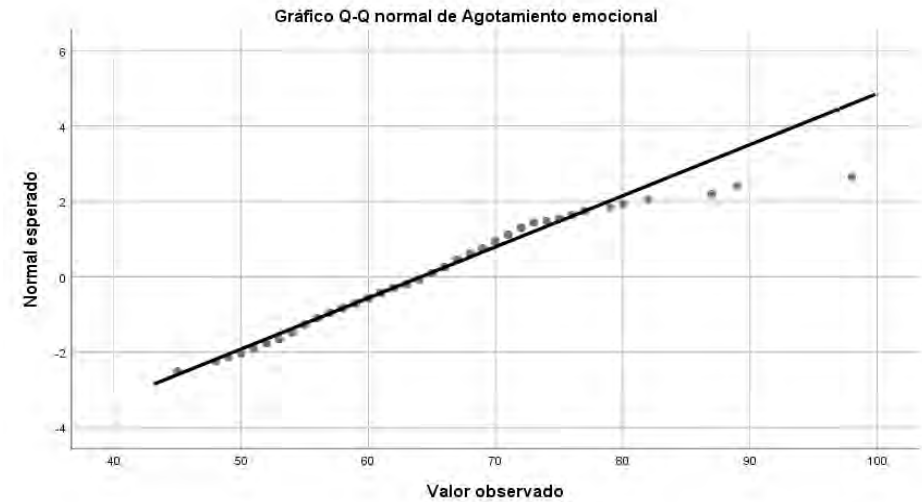


Figura 11

Gráfico de normalidad de agotamiento emocional



En los gráficos Q-Q presentados, los puntos representan los valores observados de las variables "apoyo social percibido" y "agotamiento emocional". En ambos gráficos, la línea recta indica cómo se distribuirían estos valores si siguieran una distribución normal. Los puntos cercanos a esta línea sugieren que los datos de ambas variables se distribuyen de manera similar a una distribución normal. En la Figura 10, los puntos del apoyo social percibido están muy alineados con la línea, lo que indica una distribución normal casi perfecta. En la Figura 11, aunque los puntos siguen mayormente la línea, algunos se desvían ligeramente en los extremos, lo que podría sugerir una ligera asimetría o presencia de valores atípicos en el agotamiento emocional, pero en general, también se ajustan a una distribución normal.

Anexo 3: Cuestionario para la variable 1

CUESTIONARIO MOS DE APOYO SOCIAL:

Las siguientes preguntas se refieren al apoyo o ayuda de que Vd. dispone:

1. Aproximadamente, ¿Cuántos amigos íntimos o familiares cercanos tiene Vd.? (Personas con las que se encuentra a gusto y puede hablar de todo lo que se le ocurre).

Escriba el n° de amigos íntimos y familiares cercanos

La gente busca a otras personas para encontrar compañía, asistencia u otros tipos de ayuda ¿Con qué frecuencia Ud. dispone de cada uno de los siguientes tipos de apoyo cuando lo necesita? (Marque con un círculo uno de los números de cada fila)

CUESTIONES: ¿Cuenta con ALGUIEN?	Nunca	Pocas Veces	Algunas veces	La mayoría de las veces	Siempre
2. Que le ayude cuando tenga que estar en la cama	1	2	3	4	5
3. Con quien pueda contar cuando necesite hablar	1	2	3	4	5
4. Que le aconseje cuando tenga problemas	1	2	3	4	5
5. Que le lleve al médico cuando lo necesite	1	2	3	4	5
6. Que le muestre amor y afecto	1	2	3	4	5
7. Con quien pasar un buen rato	1	2	3	4	5
8. Que le informe y ayude a entender la situación	1	2	3	4	5
9. En quien confiar o con quién hablar de sí mismo y sus preocupaciones	1	2	3	4	5
10. Que le abrace	1	2	3	4	5
11. Con quien pueda relajarse	1	2	3	4	5
12. Que le prepare la comida si no puede hacerlo	1	2	3	4	5
13. Cuyo consejo realmente desee	1	2	3	4	5
14. Con quien hacer cosas que le sirvan para olvidar sus problemas	1	2	3	4	5
15. Que le ayude en sus tareas domésticas si esta enfermo	1	2	3	4	5
16. Alguien con quien compartir sus temores y problemas más íntimos	1	2	3	4	5
17. Que le aconseje cómo resolver sus problemas personales	1	2	3	4	5
18. Con quién divertirse	1	2	3	4	5
19. Que comprenda sus problemas	1	2	3	4	5
20. A quien amar y hacerle sentirse querido	1	2	3	4	5

Anexo 4: Cuestionario para la variable 2

Test de sobrecarga del cuidador (Zarit y Zarit)

A continuación, se presenta una lista de afirmaciones, en las cuales se refleja cómo se sienten, a veces, las personas que cuidan a otra persona. Después de leer cada afirmación, debe indicar con qué frecuencia se siente Ud. de esa manera, escogiendo entre: 1. nunca, 2. Rara vez, 3. algunas veces, 4. bastantes veces o 5. casi siempre. A la hora de responder piense que no existen respuestas acertadas o equivocadas, sino tan sólo su experiencia.

Puntuación:

	Preguntas	Respuestas				
		1	2	3	4	5
1	¿Piensa que su familiar le pide más ayuda de la que realmente necesita?					
2	¿Piensa que debido al tiempo que dedica a su familiar no tiene suficiente tiempo para ud.?					
3	¿Se siente agobiado por intentar compatibilizar el cuidado de su familiar con otras responsabilidades (trabajo, familia)?					
4	¿Siente vergüenza por la conducta de su familiar?					
5	¿Se siente enfadado cuando está cerca de su familiar?					
6	¿Piensa que el cuidar de su familiar afecta negativamente la relación que usted tiene con otros miembros de su familia?					
7	¿Tiene miedo por el futuro de su familiar?					
8	¿Piensa que su familiar depende de Vd.?					
9	¿Se siente tenso cuando está cerca de su familiar?					
10	¿Piensa que su salud ha empeorado debido a tener que cuidar de su familiar?					
11	¿Piensa que no tiene tanta intimidad como le gustaría debido al cuidado de su familiar?					
12	¿Piensa que su vida social se ha visto afectada de manera negativa por tener que cuidar a su familiar?					
13	¿Se siente incómodo por distanciarse de sus amistades debido al cuidado de su familiar?					

14	¿Piensa que su familiar le considera a usted la única persona que le puede cuidar?					
15	¿Piensa que no tiene suficientes ingresos económicos para los gastos de cuidar a su familiar, además de sus otros gastos?					
16	¿Piensa que no será capaz de cuidar a su familiar por mucho más tiempo?					
17	¿Siente que ha perdido el control de su vida desde que comenzó la enfermedad de su					
18	¿Desearía poder dejar el cuidado de un familiar a otra persona?					
19	¿Se siente indeciso sobre qué hacer con su familiar?					
20	¿Piensa que debería hacer más por su familiar?					
21	¿Piensa que podría cuidar mejor a su familiar?					
22	Globalmente, ¿qué grado de "carga" experimenta por el hecho de cuidar a tu familiar?					
Total:						