

**UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**



ESCUELA DE POSGRADO

TESIS

**SINDROME DE BURNOUT Y ESTILOS DE
VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LA
ESCUELA PROFESIONAL DE TRABAJO
SOCIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN,
HUACHO - 2019**

PRESENTADO POR:

MUÑOZ MALDONADO PAZ GLORIA

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO EN DOCENCIA
SUPERIOR E INVESTIGACIÓN UNIVERSITARIA**

ASESOR:

Dra. ELENA LUISA LAOS FERNANDEZ

HUACHO - 2021

**SINDROME DE BURNOUT Y ESTILOS DE VIDA DE LOS
ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE TRABAJO
SOCIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO
SÁNCHEZ CARRIÓN, HUACHO - 2019**

MUÑOZ MALDONADO PAZ GLORIA

TESIS DE MAESTRÍA

ASESOR: Dra. ELENA LUISA LAOS FERNANDEZ

**UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRO EN DOCENCIA SUPERIOR E INVESTIGACIÓN UNIVERSITARIA
HUACHO
2021**

DEDICATORIA

Dedicado a mi familia.

Muñoz Maldonado Paz Gloria

AGRADECIMIENTO

A mi asesora por el acompañamiento en el desarrollo de la presente investigación.

Muñoz Maldonado Paz Gloria

ÍNDICE

DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
CAPÍTULO I	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1 Descripción de la realidad problemática	1
1.2 Formulación del problema	1
1.2.1 Problema general	4
1.2.2 Problemas específicos	4
1.3 Objetivos de la investigación	5
1.3.1 Objetivo general	5
1.3.2 Objetivos específicos	5
1.4 Justificación de la investigación	5
1.5 Delimitaciones del estudio	6
1.6 Viabilidad del estudio	6
CAPÍTULO II	7
MARCO TEÓRICO	7
2.1 Antecedentes de la investigación	7
2.1.1 Investigaciones internacionales	7
2.1.2 Investigaciones nacionales	9
2.2 Bases teóricas	10
2.3 Definición de términos básicos	16
2.4 Hipótesis de investigación	17
2.4.1 Hipótesis general	17
2.4.2 Hipótesis específicas	17
2.5 Operacionalización de las variables	17
CAPÍTULO III	19
METODOLOGÍA	19
3.1 Diseño metodológico	19
3.2 Población y muestra	20
3.2.1 Población	20
3.2.2 Muestra	20

3.3	Técnicas de recolección de datos	21
3.4	Técnicas para el procesamiento de la información	23
CAPÍTULO IV		24
RESULTADOS		24
4.1	Análisis de resultados	24
4.2	Contrastación de hipótesis	27
CAPÍTULO V		31
DISCUSIÓN		31
5.1	Discusión de resultados	31
CAPÍTULO VI		34
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		34
6.1	Conclusiones	34
6.2	Recomendaciones	34
REFERENCIAS		36
7.1	Fuentes documentales	36
7.2	Fuentes bibliográficas	37
7.3	Fuentes hemerográficas	37
7.4	Fuentes electrónicas	38
ANEXOS		39

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Distribución de la muestra de estudiantes del I al X ciclo de estudios de la Escuela Profesional de Trabajo Social, Semestre 2019 - II	20
Tabla 2. Síndrome de burnout y estilos de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social, Huacho 2019.....	24
Tabla 3. Agotamiento emocional y estilos de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social, Huacho 2019.	25
Tabla 4. Despersonalización y estilos de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social, Huacho 2019.....	25
Tabla 5. Realización personal y estilos de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social, Huacho 2019.....	26
Tabla 6. Correlación Rho de Spearman de la hipótesis general	27
Tabla 7. Correlación Rho de Spearman de la hipótesis específica 1	28
Tabla 8. Correlación Rho de Spearman de la hipótesis específica 2	29
Tabla 9. Correlación Rho de Spearman de la hipótesis específica 3	30
Tabla 10. Resumen del análisis de confiabilidad de la variable Estilos de Vida	43
Tabla 11. Resumen del análisis de confiabilidad de la variable Síndrome de Burnout	44
Tabla 12. Validez del cuestionario Síndrome de Burnout con el estadístico de Aiken.....	45
Tabla 13. Validez del cuestionario estilos de vida con el estadístico de Aiken	46

RESUMEN

Objetivo: Conocer la relación del síndrome de Burnout con el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019
Método: enfoque cuantitativo, tipo básica, diseño no experimental descriptivo correlacional, población fue de 343 estudiantes, la muestra fue probabilística de 172.
Materiales: Se aplicó el cuestionario de Cuestionario de Maslach Burnout Inventory y se elaboró un cuestionario sobre estilos de vida, validados y confiables. **Resultados:** El 49% (90) estudiantes encuestados presentaron el síndrome de burnout y el 53% (96) de los estudiantes encuestados presentaron un nivel bajo en sus estilos de vida. **Conclusiones:** se comprobó que existe relación significativa del síndrome de burnout con el estilo de vida de los estudiantes.

Palabras clave: Síndrome de burnout, estilo de vida, estudiantes universitarios

ABSTRACT

Objective: To know the relationship of the Burnout syndrome with the lifestyle of the students of the National University José Faustino Sánchez Carrión, Huacho - 2019
Method: quantitative approach, basic type, correlational descriptive non-experimental design, population was 343 students, the Sample was probabilistic of 172. Materials: The Maslach Burnout Inventory Questionnaire was applied and a validated and reliable questionnaire on lifestyles was developed. Results: 49% (90) surveyed students presented burnout syndrome and 53% (96) of the surveyed students presented a low level in their lifestyles. Conclusions: it was found that there is a significant relationship between the burnout syndrome and the lifestyle of the students.

Keywords: Burnout syndrome, lifestyle, college students.

INTRODUCCIÓN

En el mundo se conoce a este tipo de problema y el más latente que no diferencia el estrato social, la cultura, el género, edad, pues solo basta que este individuo se encuentre súper recargado de trabajo, preocupación, deuda, o enfermedad, estudio en fin es larga las causas de este temible síndrome de Burnout y definitivamente guarda relación con el estilo de vida que lleva cada individuo.

Se sabe por estadísticas que en países desarrollados la problemática es más todavía justamente por los estilos de vida que afronta cada individuo y como este repercute en su vida a diario, sin embargo en América Latina se puede encontrar muchos índices de casos reportados por esta temible enfermedad que ahora se han detectado casos no solo en profesionales sino también en estudiantes que tienen súper carga académica y sobre todo problemas familiares y más aún si tienen un estilo de vida desfavorable.

Es necesario conocer los conceptos para poder profundizar más en los temas que se investigó, en cuanto a Síndrome de Burnout se puede definir como un desgaste que presenta un individuo ya sea por una actividad, ejercicio, preocupación o desarrollo de cualquier situación que quiera resolver. Sin embargo existen otros autores que lo definen: a personas que inician una carrera de nivel superior se ven sometidos a mayor responsabilidad donde tienen que llevar materias, cursos y superar las exigencias de los docentes, asimismo se tiene que exponer trabajos de forma individual y grupal, por otro lado se tiene que presentar los trabajos académicos, y la otra actividad como parte de nuestra formación profesional son las prácticas y rendir el examen por competencias; todos ello lleva al estudiante a ser evaluado, para saber el nivel de rendimiento académico, promoverse de ciclo y poder evidenciar si efectivamente se está formando como futuro profesional . (Velez & Roa, 2005).

En cuanto a la segunda variable se trabajó con los estilos de vida según la Organización Mundial de la Salud, menciona que:

“Los estilos de vida es la forma de vida que se sustenta en el comportamiento único de una persona” y que puede repercutir en la salud y que no solo puede ser enfocada el

individuo si no las condiciones de vida que se interrelacionan para poder desenvolverse frente a cualquier situación. OMS. (2016) (Pág. 24)

La presente investigación permitió que la aplicación tanto de la teoría y los conceptos básicos de síndrome de Burnout y estilos de vida, donde se pudo encontrar explicaciones a situaciones complejas y reales lo que permitió profundizar los conocimientos teóricos de las dos variables.

De acuerdo con los objetivos de investigación, su resultado permitió aplicar los conocimientos adquiridos y aprendidos en la realidad, porque mediante esta investigación se recabo información y se plasmado un instrumento que en definitiva puede variar para futuras investigaciones.

Se planteó el siguiente objetivo fue Conocer la relación del síndrome de burnout con el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019.

Asimismo, se plasmó los lineamientos que sigue la Escuela de Posgrado donde cuenta con un esquema para la presentación del presente informe de investigación la cual presenta el Capítulo I. donde encontraremos el Planteamiento del Problema. El Capítulo II: encontraremos el Marco Teórico. El Capítulo III: encontraremos la Metodología de investigación. En el Capítulo IV: encontraremos los Resultados. En el Capítulo V: encontraremos la Discusión, Conclusión y Recomendación de la presente investigación y finalmente encontraremos un anexo donde se encuentra la operacionalización de variables, el cuestionario y la validez y confiabilidad del instrumento.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

1.2 Formulación del problema

El síndrome de burnout hoy en el mundo es alarmante puesto que no solo se habla de estrés, si no de complicaciones a nivel emocional que afecta en todo al individuo que la padece, sin embargo, esto va de la mano con el estilo de vida que lleva en su vida cotidiana.

En recientes investigaciones se considera que los estudiantes llegan a padecer o manifestar el síndrome de Burnout; desde el enfoque teórico-conceptual de Pines, et, al. (1981) (citado por Barraza, Gutiérrez, Cenicerros, 2009) afirma:

Que este síndrome se desarrolla por personas que no están expuestas al medio laboral, en este caso los estudiantes universitarios quienes se ven enfrentados a otro tipo de demandas. Lo anterior sustentado en que las personas que comienzan una carrera superior se enfrentan a una responsabilidad mayor, cursos y docentes que le exigen y asignan diversas actividades, como sustentar trabajos grupales, presentan informes, llevar a cabo prácticas, trabajos de investigación y exámenes con una exigencia elevada; todos estos elementos constituyen situaciones de evaluación y es importante que sean exitosas, pues facilitan el paso al siguiente semestre o una entrada más rápida a la vida profesional (Velez & Roa, 2005, pág. 4).

Frente a lo mencionado el estudiante universitario de la Escuela Profesional de Trabajo Social se expone a un sin número de situaciones como trabajos, retos, decisiones y sobre todo exigencias por el mismo contexto educativo, en donde la formación profesional, el rendimiento académico y el aprendizaje son situaciones que generan estrés. Es definitivamente lo que se puede observar en los estudiantes de diferentes ciclos de la Escuela, sin embargo, el mayor porcentaje se centran en los primeros ciclos y sobre todo en los últimos.

Según el autor Viñas & Chaparro especifican claramente las dimensiones del síndrome de burnout:

Entonces cuando el estudiante universitario no logra adaptarse o manejar estas situaciones de estrés, definitivamente podría generar sensaciones de no poder dar más de sí mismo (agotamiento) y responder con una actitud negativa de autocrítica, desvalorización y pérdida del interés en valor y trascendencia del estudio (cinismo), lo cual podría incrementar sus dudas acerca de la capacidad para realizarlo (autoeficacia personal) (gil, 2001); estas manifestaciones son un indicador de Burnout y generan un impacto negativo no solo en la salud sino también en el rendimiento de dichas estudiantes. (Viñas & Chaparrós, 2000, pág. 5).

De esta manera la población estudiantil universitaria es vulnerable al desarrollo del Síndrome de Burnout, además, este síndrome de quemarse por los estudios podría ocasionar depresión, malestar psicosocial e incluso el abandono de los mismos (Salanova, Martinez, Bresó, Llorens, & Grau, 2005, pág. 5).

Cabe resaltar que en la investigación se viene investigando la variable síndrome de burnout y estilos de vida de los estudiantes. Por ello a continuación de explicar todo respecto a la variable estilos de vida.

La organización mundial de la salud menciona que

“Los estilos de vida es la manera de vida que se basa en el comportamiento identificable de una persona” y que pueden ejercer un efecto profundo en la salud y que la acción debe ir enfocada no solamente a la persona sino también a las

condiciones sociales de vida que interactúan para producir y mantener esos patrones de comportamiento adecuados. Asimismo, es de suma importancia reconocer que no existe un estilo de vida “óptimo” al que pueden atribuirse todas las personas, debido a las diversas culturas, ingresos, estructura familiar, la edad, la capacidad física, y laboral, Por ello la habilidad de crear ambientes favorables para la salud, se enfoca en gran magnitud en la necesidad de mejorar y cambiar las condiciones de vida. OMS. (2016) (Pág. 24)

El estilo de vida en los estudiantes es atribuido al reflejo de su comportamiento en relación a sus hábitos y costumbres. La Organización Mundial de la Salud OMS (2014) describe que el 40% no practica estilos de vida saludables como son: ejercicio, alimentación balanceada, sueño y descanso adecuado, recreación. Indicadores predictivos de riesgo que influye en la salud del profesional de enfermería en la cual puede verse afectada su práctica diaria con respecto a la atención de la salud.

En definitiva, a los estudiantes se ha observado que no tienen estilos de vida saludable debido a que se consumen alimentos llamados popularmente chatarras, no tienen actividad física y en cuanto a la recreación y sueño también no es su estilo ponerlo en práctica.

A nivel internacional se sabe que los estudiantes de universidades de alto rendimiento se vienen suicidando por motivos de competencia y rendimiento académico y sobre todo por un estilo de vida inadecuado. En América Latina la data son súper elevados donde se sabe por medios de comunicación que día a día los estudiantes vienen enfrentando dificultades para poder sobresalir de este síndrome por no contar con un adecuado estilo de vida-, sin embargo en nuestro país a pesar que somos un país donde existe la diversidad cultural donde contamos con los mejores alimentos del mundo, sin embargo aún no logramos interiorizar y mucho menos ser conscientes que definitivamente tener un estilo de vida saludable será beneficioso, sin embargo en las instituciones superiores como lo son las universidades públicas o privadas no imparten los estilos de vida y en cuanto al síndrome de burnout es todavía alarmante, por la exigencia y competencia académica.

La relevancia de la investigación en cuanto a la variable síndrome de burnout y estilos de vida de los estudiantes es sumamente importante porque la detección precoz de niveles sintomáticos ayudara a detectar y prevenir futuros problemas a nivel de salud mental y posibles dificultades en cuanto al éxito profesional y sobre todo la prevención e intervención oportuna de tal manera que el estudiante de la Escuela Profesional no solo se evalúa la parte académica si no también la parte emocional, social y con un estilo de vida saludable y el manejo del agotamiento y que no se desarrolle el síndrome de Burnout.

Por tanto, se establece que este estudio es importante porque va a permitir conocer la relación del síndrome de burnout con el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019.

1.2.1 Problema general

¿Cuál es la relación del síndrome de burnout con el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019?

1.2.2 Problemas específicos

¿Cómo se relaciona el agotamiento emocional con el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019?

¿Cómo se relaciona la despersonalización con el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019?

¿Cómo se relaciona la realización personal con el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Conocer la relación del síndrome de burnout con el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019.

1.3.2 Objetivos específicos

Determinar la relación del agotamiento emocional con el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019

Determinar la relación de la despersonalización con el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019

Determinar la relación de la realización personal con el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019.

1.4 Justificación de la investigación

1.4.1 Justificación teórica. - La presente investigación propuesta busco mediante la aplicación de las teorías y los definiciones y conceptos de síndrome de burnout y estilos de vida, donde se logró encontrar explicaciones a situaciones complejas y reales lo que pudo permitir expandir los conocimientos teóricos de las dos variables de investigación.

1.4.2 Justificación Práctica. – en cuanto a los objetivos planteados en la presente investigación, los resultados permitieron profundizar en los conocimientos en la realidad.

1.4.3 Justificación Metodológica. – De acuerdo a la presente investigación se logró recolectar información y se logró crear un instrumento para ser utilizados en futuras investigaciones.

1.5 Delimitaciones del estudio

La presente investigación se desarrolló en la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019, tuvo como población de estudio a los estudiantes del I al X Ciclo correspondiente al semestre académico 2019-II; donde permitió establecer la relación significativa del síndrome de burnout con el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019. La investigación se fundamenta en la base teórica del síndrome de burnout y estilos de vida.

1.6 Viabilidad del estudio

La investigación fue viable, porque estuvo enmarcado dentro de los lineamientos teóricos sobre el síndrome de burnout y se relacionó con el estilo de vida, con la única finalidad de saber y conocer lo que dificulta el problema latente y asimismo conocer la significancia de la correlación entre ambas variables. Se respetó el cronograma presentado en el proyecto, en cuanto a los recursos humanos, materiales, financieros fue asumido en su totalidad por la investigadora. La investigación puede ser utilizada como antecedente para otras o futuras investigaciones.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1 Investigaciones internacionales

Romero, (2016) en México, desarrollo la investigación titulada: Burnout laboral; un malestar progresivo en académicos universitarios. Se planteó el objetivo Identificar la presencia del Síndrome de Burnout en docentes universitarios de tiempo completo de la Facultad de Ciencias de la Conducta en el periodo escolar 2014 - 2015, mediante la aplicación del Maslach Burnout Inventory. Se arribó a la conclusión que permitió demostrar que la actividad del docente de tiempo completo requiere dedicación y compromiso no solo en las obligaciones del espacio académico, sino también aquellas dedicadas a la gestión y participación en órganos colegiados entre otras; bajo esta percepción se entiende que mientras se amplié el proceso de formación de los académicos aumentarán las demandas y exigencias en su desempeño diario, por ello, es importante que las instituciones educativas refuercen la atención de su capital humano, poniendo estricto énfasis en la salud física y mental de sus cuerpos académicos, a partir de esto el resultado será alentador de tal forma que la productividad y la calidad de la enseñanza se verá transformada en beneficio de la educación y la sociedad en general.

Caballero, Brasero, & Gonzales, (2015) en el Caribe desarrollo la investigación titulada: Burnout en estudiantes Universitarios. Tuvo la finalidad de proporcionar una mayor comprensión y caracterización de la naturaleza del burnout académico en estudiantes universitarios, se realiza una revisión del concepto, su evolución y extrapolación del contexto laboral al académico universitario, y se propone su delimitación y relación con condiciones clínicas comórbidas como depresión y ansiedad. Adicionalmente, se revisa la investigación empírica que establece relaciones del síndrome con el engagement

académico, factores de riesgo y de protección, y sus consecuencias en la salud mental y en el desempeño académico de los estudiantes universitarios.

Castro, Cabellos, & Ortiz, (2011) En Colombia se desarrolló la investigación titulada: Síndrome de burnout en estudiantes de pregrado de la Universidad de Nariño. El objetivo de la investigación fue identificar características sociodemográficas, académicas relacionadas a las manifestaciones psicológicas del síndrome de burnout en los estudiantes de pre grado de la Universidad de Nariño- Sede Pasto. Para ello se consideró como muestra a 438 estudiantes de pregrado, a quienes se aplicó la escala de Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI.SS) y mediante el paquete estadístico para las ciencias sociales (SPSS13.0). Se obtuvo como resultado que el 15,5% de los estudiantes de la muestra presentaron Burnout, el 18,7% manifiesta agotamiento emocional, el 14,4% cinismo y el 0,2% auto eficiencia académica. Se arribó a la conclusión que la presencia de síndrome de Burnout en estudiantes universitarios permite realizar una detección de los niveles sintomáticos y se constituyen en un indicador de posibles dificultades futuras en el ámbito educativo y profesional.

Rodríguez, Riveros, Pinzón, & Rodríguez (2011) en Colombia desarrollo la investigación titulada: Síndrome de burnout y factores asociados en personal de salud en tres instituciones de Bogotá en diciembre de 2010. Estudio de corte transversal, con el objetivo de identificar la prevalencia de SB, dimensiones que lo componen y factores asociados. Se utilizó cuestionario de variables socio demográficas y cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI), con análisis descriptivo, bivariado y multivariado en SPSS. Arribo a la conclusión que una prevalencia del 2,2% para síndrome de burnout, niveles de agotamiento emocional y despersonalización de 20,6% y 16,8% en el grupo estudiado hacen preciso profundizar el estudio, con inclusión de factores transculturales y características particulares relacionadas con el oficio del personal de salud en grandes ciudades, que puede afectarse con variables del entorno que generan estrés y pueden influir en la presentación del síndrome.

2.1.2 Investigaciones nacionales

Ayquipa, Cerna, & Gutiérrez, (2018), en Lima se desarrolló la investigación titulada: “Relación entre síndrome de burnout y estilos de vida en personal de enfermería de la unidad de cuidados intensivos neuroquirúrgicos pediátricos”. El objetivo fue “Determinar la relación entre el Síndrome de Burnout y los estilos de vida de los enfermeros especialistas de la Unidad de cuidados Intensivos Neuroquirurgico del Instituto Nacional de Salud del Niño- San Borja en el periodo de marzo, Lima 2018”. El Material y métodos de Estudio de tipo descriptivo - correlacional de corte transversal. Asimismo, se comprobó la hipótesis de investigación donde el síndrome de Burnout tiene relación directa con los estilos de vida de los enfermeros especialistas de la Unidad de cuidados Intensivos Neuroquirurgico del Instituto Nacional de Salud del Niño.

Ávila (2018) desarrollo la investigación titulada: Estilo de vida y síndrome de burnout en profesionales de enfermería servicio de medicina del Hospital María Auxiliadora diciembre 2016. El Objetivo del estudio fue identificar el estilo de vida y el síndrome de Burnout en los Profesionales de enfermería del servicio de Medicina del Hospital María Auxiliadora. El estudio fue de enfoque cuantitativo, diseño descriptivo y de corte transversal, en una muestra que estuvo conformada por 50 profesionales de enfermería del servicio de medicina del Hospital María Auxiliadora. Se usó el instrumento para medir el Síndrome de Burnout el test de Maslach el cual se encuentra validado internacionalmente y para el estilo de vida un cuestionario estructurado con 22 preguntas que fue sometido a la validación y confiabilidad obteniendo una confiabilidad de 0.76. Se arribó a la conclusión: Los estilos de vida en su mayoría son no saludables y su nivel es alto de síndrome de burnout por lo tanto se acepta la hipótesis planteada.

Rodríguez, Chávez, (2018) en Lima, desarrollo la investigación titulada: Calidad de Vida Profesional y el Síndrome de Burnout en el Personal de Enfermería que Labora, en la Clínica Privada Jesús Del Norte, Lima 2018. El presente estudio de investigación tuvo como Objetivo; determinar la relación entre la Calidad de Vida Profesional y el Síndrome de Burnout en el personal de enfermería que labora en la Clínica Privada Jesús de Norte, Lima 2018, Método; estudio de enfoque cuantitativo, de corte transversal. La población estuvo conformada por 90 enfermeras que laboran en la Clínica Priva Jesús del Norte. Los

instrumentos que se utilizaron fueron; para medir la calidad de vida profesional se usó el “Cuestionario CVP 35” y para el síndrome de burnout escala de calificación “Maslach Burnout Inventory”.

Herrera, & Sabogal. (2015) En Lima, desarrollaron la investigación titulado: Estilo de vida y síndrome de burnout en el personal de salud de una clínica privada de Lima, 2014. El objetivo del estudio fue determinar la relación entre estilo de vida y síndrome de burnout en 70 trabajadores de ambos sexos del área de salud de una clínica privada de Lima. Para lo cual el estudio tuvo un diseño no experimental y de alcance descriptivo – correlacional, donde se utilizaron el cuestionario de Maslach Burnout Inventory y el cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS –I). Los resultados indican que no existe relación significativa entre estilo de vida y síndrome de Burnout ($\chi^2= 2,859$; $p>0,05$), con respecto al agotamiento emocional se encontró que no existe relación significativa con estilo de vida ($r= -,104$; $p>0,05$), de igual forma con la dimensión despersonalización no se halló relación significativa ($r= ,115$; $p>0,05$). Finalmente se encontró que existe relación significativa entre estilo de vida y la dimensión realización personal ($r= ,232$, $p= ,05$).

2.2 Bases teóricas

En el presente proyecto se plantearan dos variables de investigación por un lado la variable síndrome de burnout y estilos de vida, para poder conocer la problemática en estudio se tuvo que tomar en cuenta las bases teóricas que son un soporte para el proceso de investigación.

Variable Síndrome de burnout:

Maslach & Jackson, (1981) lo definen como:

Un síndrome tridimensional caracterizado por cansancio emocional, despersonalización, y por una reducida realización personal, que puede producirse entre individuos que trabajan en contacto directo con clientes o pacientes, el cual corresponde a un estrés crónico. Así también, lo consideran una condición

desagradable y desfavorable tanto para las personas como para las organizaciones. Asimismo, se reconoce que la gravedad de este síndrome radica en su relación con el deterioro en la calidad de atención, ausentismo, rotación, bajo rendimiento laboral y malestar (pág. 17).

En definitiva, el síndrome de burnout no es más que ese estrés que no se puede controlar por más que uno trate de relajarse, puesto que se acumula toda la carga emocional, personal, laboral, familiar y personal.

Cansancio emocional:

En cuanto a esta dimensión se puede definir como el exceso de cansancio que puede tener un individuo.

Según Maslach C.(1982) Determina el cansancio emocional:

Por el surgimiento de sentimientos de debilidad y agotamiento frente a las exigencias del trabajo, existe además dificultad en las personas para hallar alguna fuente de reposición. Además, se caracteriza por una progresiva pérdida de energía vital y una desproporción creciente entre el trabajo realizado y el cansancio experimentado. (Pág. 17).

En función a la definición se ha observado en los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social que se encuentran súper estresados por los trabajos académicos que tienen que realizar, asimismo se puede ver que el plan por competencias lleva a que el estudiante desarrolle cada actividad con su respectiva tarea y esto hace que mucho más se cargue el estudiante con trabajos académicos, sin contar los exámenes, las practicas, exposiciones y muy aparte la labor que en alguno de los estudiantes lo tiene que hacer puesto que solo financia sus estudios.

Despersonalización:

En cuanto a esta dimensión es muy marcada dentro de los estudiantes de Trabajo Social que son el objeto de estudio.

El autor Maslach C. (1982) Explica que:

Se refiere a una respuesta negativa, insensible o excesivamente apática frente a diversos aspectos del trabajo. Se suele desarrollar en respuesta al cansancio emocional, si la gente está trabajando muy intensamente y haciendo demasiadas cosas, comenzarán a apartarse, a reducir lo que están haciendo, derivando en la pérdida de idealismo y un trato deshumanizado. (Pág. 18).

Es preciso mencionar que en definitiva los estudiantes presentan estos tipos de características en cuanto a la respuesta de los trabajos académicos y sobre todo en su aspecto personal o emocional se encuentran a la defensiva puesto que todo les molesta, le deprime, les afectan, se encuentran sensibles, otros se les ve molestos, irritados e indignados. Es por ello que es necesaria la investigación para poder correlacionar las variables.

Realización personal:

En cuanto a la definición de realización personal en realidad es motivante puesto que esta dimensión es lo contrario a las otras sin embargo también tiene su lado positivo y negativo en cuanto a cómo se determine. Se dice que tiene “sentimientos de competencia y éxito en el trabajo” sin embargo la realidad en el objeto de estudio es diferente.

Para Maslach esta dimensión se debe presentar de forma reducida, refiriéndose a un sentido disminuido de autoeficacia, lo cual es exacerbado por una carencia de recursos en el trabajo, así como, por una falta de apoyo social y de oportunidades para desarrollarse profesionalmente. De tal modo, los trabajadores llegan a tener una consideración negativa de ellos y de los demás (Maslach C. J., 1982, pág. 18).

Los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social desde sus primeros ciclos siempre están en interrelación con los individuos que son sujetos de atención o seguimiento, sin embargo, nace la necesidad de que estos estudiantes a pesar de las dificultades que se presenten buscan alternativas para poder lidiar frente a situaciones negativas, y prueba de ello es que son quienes se encargan de coordinar, gestionar posibles alternativas para una problemática. Sin embargo, en lo personal y pre profesional se puede observar que falta la Realización personal hace que el estudiante se desmotive en cuanto a la formación profesional.

Variable estilo de vida

Con respecto a la variable estilos de vida juega un papel sumamente importante porque es necesario e indispensable en materia de investigación puesto que la realidad de nuestra estudiante es totalmente diferente con lo que se puede ver día a día.

La organización mundial de la salud menciona que

“Los estilos de vida es la manera de vida que se basa en el comportamiento identificable de una persona” y que pueden ejercer un efecto profundo en la salud y que la acción debe ir enfocada no solamente a la persona sino también a las condiciones sociales de vida que interactúan para producir y mantener esos patrones de comportamiento adecuados. Asimismo, es de suma importancia reconocer que no existe un estilo de vida “optimo” al que pueden atribuirse todas las personas, debido a las diversas culturas, ingresos, estructura familiar, la edad, la capacidad física, y laboral, Por ello la habilidad de crear ambientes favorables para la salud, se enfoca en gran magnitud en la necesidad de mejorar y cambiar las condiciones de vida. (OMS, 2016, pág. 24).

Se sabe que existen diferentes definiciones en cuanto a estilos de vida sin embargo tenemos que tener en claro a que llamamos estilos o será lo mismo que tipos o características, desde esa perspectiva tenemos que aclarar los estilos de vida que tiene un estudiante de pre grado que es tema de investigación.

El Doctor Iglesias (2004) manifiesta que los estilos de vida es el:

“Conjunto de patrones de comportamientos cotidianos que un individuo pone en práctica de manera constante y mantenida en su vida cotidiana” de manera responsablemente y previenen desajustes biopsicosociales- espirituales y mantienen el bienestar para generar la calidad de vida, satisfacción general y desarrollo de la persona y que puede ser oportuno para el mantener la salud que muchas veces se coloca en situación de riesgo para la cualquier patología. (Pag.25).

En cuanto al estilo de vida que tiene cada uno de los estudiantes es necesario investigar, por ello nace la investigación, puesto que las autoridades, docentes y administrativos solo nos preocupamos por la calidad educativa y no vemos el estilo de vida que lleva cada uno de los estudiantes. Es lo ello que es necesario saber y conocer exactamente cuál son esos estilos de vida que lleva cada estudiante, y sin en alguna medida en realidad afecta a su buen desarrollo cognitivo y sobre todo emocional para ser futuros profesionales del mañana.

Dentro de la variable estilos de vida se consideró tres dimensiones: actividad física, recreación y descansos la cual se consideran de gran importancia para un buen estilo de vida que debe tener el estudiante de pre grado.

Actividad Física

Movimiento corporal o ejercicio y que es producido por los músculos esqueléticos que tenga como consecuencia el gasto de energía y que ponga en movimiento componentes a nivel corporal, psíquico y emocional en la persona que la realiza. Asimismo, se puede agregar que los estudiantes investigados muy poco realizan ejercicios en función al plan de estudios puesto que la carrera es netamente social, sin embargo, se puede observar que en los primeros ciclos desarrollan alguna actividad física y cuando se desarrolla el aniversario de la Escuela Profesional, por otro lado, de manera independiente tampoco realizan actividad física porque solo se dedican a sus estudios, dentro de estas actividades se puede considerar lo siguiente:

Deportes: Es una práctica de un ejercicio físico de manera regulado y competitivo esto se puede dar de manera recreativa, profesional o como una forma adecuada de obtener una buena salud. Sin embargo, la frecuencia de actividad deportiva es casi nula en los estudiantes, a pesar de que existe en la Universidad diferentes tipos de disciplinas.

Aeróbicos: son ejercicios que se practican a nivel moderado o de mayor intensidad, es un tipo de actividad física que es capaz de estimular la actividad cardiovascular y respiratoria logrando en ser humano una adecuada salud al nivel físico y emocional. Otra actividad física que no se percibe en los estudiantes puestos que solo se le observa estudiando y desarrollando otro tipo de actividades económicas.

Ejercicios: Es un conjunto de movimientos corporales de manera planificada, estructurada y repetitiva con el fin de mejorar la condición física. Es necesario e importante que los estudiantes se sometan a diferentes actividades y sobre todo ejercicios para un buen estilo de vida (Organización Mundial de la Salud, [OMS], 2019).

Por otro lado, es de suma importancia considerar la recreación en la presente investigación. Según el sitio web Wiki How indica que:

Recreación

Es un conjunto de actividades que se cumplen para desarrollar actividades de ocio tales como:

Actividades sociales: es una actividad de carácter social que se ve inmerso por el individuo y la sociedad el objetivo de esta actividad social es de considerar potencial y la capacidad de las necesidades del ser humano y de su entorno siendo esta una agrupación, cooperación, de responsabilidad grupal, y de compromiso institucional.

Actividades culturales: es un conjunto de actividades que se transmiten a partir de la identidad de cada cultura, son básicas para la utilización que, encarnan o transmiten expresiones culturales, Las actividades culturales pueden constituir una finalidad de por sí o contribuir de bienes y servicios culturales. En cuanto esta actividad en definitiva se puede decir que es escasa la participación de los estudiantes a pesar que existe diferentes talleres de danza, música, teatro, canto, declamación, creación poética, dibujo y pintura.

Manejo del tiempo libre: es el Tiempo que la toda persona tiene para realizar actividades y/o funciones que no corresponden a su trabajo formal ni a tareas domésticas esenciales, ni tareas académicas. Sin embargo, se puede decir que los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social no saben manejar su tiempo libre puesto que solo lo canalizan a través de sus estudios y trabajos académicos.

Descansos

Es la actividad de reposo, la quietud o la pausa que hace en medio de trabajo o de otra actividad, en el descanso se debe tener calma, tranquilidad, sin embargo, son pocas las horas de descanso en cuanto a lo académico porque los horarios están sincronizados desde las 8:00 a 12:30 y en algunos casos están desde las 8:00 a 8:00 a 2:00 pm y el momento de descanso es nulo puesto que sale un docente e ingresa otro al desarrollo de su clase.

Horario de sueño: es uno de los ritmos elementales del cuerpo humano ya que necesitan entre 6 y 8 horas como mínimo todos los días para recuperarse y poder sentir bien las próximas 24 horas, sería genial si esto se cumpliera sin embargo se puede observar en los estudiantes que se duermen a la hora de clase, otros no asisten debido a que muchos de ellos refieren que es porque se amenacen haciendo sus tareas y otros porque trabajan para poder solventar sus estudios. (Wiki How, 2019)

2.3 Definición de términos básicos

Síndrome de burnout: es el estrés total que puede presentar un individuo a causa de diferentes factores que alteren su bienestar emocional.

Agotamiento emocional: es encontrarse exhausto emocionalmente por diferentes factores, uno de ellos puede considerarse el exceso de trabajo.

Despersonalización: es la actitud negativa que se muestra frente a cualquier situación producto del estrés.

Realización personal: conjunto de factores para el desarrollo personal o profesional, sin embargo, se delega si no existe un factor motivante intrínsecamente o extrínsecamente.

Estilo de vida: conjunto de actitudes, comportamientos, ideología, hábitos que asume cada individuo en su estilo de vida biológico, psicológico y social para tener una vida saludable y favorable.

Actividad física: es el ejercicio que realiza una persona para mantenerse en actividad y con buen estado físico y mental.

Recreación: es un conjunto de actividades con la finalidad de buscar la liberación de cargas laborales y de otra índole que afecte su bienestar.

2.4 Hipótesis de investigación

2.4.1 Hipótesis general

Existe relación significativa del síndrome de burnout con el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019

2.4.2 Hipótesis específicas

El agotamiento emocional se relaciona significativamente con el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019

La despersonalización se relaciona significativamente con el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019

La realización personal se relaciona significativamente con el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019

2.5 Operacionalización de las variables

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	INST	ESCALA	ITEM
VARIABLE 1 SÍNDROME DE BURNOUT	Es una respuesta inadecuada a un estrés crónico y que se caracteriza por tres dimensiones: cansancio o agotamiento emocional, despersonalización o deshumanización y falta o disminución de realización personal. Maslach y Jackson (1981)	AGOTAMIENTO EMOCIONAL	VALORA LA VIVENCIA DE ESTAR EXHAUSTO EMOCIONALMENTE POR LAS DEMANDAS DEL TRABAJO	CUESTIONARIO	0 = Nunca 1 = Pocas veces al año o menos 2= Una vez al mes o menos 3= Unas pocas veces al mes o menos 4= Una vez a la semana 5= Pocas veces a la semana 6 = Todos los días	1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 201,2,3,4
		DESPERSONALIZACIÓN	VALORA EL GRADO EN QUE CADA UNO RECONOCE ACTITUDES DE FRIALDAD Y DISTANCIAMIENTO			5, 10, 11, 15, 22.
		REALIZACIÓN PERSONAL	EVALÚA LOS SENTIMIENTOS DE AUTOEFICACIA Y REALIZACIÓN PERSONAL EN EL TRABAJO			4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21
VARIABLE 2 ESTILOS DE VIDA	“Conjunto de patrones de comportamientos cotidianos que un individuo pone en práctica de manera constante y mantenida en su vida cotidiana” Iglesias, (2004)	ACTIVIDAD FISICA	DEPORTE AERÓBICOS EJERCICIOS	TEST	1= Nunca 2= Casi nunca 3= A veces 4= Casi siempre 5= Siempre	1,2,3,4
		RECREACIÓN	ACTIVIDADES SOCIALES ACTIVIDADES CULTURALES MANEJO DEL TIEMPO LIBRE			5,6,7,8
		DESCANSOS	REPOSO PAUSA HORARIO			9,10,11,12

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Diseño metodológico

La presente investigación se ha desarrollado bajo un enfoque cuantitativo, según Hernández, Fernández y Baptista (2010) indican que este tipo de investigación “usa la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías” (pág. 4).

Tipo de investigación

La investigación fue de tipo básica, debido a que se describió las variables de estudio porque tiene por finalidad desarrollar, aumentar y ampliar conocimientos ya existentes en las variables de estudio.

Diseño de investigación

El diseño de investigación fue Diseño no experimental descriptivo correlacional. Según Tafur & Izaguirre (2016) plantean un diseño con el objetivo de observar y verificar si existe una relación entre dos variables estudiadas, a continuación, se describe este diseño:

: Designa la primera variable

: Designa la segunda variable

: Designa el estadístico con el cual se determina si hay relación (asociación) entre las variables en estudio.

Procedimiento

1 Medir la primera variable

2 Medir la segunda variable

3 Usar el estadístico que corresponde para determinar si hay asociación o no entre las variables.

4 Formular las conclusiones

3.2 Población y muestra

3.2.1 Población

La población estuvo conformada por los 343 estudiantes matriculados del I al X Ciclo de Trabajo Social en el Semestre Académico 2019 – II. estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

3.2.2 Muestra

En la presente investigación la muestra fue 182 estudiantes matriculados del I al X Ciclo del semestre académico 2019 –II de la Escuela Profesional de Trabajo Social, la selección de los integrantes a la muestra se realizó a través de un muestreo aleatorio estratificado, asimismo evidencia la distribución de la muestra aleatoria por ciclo de estudios:

Tabla 1. Distribución de la muestra de estudiantes del I al X ciclo de estudios de la Escuela Profesional de Trabajo Social, Semestre 2019 – II.

Ciclo	Nº de Estudiantes	Nº de Estudiantes de la muestra
I	39	21
II	40	21
III	36	19
IV	38	20
V	28	15
VI	37	20
VII	33	18
VIII	40	21
IX	21	11
X	31	16
Total	343	182

Nota: Oficina de Asuntos y Registros Académicos de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Semestre 2019 – II.

3.3 Técnicas de recolección de datos

En la presente investigación la técnica permitió el almacenamiento de los datos donde aplico la encuesta, según (Avila, 2010)“la encuesta permite observar y registrar características en las unidades de análisis de una determinada población o muestra” (p.41). Se logró encuestar a los estudiantes del I al X Ciclo de la Escuela Profesional de Trabajo Social.

El instrumento que se aplico fue el cuestionario según (Avila, 2010) menciona “es un instrumento constituido por un conjunto de preguntas sistemáticamente elaboradas, que se formulan al encuestado o entrevistado, con el propósito de obtener los datos de las variables consideradas en el estudio” (p.38). Asimismo, se empleó un test de recolección de datos. En la investigación el cuestionario y test estuvo diseñado y elaborado de la siguiente manera:

FICHA TÉCNICA DE TEST DE RECOLECCION DE DATOS	
NOMBRE	Cuestionario de síndrome de Burnout
AUTORES	Christina Maslach y Jackson, Susan Adaptado por Muñoz Maldonado Paz Gloria
LUGAR Y AÑO DE PUBLICACIÓN	California (1986) - Huacho (2019)
LUGAR Y AÑO DE ADAPTACIÓN	Escuela Profesional de Trabajo Social – Huacho, 2019.
NUMERO DE ÍTEMS	22 ítems
ADMINISTRACIÓN	Público
TIEMPO APROXIMADO DE APLICACIÓN	10 a 15 minutos
POBLACIÓN A LA QUE VA DIRIGIDA	Estudiantes de I al X Ciclo de Trabajo Social
ESCALA DE MEDICIÓN	Politémica 0 = Nunca 1 = Pocas veces al año o menos 2 = Una vez al mes o menos 3 = Unas pocas veces al mes o menos 4 = Una vez a la semana 5 = Pocas veces a la semana 6 = Todos los días

DIMENSIONES	<p><u>Agotamiento emocional</u> Ítem 1, Ítem 2, Ítem 3, Ítem 6, Ítem 8, Ítem 13, Ítem 14, Ítem 16, Ítem 20</p> <p><u>Despersonalización</u> Ítem 5, Ítem 10, Ítem 11, Ítem 15, Ítem 22</p> <p><u>Realización personal</u> Ítem 4, Ítem 7, Ítem 9, Ítem 12, Ítem 17, Ítem 18, Ítem 19, Ítem 1</p>
CONFIABILIDAD	<p>Prueba estadística alfa de Cronbach: Agotamiento emocional (alfa = 0,88) Despersonalización (alfa=0,52) Realización personal (alfa=0,78)</p>
VALIDEZ	A cargo de tres (3) jueces expertos, se utilizó el coeficiente de V de Aiken.

FICHA TÉCNICA DE INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS	
NOMBRE	Cuestionario de estilos de vida
AUTOR	Muñoz Maldonado Paz Gloria
LUGAR Y AÑO DE PUBLICACIÓN	Escuela Profesional de Trabajo Social, Huacho - 2019
NUMERO DE ÍTEMS	12 ítems
ADMINISTRACIÓN	Público
TIEMPO APROXIMADO DE APLICACIÓN	10 minutos
POBLACIÓN A LA QUE VA DIRIGIDA	Estudiantes del I al X Ciclo de Trabajo Social del Semestre 2019 - II
ESCALA DE MEDICIÓN	<p>Politómica</p> <p>Siempre (5)</p> <p>Casi siempre (4)</p> <p>A veces (3)</p> <p>Casi nunca (2)</p> <p>Nunca (1)</p>
DIMENSIONES	<p><u>Actividad Física</u> Ítem 1, Ítem 2, Ítem 3, Ítem 4</p> <p><u>Recreación</u> Ítem 5, Ítem 6, Ítem 7, Ítem 8</p> <p><u>Descansos</u> Ítem 09, Ítem 10, Ítem 11, Ítem 12</p>
CONFIABILIDAD	Prueba estadística alfa de Cronbach (alfa = 0,89)
VALIDEZ	A cargo de tres (3) jueces expertos, se utilizó el coeficiente de V de Aiken.

3.4 Técnicas para el procesamiento de la información

En cuanto a la técnica para el procesamiento de la información fue la validez y confiabilidad de los datos para modificar errores y omisiones de acuerdo a lo que se establece dentro del procesamiento de la información, con el único objetivo que tener una veraz información y que a su vez sea de calidad, Se logró tabular e interpretar las frecuencias y porcentajes de la encuesta; mediante la estadística descriptiva se logró corroborar a través de procedimiento y los pasos. Con respecto a técnica estadística, se utilizó el coeficiente de correlación Rho de Spearman, por lo tanto, los datos fueron procesados en el programa estadístico SPSS V25 versión prueba.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1 Análisis de resultados

Tabla 2. Síndrome de burnout y estilos de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social, Huacho 2019.

Síndrome de Burnout	Estilos de Vida						Total	
	Bajo		Moderado		Alto		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
Bajo	6	3	20	11	5	3	31	17
Moderado	15	9	44	24	2	1	61	34
Alto	75	41	4	2	11	6	90	49
Total	96	53	68	37	18	10	182	100

Nota: Elaboración propia

En la tabla 2 se observa que el 41% (75) de los estudiantes encuestados han presentado alto síndrome de burnout y sus estilos de vida fueron bajo. A demás se registra que el 49% (90) estudiantes encuestados presentaron el síndrome de burnout, debido al estrés total que puede presentar los estudiantes en la formación profesional a causa de los diferentes factores que alteran su bienestar emocional. Por otro parte el 53% (96) de los estudiantes encuestados presentaron un nivel bajo en sus estilos de vida debido a sus actitudes, comportamientos y hábitos que asume cada estudiante en su estilo de vida biológico, psicológico y social para tener una vida saludable y favorable, en esta investigación la ausencia o la falta de estilos de vida fue causado por el estrés que ellos presentaron.

Tabla 3. Agotamiento emocional y estilos de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social, Huacho 2019.

Agotamiento Emocional	Estilos de Vida						Total	
	Bajo		Moderado		Alto		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
Bajo	7	4	29	16	2	1	38	21
Moderado	7	4	34	18	4	2	45	24
Alto	82	45	5	3	12	7	99	55
Total	96	53	68	37	18	10	182	100

Nota: Elaboración propia

En la tabla 3 se observa que el 45% (82) de los estudiantes encuestados han presentado alto agotamiento emocional y sus estilos de vida fueron bajo. A demás se registró que el 55% (99) estudiantes encuestados presentaron agotamiento emocional este resultado permite inferir que algunos estudiantes suelen encontrarse exhaustos emocionalmente por diferentes factores, uno de ellos puede considerarse el exceso de tareas.

Tabla 4. Despersonalización y estilos de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social, Huacho 2019.

Despersonalización	Estilos de Vida						Total	
	Bajo		Moderado		Alto		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
Bajo	4	2	18	10	2	1	24	13
Moderado	4	2	46	25	2	1	52	28
Alto	88	49	4	2	14	8	106	59
Total	96	53	68	37	18	10	182	100

Nota: Elaboración propia

En la tabla 4 se observa que el 49% (88) de los estudiantes encuestados han presentado alto despersonalización y sus estilos de vida fueron bajo. A demás se registró que el 59% (106) estudiantes encuestados presentaron despersonalización este resultado permite inferir que algunos estudiantes suelen tener actitud negativa que se muestra frente a cualquier situación producto en muchos casos del estrés.

Tabla 5. Realización personal y estilos de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social, Huacho 2019.

Realización Personal	Estilos de Vida						Total	
	Bajo		Moderado		Alto		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
Bajo	78	43	4	2	9	5	91	50
Moderado	9	5	37	20	5	3	51	28
Alto	9	5	27	15	4	2	40	22
Total	96	53	68	37	18	10	182	100

Nota: Elaboración propia

En la tabla 5 se observa que el 43% (78) de los estudiantes encuestados han presentado baja realización personal y sus estilos de vida fueron bajo. A demás se registró que el 22% (40) estudiantes encuestados presentaron realización personal este resultado permite inferir que algunos estudiantes han reunido un conjunto de factores para su desarrollo personal y su formación profesional. Por otro lado 50% (91) estudiantes encuestados presentaron baja realización personal debido a que no han logrado una motivación intrínsecamente o extrínsecamente en lo que están realizando.

4.2 Contrastación de hipótesis

Hipótesis general

Existe relación significativa del síndrome de burnout con el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019.

Tabla 6. Correlación Rho de Spearman de la hipótesis general

Descriptivos	Símbolo	Valor
Correlación	Rho	-0,50
Significancia bilateral	p – valor	0,00
Significancia estadística	alfa	0,05
Nivel de confianza	1 - alfa	0,95
Número de encuestados	n	182

Nota: Elaboración propia

La correlación entre las variables síndrome de burnout y el estilo de vida fue de -0,50 lo que ha permitido inferir que las variables estuvieron inversamente relacionadas entre sí. Por otro lado se ha contrastado la hipótesis de la investigación en la comparación estadística entre los valores Alfa=0,05 y p-valor=0,00 donde este último es menor al valor de alfa, se ha llegado a comprobar que existe relación significativa del síndrome de burnout con el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019.

Hipótesis específica 01

El agotamiento emocional se relaciona significativamente con el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019.

Tabla 7. Correlación Rho de Spearman de la hipótesis específica 1

Descriptivos	Símbolo	Valor
Correlación	Rho	-0,52
Significancia bilateral	p – valor	0,00
Significancia estadística	Alfa	0,05
Nivel de confianza	1 – alfa	0,95
Número de encuestados	n	182

Nota: Elaboración propia

La correlación entre el agotamiento emocional y el estilo de vida fue de -0,52 lo que ha permitido inferir una relación inversa. Por otro lado se ha contrastado la hipótesis específica 1 en la comparación estadística entre los valores Alfa=0,05 y p-valor=0,00 donde este último es menor al valor de alfa, se ha llegado a comprobar que el agotamiento emocional se relaciona significativamente con el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019.

Hipótesis específica 02

La despersonalización se relaciona significativamente con el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019.

Tabla 8. Correlación Rho de Spearman de la hipótesis específica 2

Descriptivos	Símbolo	Valor
Correlación	Rho	-0,56
Significancia bilateral	p – valor	0,00
Significancia estadística	Alfa	0,05
Nivel de confianza	1 – alfa	0,95
Número de encuestados	n	182

Nota: Elaboración propia

La correlación entre la despersonalización y el estilo de vida fue de -0,56 lo que ha permitido inferir una relación inversa. Por otro lado se ha contrastado la hipótesis específica 2 en la comparación estadística entre los valores Alfa=0,05 y p-valor=0,00 donde este último es menor al valor de alfa, se ha llegado a comprobar que la despersonalización se relaciona significativamente con el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019

Hipótesis específica 03

La realización personal se relaciona significativamente con el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019.

Tabla 9. Correlación Rho de Spearman de la hipótesis específica 3

Descriptivos	Símbolo	Valor
Correlación	Rho	0,53
Significancia bilateral	p – valor	0,00
Significancia estadística	alfa	0,05
Nivel de confianza	1 - alfa	0,95
Número de encuestados	n	182

Nota: Elaboración propia

La correlación entre realización personal y el estilo de vida fue de 0,53 lo que ha permitido inferir una relación directa. Por otro lado se ha contrastado la hipótesis específica 3 en la comparación estadística entre los valores Alfa=0,05 y p-valor=0,00 donde este último es menor al valor de alfa, se ha llegado a comprobar que la realización personal se relaciona significativamente con el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

5.1 Discusión de resultados

En el trabajo de campo se ha verificado, de manera precisa, los objetivos planteados en la investigación, cuyo propósito fue conocer la relación del síndrome de burnout con el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019. El resultado obtenido al contrastar la hipótesis general, mediante la prueba no paramétrica Rho de Spearman (-0,50) a un nivel de significancia del 0,00 ha permitido evidenciar estadísticamente que existe relación significativa del síndrome de burnout con el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019.

En la investigación se conoce que el 49% de los estudiantes encuestados presentaron alto síndrome de burnout, el 34% moderado y 17% bajo. Por otro lado al observar los estilos de vida de los estudiantes se registró que el 53% presento bajo estilos de vida, el 37% moderado y solo el 10% alto. Estos resultados son similares con la investigación presentada por Castro, Caballero y Ortiz (2011) quienes investigaron sobre síndrome de burnout en una muestra de 438 estudiantes de pregrado de una universidad de Colombia, donde se obtuvo como resultado que el 15,5% de los estudiantes de la muestra presentaron burnout, en la investigación se arribó a la conclusión que la presencia de síndrome de burnout en estudiantes universitarios permite realizar una detención de los niveles sintomáticos y se constituyen en un indicador de posibles dificultades futuras en el ámbito educativo y profesional. Por otra parte la investigación desarrollada por Caballero, Brasero y Gonzales (2015) sobre burnout en estudiantes universitarios proporciono una mayor comprensión y caracterización del burnout académico en estudiantes universitarios en

resultados sobre salud mental y desempeño académico. En la investigación presentada por Ayquipa, Cerna, y Gutiérrez, (2018) sobre síndrome de burnout y su relación con estilos de vida en el personal de enfermería que labora en la unidad de cuidados intensivos Neuroquirúrgico del Instituto Nacional de Salud del Niño en Lima, en la investigación se comprobó que el síndrome de burnout tiene relación directa con los estilos de vida de los enfermeros especialistas. otra investigación fue desarrollada por Ávila (2018) quien concluye que los estilos de vida del personal de enfermería del servicio de medicina, en su mayoría son no saludables y su nivel es alto de síndrome de burnout por lo tanto se acepta la hipótesis planteada.

Por otro parte, el primer objetivo específico consistió en determinar cuál es la relación del agotamiento emocional con el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019. Al contrastar la hipótesis específica 1, se observó que el valor de la prueba no paramétrica Rho de Spearman (-0,52) a un nivel de significancia del 0,05 ha permitido evidenciar estadísticamente la relación significativa entre el agotamiento emocional y el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019.

Al determinar la relación entre el agotamiento emocional y estilos de los estudiantes encuestados, el 55% presentaron alto agotamiento emocional, el 24% moderado y 21% bajo. Debemos mencionar que estos resultados son similares a los presentados por Castro, Caballero y Ortiz (2011) quienes informan que de una muestra de 438 de estudiantes universitarios el 18,7% manifiesta agotamiento emocional, es decir estas personas no logran adaptar a los eventos de estrés y desencadenan sensaciones de no poder dar más de sí mismo (Salanova et.al, 2005, citado por Castro, Caballero y Ortiz, 2011).

De la misma manera, el objetivo específico 2 consistió en determinar la relación de la despersonalización con el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019. Al contrastar la hipótesis específica 2, se observó que el valor de la prueba no paramétrica Rho de Spearman (-0,56) a un nivel de significancia del 0,05 ha permitido evidenciar estadísticamente la relación significativa entre que la despersonalización y el estilo de vida

de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019.

Al determinar la relación entre la despersonalización y los estilos de vida de los estudiantes encuestados, el 59% presentaron alta despersonalización, el 28% moderado y solo el 13% bajo. Debemos mencionar que estos resultados son similares a lo presentado por Ávila (2018) quien investigó sobre los estilos de vida y síndrome de burnout en profesionales de enfermería del servicio de medicina de un Hospital de la ciudad de Lima, la muestra de 50 profesionales de la salud, de ellos el instrumento evaluó en el síndrome de burnout que el 44% presento alta despersonalización y con respecto al estilo de vida el 66% de los encuestados presentaron un estilo de vida no saludable.

Por otro lado, el objetivo específico 3 consistió en determinar la relación de la realización personal con el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019. Al contrastar la hipótesis específica 3, se observó que el valor de la prueba no paramétrica Rho de Spearman (0,53) a un nivel de significancia del 0,05 ha permitido evidenciar estadísticamente la relación significativa entre la realización personal y el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019.

Al determinar la relación entre la realización personal y el estilo de vida de los estudiantes encuestados, el 50% presentaron baja realización personal, el 28% moderado y el 22% alto. Este resultado guarda relación con la investigación realizada por Herrera, & Sabogal. (2015) sobre estilos de vida y síndrome de burnout en personal de salud de una clínica privada de la ciudad de Lima, donde la tendencia del estilo de vida desciende a ser bajo en 76% de los encuestados, es decir estas personas presentaron una cantidad baja de conductas promotoras de salud y con respecto a la realización personal de los encuestados también fue bajo en un 61% de ellos. Al contrastar la hipótesis se encontró que existe relación directa y significativa entre el grado de realización personal y estilo de vida.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

Se conoció la relación del síndrome de burnout con el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019.

Se determinó la relación del agotamiento emocional con el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019.

Se determinó la relación de la despersonalización con el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019.

Se determinó la relación de la realización personal con el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019.

6.2 Recomendaciones

Los resultados obtenidos de la investigación nos permiten proponer que se estudie la variable síndrome de burnout con otras variables como rendimiento académico, motivación, roles y sobrecarga académica.

Realizar estudios comparativos con otros estudiantes de otras escuelas profesionales y observar en los resultados la similitud o diferencia entre ambos. Por otra parte se puede plantear un trabajo de investigación cuasi experimental para corregir las áreas problemáticas como el estrés en estudiantes universitarios a través de desarrollar conductas apropiadas para sus emociones.

Coordinar con la Dirección de la Escuela de Trabajo Social y el área de Tutoría de la Facultad de Ciencias Sociales para la ejecución de actividades preventivas ante el estrés en estudiantes universitarios ya que los resultados obtenidos nos permite tomar con urgencia acciones correctivas.

REFERENCIAS

7.1 Fuentes documentales

- Ávila. (2018). *Estilo de vida y síndrome de burnout en profesionales de enfermería servicio de medicina del Hospital María Auxiliadora*. Universidad Privada San Juan Bautista, Lima. Recuperado el 13 de Febrero de 2019, de <http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/1441/T-TPLE-%20Silvia%20Johana%20%20Avila%20Gambini.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ayquipa, Cerna, & Gutiérrez. (2018). *Relación entre síndrome de burnout y estilos de vida en personal de enfermería de la unidad de cuidados intensivos neuroquirúrgicos pediátricos*. Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Lima. Recuperado el 23 de Febrero de 2019
- Caballero, Brasero, & Gonzales. (2015). Burnout en estudiantes Universitarios. *Psicología desde el Caribe*, 32(3), 18. Recuperado el 11 de Marzo de 2019, de <http://dx.doi.org/10.14482/psdc.32.3.6217>
- Iglesias, P. (2004). la salud y la actividad física en el marco de la sociedad moderna. *Murcia. Universidad de Murcia Rev*, 22 (8). Recuperado el 11 de Marzo de 2019, de <https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/5249>
- Rodríguez, Riveros, Pinzón, & Rodríguez. (2011). *Síndrome de burnout y factores asociados en personal de salud en tres instituciones de Bogotá*. Universidad del Rosario, Bogotá. Recuperado el 23 de Abril de 2019, de <http://revistas.unam.mx/index.php/repi/article/viewFile/28903/26859>
- Romero. (2016). *Burnout laboral; un malestar progresivo en académicos universitarios*. Universidad Autonoma del estado de Mexico, Mexico. Recuperado el 23 de Febrero de 2019, de <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/67538/TESIS%20FINAL%20BURNOUT%20LABORAL%20REVISADA.pdf?sequence=3>
- Velez, A., & Roa, C. (2005). *Factores asociados al rendimiento academico en estudiantes de medicina*. Universidad de Rosario, Colombia, Bogotá. Recuperado el 12 de Abril de 2019, de <http://scielo.isciii.es/pdf/edu/v8n2/original1.pdf>.
- Viñas, F., & Chaparrós, P. (2000). *Afrontamiento del periodo de exámenes y sintomatología somática autoinformada en un grupo de estudiantes universitarios*.

Universidad de Girona, España. Recuperado el 13 de Febrero de 2019, de <http://www.neurologia.tv/revistas/index.php/psicologiacom/article/view/653/629>

7.2 Fuentes bibliográficas

Avila, R. (2010). *Estadística Elemental*. Lima, Perú: RA.

Castro, Cabellos, & Ortiz. (11 de Diciembre de 2011). Síndrome de burnout en estudiantes de pregrado de la Universidad de Nariño. *Psicología Iztacala*, 14(4), 24. Recuperado el 12 de Marzo de 2019

Herrera, & Sabogal. (2015). *Estilo de vida y síndrome de burnout en el personal de salud de una clínica privada de Lima*. Universidad Peruana Union, Lima, Lima.

Hurtado, D. (2008). *Principios de administración* (Primera ed.). Medellín, Colombia: ITM.

Litwin, G. H., & Stringer, R. A. (1978). "*Motivation and organizational climate*". Boston: Division of .

Maslach, C. J. (1982). *Burnout in health professions: A social psychological analysis*. (S. p. Erlbaum., Ed.) Sanders, G. y Suls, J.

Maslach, C., & Jackson, S. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 99-113.

7.3 Fuentes hemerográficas

MINEDU. (2013). *Gestión Administrativa*. Lima, Perú: Normas de gestión para los procesos educativos. Guía de trabajo. . Sin edición.

OMS. (2019). *Oganizacion Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

OMS, Organización mundial de la salud protección de la salud servicio de publicaciones de la. (2016). Estilos de vida . Recuperado el 11 de Febrero de 2019, de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs389/es/>

Salud, O. P. (2014). *División Salud y Ambiente (HEP), (Programa sobre la Salud de los Trabajadores)*. Organizacion Panamerica de la Salud, Washington. Recuperado el 21 de Enero de 2019, de <http://www.paho.org/hg/index.php?option=comdocman&task=docview&gid>

7.4 Fuentes electrónicas

Rodríguez, & Chávez. (2018). *Calidad de Vida Profesional y el Síndrome de Burnout en el Personal de Enfermería que Labora, en la Clínica Privada Jesús Del Norte, Lima 2018*. Clinica Privada Jesus del Norte, Lima.

Salanova, M., Martinez, I., Bresó, E., Llorens, S., & Grau, R. (2005). *Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios : facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico*. Universidad de Murcia, España, Murcia. Recuperado el 23 de Febrero de 2019, de <http://www.wont.uji.es/wont/downloads/articulos/nacionales/2005ALANOVA11AN.pdf>

Wiki How. (12 de Febrero de 2019). *Wiki How*. Obtenido de <https://es.wikihow.com/mejorar-tu-estilo-de-vida>

ANEXOS

TÍTULO: SINDROME DE BURNOUT Y ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE TRABAJO SOCIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN, HUACHO - 2019

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA	POBLACIÓN Y MUESTRA
<p>PROBLEMA GENERAL</p> <p>¿Cuál es la relación del síndrome de burnout con el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019?</p> <p>PROBLEMA ESPECÍFICOS</p> <p>¿Cómo se relaciona el agotamiento emocional con el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019?</p> <p>¿Cómo se relaciona la despersionalización con el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019?</p> <p>¿Cómo se relaciona la realización personal con el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Conocer la relación del síndrome de burnout con el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <p>Determinar la relación del agotamiento emocional con el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019</p> <p>Determinar la relación de la despersionalización con el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019</p> <p>Determinar la relación de la realización personal con el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019.</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL</p> <p>Existe relación significativa del síndrome de burnout con el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICA</p> <p>El agotamiento emocional se relaciona significativamente con el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019</p> <p>La despersionalización se relaciona significativamente con el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019</p> <p>La realización personal se relaciona significativamente con el estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho – 2019</p>	<p>Variable 1</p> <p>Síndrome de Burnout</p> <p>Variable 2</p> <p>Estilos de vida</p>	<p>ENFOQUE: Cuantitativo</p> <p>NIVEL: Relacional</p> <p>TIPO: Básica</p> <p>DISEÑO: No experimental trasversal - correlacional</p> <p>TÉCNICAS Encuesta</p> <p>INSTRUMENTOS Cuestionario</p>	<p>POBLACIÓN</p> <p>La población estuvo conformada por los 343 estudiantes matriculados en el Semestre Académico 2019 – II</p> <p>MUESTRA</p> <p>La muestra fue 182 estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social</p>



CUESTIONARIO PARA MEDIR LA VARIABLE ESTILOS DE VIDA

Instrucciones:

A continuación, encontrará una lista de ítems, señale tu respuesta marcando con una X en uno de los casilleros que se ubica en la columna de la derecha, utilizando los siguientes criterios:

5	4	3	2	1
Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca

N°	ÍTEM	ESCALA				
		5	4	3	2	1
V1 Dimensión 1: ACTIVIDAD FÍSICA						
01	Practicas algún deporte como: vóley, futbol, básquet u otros.					
02	Realizas aeróbicos que le ayuden al funcionamiento cardiaco.					
03	Realizas ejercicios como: caminar o practicas otros ejercicios.					
04	Practicas ejercicios que te ayuden estar tranquilo como: yoga, meditación u otros.					
V1 Dimensión 2: RECREACIÓN						
05	Destinas parte de tu tiempo libre para actividades sociales.					
06	Destinas parte de tu tiempo libre para actividades culturales.					
07	Tienes un buen manejo de tiempo libre para ir al cine, pasear, leer.					
08	En tu tiempo libre compartes con tu familia y/o amigos.					
V1 Dimensión 3: DESCANSOS						
09	Después de tus clases y/o actividades te das tiempo para un reposo.					
10	Realizas una pausa en tu día a día para estar más tranquilo.					
11	Tienes organizado tus horarios para tus clases, tareas, trabajos y descanso.					
12	Duermes bien y te levantas descansado.					

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.



TEST PARA MEDIR LA VARIABLE SÍNDROME DE BURNOUT

Finalidad:

Este test pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout.

Instrucciones:

Señale la respuesta que crea oportuna sobre la frecuencia con que siente los enunciados:

0	1	2	3	4	5	6
NUNCA	POCAS VECES AL AÑO	UNA VEZ AL MES	UNAS POCAS VECES AL MES	UNA VEZ A LA SEMANA	POCAS VECES A LA SEMANA	TODOS LOS DÍAS

Nº	ITEMS	ESCALA						
		0	1	2	3	4	5	6
1	¿Te sientes emocionalmente agotado por tus estudios y los trabajos académicos?							
2	¿Cuándo terminas tus clases te sientes vacío?							
3	¿Cuándo te levantas por las mañanas y enfrentas a otro día de clase te sientes fatigado?							
4	¿Sientes que puedes enfrentar fácilmente tus clases y trabajos académicos?							
5	¿Sientes que estás tratando a algunos de tus compañeros de clases como si fueran objetos impersonales?							
6	¿Sientes que estudiar todo el día con tus compañeros te cansa?							
7	¿Sientes que tratas con mucha eficacia los problemas de tus compañeros?							
8	¿Sientes que tus estudios y trabajos académicos te están desgastando?							
9	¿Sientes que estás influyendo positivamente en la vida de tus compañeros de clase a través tus estudios?							
10	¿Sientes que te has hecho más duro con tus compañeros de clases?							
11	¿Te preocupa que tus estudios te estén endureciendo emocionalmente?							
12	¿Te sientes con mucha energía en la clase?							
13	¿Te sientes frustrado con tus estudios?							
14	¿Sientes que estas demasiado tiempo en la universidad estudiando?							
15	¿Sientes que realmente no te importa lo que les ocurra a tus compañeros de clase?							
16	¿Sientes que estudiar con tus compañeros te cansa?							
17	¿Sientes que puedes crear con facilidad un clima agradable con tus compañeros de clases?							
18	¿Te sientes estimado después de haber participado en clase?							
19	¿Crees que conseguirás muchas cosas valiosas con tus estudios?							
20	¿Te sientes como si estuvieras al límite de tus posibilidades?							
21	¿Siento que en el aula los problemas emocionales son tratados de forma adecuada?							
22	¿Te parece que tus compañeros te culpen por alguno de sus problemas?							

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANÁLISIS DE CONFIABILIDAD

Cuestionario de estilos de vida

El análisis de confiabilidad se realizó con la prueba estadística alfa de Cronbach; es el método de confiabilidad más utilizado, y consta de un índice de consistencia interna que toma valores entre 0 y 1, mide la homogeneidad entre las preguntas. Se aplicó la prueba piloto a 100 estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social (10 hombres y 90 mujeres). El cuestionario fue diseñado con 12 preguntas que se distribuyen en tres dimensiones denominadas: Actividad Física (04 preguntas), Recreación (04 preguntas) y Descansos (04 preguntas) así mismo se empleó la siguiente frecuencia de respuestas en escala tipo Likert: Nunca (1), Casi nunca (2), Algunas veces (3), Casi siempre (4), Siempre (5) con esta escala el estudiante expresa la recurrencia con la que han experimentado la situación descrita en las preguntas. En el análisis estadístico se obtuvo los siguientes resultados:

Tabla 10. Resumen del análisis de confiabilidad de la variable Estilos de Vida

Variable	Alfa de Cronbach
Estilos de Vida	0,89
Dimensiones	
Actividad Física	0,87
Recreación	0,80
Descansos	0,85

Nota: Elaboración propia.

En la tabla 10 se observa los resultados del coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach, este resultado ha permitido llegar a la siguiente conclusión: el instrumento presenta un $\alpha = 0,89$ cercana a uno, lo que indica una aceptable fiabilidad, consistencia interna y homogeneidad en todos sus ítems.

Cuestionario Síndrome de Burnout

El análisis de confiabilidad se realizó con la prueba estadística alfa de Cronbach; es el método de confiabilidad más utilizado, y consta de un índice de consistencia interna que toma valores entre 0 y 1, mide la homogeneidad entre las preguntas. Se aplicó la prueba piloto a 100 estudiantes de la Escuela Profesional de Trabajo Social (10 hombres y 90 mujeres). El cuestionario fue diseñado con 22 preguntas que se distribuyen en tres dimensiones denominadas: Agotamiento Emocional (09 preguntas), Despersonalización (05 preguntas) y Realización Personal (08 preguntas) así mismo se empleó la siguiente frecuencia de respuestas en escala tipo Likert: Nunca (0), Pocas veces al año (1), Una vez al año (2), Unas pocas veces al mes (3), Una vez a la semana (4), Pocas veces a la semana (5) y Todos los días (6) con esta escala el estudiante expresa la recurrencia con la que han experimentado la situación descrita en las preguntas. En el análisis estadístico se obtuvo los siguientes resultados:

Tabla 11. Resumen del análisis de confiabilidad de la variable Síndrome de Burnout

Variable	Alfa de Cronbach
Síndrome de Burnout	0,70
Dimensión	
Agotamiento Emocional	0,88
Despersonalización	0.52
Realización Personal	0,78

Nota: Elaboración propia.

En la tabla 11 se observa los resultados del coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach, este resultado ha permitido llegar a la siguiente conclusión: el instrumento presenta un $\alpha = 0,70$ cercana a uno, lo que indica una aceptable fiabilidad, consistencia interna y homogeneidad en todos sus ítems.

VALIDEZ DEL CUESTIONARIO

Se realizó la validez del instrumento con la aportación de tres Jueces Expertos en investigaciones relacionadas a las variables que son motivo de estudio, los Jueces llegaron a las siguientes conclusiones:

Tabla 12. Validez del cuestionario Síndrome de Burnout con el estadístico de Aiken.

Preguntas	Juez			Total	AIKEN
	1	2	3		
1	87	71	88	246/3	0.82
2	86	80	86	252/3	0.84
3	83	81	85	249/3	0.83
4	82	82	85	249/3	0.83
5	82	82	82	246/3	0.82
6	85	82	85	252/3	0.84
7	83	78	88	249/3	0.83
8	82	79	88	249/3	0.83
9	87	71	88	246/3	0.82
10	86	80	86	252/3	0.84
11	83	81	85	249/3	0.83
12	82	82	85	249/3	0.83
13	82	82	82	246/3	0.82
14	85	82	85	252/3	0.84
15	83	78	88	249/3	0.83
16	82	79	88	249/3	0.83
17	84	77	88	249/3	0.83
18	75	80	85	240/3	0.80
19	83	80	86	249/3	0.83
20	84	85	83	252/3	0.84
21	74	83	83	240/3	0.80
22	78	79	80	237/3	0.79

Nota: Elaboración propia.

Tabla 13. Validez del cuestionario estilos de vida con el estadístico de Aiken

Preguntas	Juez			Total	AIKEN
	1	2	3		
1	80	82	90	252/3	0.84
2	80	82	80	240/3	0.80
3	83	85	84	252/3	0.84
4	86	85	85	246/3	0.82
5	81	81	90	252/3	0.84
6	75	89	85	249/3	0.83
7	77	86	86	249/3	0.83
8	79	81	80	240/3	0.80
9	78	86	85	249/3	0.83
10	81	83	82	246/3	0.82
11	77	81	82	240/3	0.80
12	70	84	83	237/3	0.79

Nota: Elaboración propia.

La validez del instrumento mediante el estadístico de Aiken, en esta correlación se ha llegado a la conclusión que estos valores obtenidos se encuentran en un nivel alto, es decir todas las preguntas presentadas serán utilizadas para la investigación, pues medirán las variables analizadas.

DRA. ELENA LUISA LAOS FERNANDEZ
ASESOR

DRA. HAYDEE DEL ROSARIO RAMOS PACHECO
PRESIDENTE

DRA. ELVIA MERCEDES AGURTO TAVARA
SECRETARIO

M(A). MARGOT ALBINA CASTILLO ALVA
VOCAL