



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
GESTIÓN DE LOS SERVICIOS DE LA SALUD**

**Síndrome de Burnout y estilos de vida saludables en  
profesionales de la salud en un Hospital de Lima, 2023**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:**

Maestra en Gestión de los Servicios de la Salud

**AUTORA:**

Bautista Salas, Yolanda (orcid.org/0000-0003-1679-0679)

**ASESORES:**

Dr. Garay Flores, German Vicente (orcid.org/0000-0002-7118-6477)

Dr. Sulca Jordan, Juan Manuel (orcid.org/0000-0002-4233-4928)

Dra. Zarate Barrial, Rosalia (orcid.org/0000-0002-7899-9964)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Calidad de las Prestaciones Asistenciales y Gestión de Riesgo en la  
Salud

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Promoción de la Salud, Nutrición y Salud Alimentaria

LIMA-PERÚ

2023

## **Dedicatoria**

Esta tesis va dedicada, a mi hija con todo mi corazón lleno de amor por su paciencia y motivación.

A mis padres y hermanos con sus palabras a seguir adelante y confianza.

.

## **Agradecimiento**

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a Dios por darme las fuerzas a seguir cumpliendo mis metas. A mi asesor Dr. Germán Vicente Garay Flores, por su apoyo tenaz y compromiso incansable hasta el último momento y mi familia por permitir cumplir con excelencia el desarrollo de mi tesis.

No ha sido sencillo el camino hasta ahora, pero gracias a los aportes y su inmensa bondad lo complicado de lograr esta meta se ha notado. Agradecer a la vida porque cada día me demuestra lo hermoso que es la vida y lo justa que puede llegar a ser.



ESCUELA DE POSGRADO  
MAESTRÍA EN GESTIÓN DE LOS SERVICIOS DE LA SALUD

**Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, GARAY FLORES GERMAN VICENTE, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN GESTIÓN DE LOS SERVICIOS DE LA SALUD de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ATE, asesor de Tesis titulada: "Síndrome de Burnout y estilos de vida saludables en profesionales de la salud en un Hospital de Lima, 2023", cuyo autor es BAUTISTA SALAS YOLANDA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 12.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 05 de Agosto del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
GARAY FLORES GERMAN VICENTE DNI: 10790283 ORCID: 0000-0002-7118-6477	Firmado electrónicamente por: GGARAYFL01 el 05- 08-2023 23:14:03

Código documento Trilce: TRI - 0643097





**ESCUELA DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN GESTIÓN DE LOS SERVICIOS DE LA SALUD**

**Declaratoria de Originalidad del Autor**

Yo, BAUTISTA SALAS YOLANDA estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO del programa de MAESTRÍA EN GESTIÓN DE LOS SERVICIOS DE LA SALUD de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ATE, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Síndrome de Burnout y estilos de vida saludables en profesionales de la salud en un Hospital de Lima, 2023", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>Firma</b>
BAUTISTA SALAS YOLANDA <b>DNI:</b> 42050609 <b>ORCID:</b> 000-0003-1679-0679	Firmado electrónicamente por: BBAUTISTASA183 el 15-08-2023 23:43:09

Código documento Trilce: INV - 1304173

## Índice de contenidos

<b>Dedicatoria</b>	ii
<b>Agradecimiento</b>	iii
<b>Declaratoria de Autenticidad del Asesor</b>	ivi
<b>Declaratoria de Originalidad del Autor</b>	vi
<b>Índice de contenidos</b>	vi
<b>Índice de tablas</b>	vii
<b>Resumen</b>	viii
<b>Abstract</b>	ix
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	1
<b>II. MARCO TEÓRICO</b>	4
<b>III. METODOLOGÍA</b>	10
3.1. Tipo y diseño de investigación	10
3.1.1. Tipo de investigación	10
3.1.2. Diseño de investigación	10
3.2. Variables y operacionalización	10
3.2.1. Síndrome Burnout	10
3.2.2. Estilos de vida saludables	11
3.3. Población, muestra y muestreo	11
3.3.1. Población	11
3.3.2. Muestra	11
3.3.3. Unidad de análisis	11
3.3.4. Muestreo	11
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	12
3.5. Procedimientos	12
3.6. Método de análisis de datos	13
3.7. Aspectos éticos	13
<b>IV. RESULTADOS</b>	14
<b>V. DISCUSIÓN</b>	19
<b>VI. CONCLUSIONES</b>	23
<b>VII. RECOMENDACIONES</b>	24
<b>REFERENCIAS</b>	25
<b>ANEXOS</b>	32

## Índice de tablas

Tabla 1 Validez de los cuestionarios de las variables por juicio de expertos	14
Tabla 2 Coeficiente de confiabilidad del instrumento de la primera variable	14
Tabla 3 Coeficiente de confiabilidad del instrumento de la segunda variable	15
Tabla 4 Niveles de Burnout	15
Tabla 5 Niveles de Estilos de vida saludables	16
Tabla 6 Estadístico de normalidad	16
Tabla 7 Contrastación de hipótesis general	17
Tabla 8 Contrastación de hipótesis específicas	18

## Resumen

La investigación propuso como objetivo el establecer la relación entre síndrome de Burnout y los estilos de vida saludables en profesionales de la salud de un Hospital de Lima. Se empleó una metodología de enfoque cuantitativo, de tipo básica, diseño no experimental, correlacional. La muestra se integró por 166 colaboradores de un hospital. Se emplearon como instrumentos el Maslach Burnout Inventory (MBI) y el cuestionario de Estilos de vida saludables, que fueron validados por juicio de expertos y se estimó la confiabilidad de sus puntajes. Los resultados determinaron que existe relación significativa entre síndrome de Burnout y los estilos de vida saludables en profesionales de la salud de un Hospital de Lima, 2023 ( $\alpha=.05$ , Sig. Bilateral=.001.  $r_s = -.593$ ).

**Palabras clave:** Burnout, estilos de vida saludables, trabajadores de salud, hospital.



### **Abstract**

The objective of the research was to establish the relationship between Burnout syndrome and healthy lifestyles in health professionals from a Hospital in Lima. A quantitative approach methodology was used, of basic type, non-experimental, correlational design. The sample was integrated by 166 collaborators of a hospital. The Maslach Burnout Inventory (MBI) and the Healthy Lifestyles questionnaire were used as instruments, which were validated by expert judgment and the reliability of their scores was estimated. The results determined that there is a significant relationship between Burnout syndrome and healthy lifestyles in health professionals from a Hospital in Lima, 2023 ( $\alpha=.05$ , Sig. Bilateral=.001.  $r_s=-.593$ ).

**Keywords:** Burnout, healthy lifestyles, health workers, hospital.

## I. INTRODUCCIÓN

En pleno 2023, luego de la pandemia del Covid-19, se ha brindado una mayor atención a la salud psicológica de los colaboradores de salud, presentó en un informe que entre 14.7% a 22% ha reportado síntomas de depresión y hacia el 15% presentó ideación suicida (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2022). El estrés por causas relacionadas al aspecto laboral para el personal que brinda servicio en los establecimientos sanitarios es excepcionalmente alto en comparación con otras áreas laborales, puesto que reciben a diario las demandas de los usuarios y de la institución (Dobson et al., 2021). Diversos autores se han pronunciado sobre la relevancia de atender este problema en los trabajadores de salud, a nivel mundial, considerando el estado crítico de la pandemia reciente y de la situación de despreocupación y abandono que tienen las autoridades por sus médicos y profesionales (Sovold et al., 2021). Son los propios especialistas y trabajadores que se han manifestado para que las instituciones tomen acciones sobre la salud mental en el trabajo.

El Burnout se puede considerar una consecuencia de un estrés crónico, generalmente de fuente laboral, en la que el personal se observa como un fracaso, se siente agotado y no por causa física, cambia su estado de humor, se desconoce, generando actitudes negativas hacia el trabajo, los clientes y otros compañeros de labor (Gil-Monte y Peiró, 1999). Se ha demostrado que genera consecuencias negativas en los médicos y otros profesionales (Latsou et al., 2022) puesto que duermen menos, presentan síntomas psicósomáticos y genera situaciones negativas en sus relaciones sociales.

Pilon et al. (2023) reporta que existe una prevalencia superior al 40% de burnout principalmente en los enfermeros y profesionales que trabajaron con las camas UCI; además de señalar que el cansancio emocional, el estrés crónico y el burnout son algo común en los profesionales, señala que este porcentaje no ha variado significativamente con la pandemia, siendo algo relativamente cotidiano.

En el Perú, Muñoz del Carpio et al. (2019) hallaron un 6.9% de prevalencia de niveles altos del Síndrome de Burnout en médicos de Arequipa. Se puede señalar con base a ello que para el personal de salud peruano también el Burnout

es también parte de su vida cotidiana, generado en parte por el deficiente programa de salud estatal implementado, que no es grato ni para los usuarios ni el personal (Soto, 2019).

Respecto a los estilos de vida, se considera que, si una persona tiene adecuados hábitos de sueño, distracción y alimentación, será menos susceptible al estrés o podrá afrontarlo de manera adecuada (Wolf y Rosenstock, 2017). Se ha señalado que los profesionales que no presentan Burnout duermen mejor y hacen más ejercicio que los que si lo presentan (Dyrbye et al., 2017). Y los que presentan síntomas también presentarán una baja calidad de sueño (Wang et al., 2021). Mejorar la organización y atender las urgencias de salud, física y psicológica de los profesionales, incrementará su satisfacción y la atención que brindan (Sovold et al., 2021).

En el hospital local que es escenario del presente estudio, se observa que, en horas específicas, ante la alta carga laboral, la demanda de atención de los pacientes, los profesionales muestran signos de estrés, así mismo reaccionan de forma inadecuada con otros compañeros de trabajo o con los usuarios, lo que puede ser indicador del síndrome Burnout. Los profesionales están expuestos al estrés crónico y por su carga horaria suelen comer comida rápida o dulces, así como realizar poco ejercicio. Así mismo la dirección de la institución advirtió de una necesidad de mejorar los hábitos de los médicos, enfermeros y técnicos, debido a que se registraron problemas de sobrepeso, por lo que han enfatizado el realizar la intervención en aspectos como la nutrición y la frecuencia de actividad deportiva de ellos, para la mejora de su estado de bienestar.

Problema general: ¿Cómo se relaciona el síndrome de Burnout con los estilos de vida en profesionales de la salud de un Hospital de Lima, 2023? Los problemas específicos son: ¿Cómo se relación entre las dimensiones (1) cansancio emocional, (2) despersonalización, (3) realización personal y los estilos de vida saludables en profesionales de la salud de un Hospital de Lima, 2023?

Se justifica a nivel teórico puesto que se incluyeron diversas teorías que explican las variables. Y al obtener los resultados se podrán ampliar los conocimientos entre las ambas variables en situación posterior a la pandemia. A

nivel práctico, se justifica puesto que, al demostrarse correlación, se podrán elaborar estrategias que al mejorar las practicas saludables, como tamizajes psicológicos y de control de peso, rotación de personal, psicoeducación, descanso, se mejorará su bienestar, reduciéndose el estrés y por lo tanto también brindando una mayor atención en su servicio.

A nivel metodológico, dentro del desarrollo del estudio, al ser un enfoque cuantitativo se empleó una encuesta para mediciones correspondientes, se evaluarán las propiedades psicométricas de los instrumentos empleados, es decir la validez y la fiabilidad; Así mismo se podrán desarrollar estrategias y materiales de promoción para reducir síndrome de Burnout.

Para el objetivo general, se propone establecer la relación entre el Síndrome de Burnout y los estilos de vida saludables en profesionales de la salud de un Hospital de Lima, 2023. Teniendo en cuenta que los objetivos específicos son: Determinar la relación entre las dimensiones (1) cansancio emocional, (2) despersonalización, (3) realización personal y los estilos de vida saludables en profesionales de la salud de un Hospital de Lima, 2023.

Como hipótesis general: el Síndrome Burnout se relaciona significativamente con los estilos de vida saludables en profesionales de la salud.

Las hipótesis específicas: se relacionan significativamente las dimensiones del Burnout y los estilos de vida saludables en profesionales de la salud.

## II. MARCO TEÓRICO

En las siguientes líneas se expondrán los estudios previos encontrados, en revistas académicas, los cuales dan sustento a la investigación y permiten la discusión.

A nivel nacional se tienen estudios como el de Diaz-Carrion y Failoc-Rojas (2020), realizaron en un hospital, ubicado en Lambayeque un estudio con la finalidad de evaluar los factores relacionados a los estilos de vida saludables. El diseño empleado es no experimental, descriptivo, asociativo. Emplearon el cuestionario de Arrivillaga adaptado de prácticas saludables. Su muestra consistió en 121 profesionales de Chiclayo entre médicos y enfermeros. De los cuales el 58.7% tenía hábitos no saludables, el 44.6 % tenía masa superior al adecuado y el 58.7% consumía tabaco. Concluyen que existe inadecuados estilos de vida, tener un peso mayor al adecuado.

Chilquillo-Vega et al. (2019), en Lima aplicaron un estudio con la finalidad de evaluar el Burnout y sus factores en médicos. La muestra probabilística consistió en 150 participantes, con una edad promedio de 47.2, de los cuales 68.3% eran varones, Respecto a los instrumentos empleó el MBI – HS y una ficha de datos personales. Respecto a los resultados se evidenció una prevalencia de 15.3 % de síntomas de Burnout, así como el factor de presentar un segundo trabajo incrementa el Burnout (OR:.15). Concluyen que tener un segundo trabajo aumenta la probabilidad de presentar los indicios de Burnout.

Muñoz (2021), tuvo el propósito de evaluar la correlación del Burnout con el estilo de vida en los universitarios. El estudio fue correlacional. La muestra probabilística 172 estudiantes. Se aplicó el MBI y un test desarrollado de estilos de vida para el estudio. Como resultados señalaron que el 49 % de ellos presentaron el síndrome y el 53 % un nivel bajo de estilos de vida. Así mismo obtuvieron una correlación negativa significativa de  $\rho = -.52$  ( $p \leq .001$ ). Concluyen que se comprobó la hipótesis alternativa.

Chacaltana y Rojas (2019) desarrollaron un estudio, con la finalidad de evaluar el Burnout y describir sus factores relacionados en internos de medicina. El diseño es descriptivo. Participaron 165 estudiantes de medicina que eran internos del 2017 y 2018. Se usó el MBI. Encontraron que el 33% (2017) y 35 % (2018), tenía indicios de Burnout. Así mismo los internos del 2018 redujeron sus actividades de ocio (OR: 3.2,  $p < .001$ ) y presentaban una mala calidad de sueño (OR: 5.3,  $p < .05$ ). Concluyen que existe un mayor riesgo de Burnout en las instalaciones del MINSA, así mismo las actividades excesivas afectaron sus actividades de descanso y ocio. Reconocen la relevancia de implementar programas para atender la salud de los internos.

Abad et al. (2022), en Ayacucho, tuvieron la finalidad de evaluar la relación entre síndrome Burnout, la procrastinación y el rendimiento académico en estudiantes de educación superior. Fue de diseño no experimental-transversal, correlacional. Emplearon un muestreo probabilístico, evaluando a 201 estudiantes. La muestra estuvo constituida por 201, siendo 138 mujeres. Emplearon como instrumentos la ECE, la escala de Procrastinación Académica y los registros de notas. No encontraron correlación significativa entre las tres variables ( $r = -.003$ ;  $p = .968$ ). Respecto a los niveles de las variables, el cansancio emocional está significativamente en situación de riesgo ( $p = .001$ ) así como el nivel de procrastinación es acentuado ( $p = .001$ ), el rendimiento académico hallado es adecuado ( $p = .001$ ). Concluyen que las dos variables de cansancio emocional (Burnout) y procrastinación, a la vez, no se correlacionan significativamente con el rendimiento académico.

A nivel internacional, González-Urbieta et al. (2020), realizaron un estudio con la finalidad de evaluar la frecuencia del Burnout y el trastorno de abuso de alcohol en universitarios de medicina de Paraguay. La muestra consistió en 157 estudiantes. Emplearon el MBI y la prueba de identificación de desórdenes de uso del alcohol (AUDIT-C). Respecto a los resultados encontraron un 43.9% de prevalencia de síndrome de Burnout y el 49% presentaba dependencia de alcohol. Concluyen que ambos trastornos son frecuentes en los estudiantes universitarios, además que es relevante realizar programas de prevención e intervención en el transcurso de la carrera.

Madrid (2021), en España, realizó una investigación con el objetivo de: conocer el Burnout de los estudiantes universitarios. Fue un estudio de diseño no experimental, descriptivo - comparativo. Contó con la participación de 158 alumnos de terapia ocupacional, siendo el 93.7% de entre 18 y 45 años (M:21.4, DE:3.6). Empleó el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés, la Escala de Cansancio Emocional y un cuestionario desarrollado para el estudio sobre el COVID-19. Respecto a los resultados reportan que el 34.7 % presenta niveles elevados de Burnout, así mismo en su mayoría emplean la reevaluación positiva y la evitación como estrategias, la cuarentena incrementó los síntomas de estrés. Halló diferencias no significativas entre varones y mujeres. Concluye que el síndrome está presente en los estudiantes y que deben afrontarlo de manera activa.

Vargas et al. (2021), en Colombia investigaron la relación del síndrome de Burnout y los hábitos alimentarios en catedráticos de Concepción. El diseño fue no experimental, trasversal, correlacional. Participaron 38 docentes. Emplearon el Maslach Burnout Inventory (MBI) y un cuestionario desarrollado para evaluar hábitos alimenticios. Como resultados obtuvieron que el 36.8 % tenía elevado agotamiento emocional, 31.1 % de realización personal y 7.9 % de despersonalización. Los docentes que tenían mayor riesgo de Burnout señalaron que su alimentación no es saludable, encontrándose una frecuencia baja de consumo de verduras y otros alimentos saludables. Se concluye que los docentes que presenten síntomas de Burnout también presentarán sus hábitos alimenticios afectados.

Bustos y Pérez (2018), en Colombia, desarrollaron una investigación con la finalidad de evaluar el síndrome de Burnout académico en estudiantes de la facultad de enfermería. El estudio se corresponde al diseño no experimental, correlacional. Participaron 185 estudiantes de entre 16 a 40 años, siendo el 78% mujeres. Emplearon el MBI para estudiantes. Respecto a los resultados encontraron que el 16% obtuvieron indicadores de Burnout. Concluyen que es importante prestar atención a la incidencia, puesto que si bien no son la mayoría pueden tener un efecto negativo en su rendimiento académico y salud mental.

Acosta y Díaz (2022), desarrollaron un estudio con la finalidad de conocer el efecto del Burnout y del Sueño en el rendimiento académico. El estudio fue de

diseño no experimental, descriptivo. Participaron 159 personas, de las cuales el 97.5 % eran féminas, de entre 18 y 50 años (M: 21.68). Se aplicó el MBI para estudiantes y el Índice de calidad del Sueño (IQDP). Respecto a los resultados reportaron que el 40.3 % reportan una mala calidad de sueño, durmiendo entre 5 a 6 horas (43.4%). Descriptivamente a través de las medias, encontraron que el grupo con mayor rendimiento presenta un menor Burnout y mayor calidad de sueño. Concluyen que el estrés académico, el cansancio emocional y una mala rutina de sueño pueden afectar el rendimiento académico.

La epistemología, que es el fundamento del proceso científico, se fundamenta desde un enfoque hermenéutico, ya que se fundamenta en la experiencia de cada participante, así el Burnout y los estilos de vida, son únicos para cada uno (Mendoza, 2019). El componente hermenéutico es crucial para entender a cada colaborador del hospital, ya que cada uno tiene su propio estrés, sus actividades extralaborales, sus hábitos de consumo y sueño.

La primera variable es el síndrome de Burnout, es un conjunto de síntomas, que surgen a consecuencia de un estrés crónico, que conduce al agotamiento físico, emocional y mental (APA, 2010), en la que el trabajador pierde o reduce su motivación por seguir trabajando, reduce su capacidad productiva, las horas trabajadas y los productos logrados; en el aspecto actitudinal presenta emociones negativas que descarga contra los demás, sean clientes, superiores o compañeros de trabajo.

Es un síndrome compuesto de manifestaciones fisiológicas y psicológicas que generan una fatiga o sensación de desgaste en el trabajador, cambio de humor y de comportamiento, así como una baja realización laboral; principalmente en trabajos, como el del servidor de salud, donde hay mayor contacto con usuarios y otros colaboradores (Maslach y Jackson, 1981). Es en consecuencia un estrés crónico que no se ha manejado con éxito y puede afectar no solo en el trabajo.

Dentro de la teoría que se tomará para las dimensiones se tiene el modelo de Maslach y Jackson (1981), conformado por la primera dimensión agotamiento emocional, que es aquella sensación que experimenta el colaborador, como



sentirse cansado, con sueño, enojado, aburrido, con dificultad para concentrarse, así como problemas para dormir, entre otros síntomas. En general afecta las capacidades y funciones cognitivas del trabajador.

La segunda dimensión, Despersonalización, se refiere a que el estrés y el agotamiento emocional han impactado en la personalidad, generando cambios en su perspectiva, o sea cómo observa su trabajo y lo que significa; en su estado de ánimo, volviéndose más lábil, cambiante y con poca sensibilidad al ambiente, generando improperios y daños a su entorno. El colaborador solo desea poder descansar o acabar con ese estrés que lo agobia.

La tercera dimensión, Realización personal refiere a que se observan los efectos en su labor, reduciéndose los tiempos invertidos exclusivamente al trabajo, decrecimiento de los logros y objetivos cumplidos; y la reducción de la calidad del clima laboral. Por ello el trabajador con Burnout no se siente realizado, se detesta y a su trabajo.

Respecto a los síntomas, se pueden clasificar, primero en psicosomáticos, que son cambios en el latido cardíaco, cansancio crónico, molestias intestinales, dolor de cabeza, malestar general, dificultades para respirar y alteraciones del sueño. Los conductuales, se observan comportamientos de afrontamiento equívocos, como el consumo de sustancias por la incapacidad de relajarse (Rosales y Rosales, 2013). Por último, los emocionales, en el aspecto emocional, pierden la tolerancia a la espera, impaciencia, desean abandonar el trabajo, desarrollan síntomas depresivos, se alteran y alcanzan un estado de desesperación.

La segunda variable en el presente estudio son los estilos de vida saludables, que son modos o formas de comportamiento y creencias que permiten equilibrar, mantener o restablecer su salud (Pullen et al., 2001). El hecho que se considere diferentes planos de la vida cotidiana de la persona genera una amplia pléyade de posibles operacionalizaciones, que incluyen desde la alimentación hasta la influencia del uso de tecnologías o los accidentes de tránsito (Sánchez-Ojeda y de Luna-Bertos, 2015).

Se tomaron como dimensiones de los estilos de vida saludables al modelo propuesto por Silva et al. (2017): La primera dimensión, de Actividad física considera la frecuencia de caminatas, actividades deportivas, entre otros (Arrivillaga et al., 2009). La segunda dimensión de actividades recreativas es un aspecto asociado a la búsqueda de actividades de relajación y disfrute, el estudiante también valora su experiencia, realiza acciones para que sea más grata y prioriza su bienestar (Wang et al., 2012).

La tercera dimensión de consumo de sustancias nocivas se refiere al consumo de cigarrillos, bebidas con contenido de etanol, pasta básica entre otras, se consideran perniciosas no solo por su efecto directo en la psicofisiología sino también por el contexto donde se realiza y sus consecuencias. También está asociado a otras conductas de riesgo, como conducta sexual inadecuada, actividades delictivas, accidentes de tráfico entre otros (Sánchez-Ojeda y de Luna-Bertos, 2015).

La cuarta dimensión, son los Hábitos alimenticios, aquí confluye tanto la regulación de cuantas comidas al día se ingiere como en la calidad de los alimentos (Pullen et al., 2001). Se valora la ingesta de fibras, proteínas, frutas, en oposición al consumo de comida rápida.

La quinta dimensión del sueño, refiere a la cantidad de horas que descansa la persona y la calidad de este, si hay pesadillas u otros problemas para descansar, tampoco podrá realizar las actividades de manera satisfactoria (Kahlhöfer et al., 2016).

Y la sexta dimensión, es la Responsabilidad en salud, al respecto Limia (2010) lo conceptualiza como el grado de responsabilidad que tiene el individuo en su propia salud, como chequeos preventivos, el acceso a vacunas, considerar la opinión de los profesionales y el evitar automedicarse.

### **III. METODOLOGÍA**

#### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

Fue de enfoque cuantitativo, este se caracteriza por enfatizar como herramienta y esencia el uso de datos numéricos, los cuales han sido procesados según corresponde el diseño del estudio (Arias, 2020).

##### ***3.1.1. Tipo de investigación***

Esta investigación fue de tipo básico, debido a que tuvo como objetivo ampliar el conocimiento y la información sobre las variables que se estudian (Concytec, 2021).

##### ***3.1.2. Diseño de investigación***

Corresponde al diseño no experimental, ya que no se usó ningún tipo de procesos de manipulación de variables, transversal, puesto que se aplicó por única vez los instrumentos psicológicos, es de tipo correlacional, ya que examina la relación sin establecer causalidad (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

#### **3.2. Variables y operacionalización**

##### ***3.2.1. Síndrome Burnout***

Definición conceptual: es un síndrome compuesto de síntomas psicofisiológicos, como consecuencia de un estrés de larga duración, teniendo como característica el sentirse extremadamente agotado, cambios en la personalidad o cinismo y una reducción de la realización profesional (Maslach y Jackson, 1981).

Definición operacional: se define a través de los puntajes del MBI-HSS, el Inventario de Burnout versión para trabajadores de salud de Maslach et al. (1996) el cual se compone de tres dimensiones, de 22 preguntas, expresados en una escala de tipo Likert.

### **3.2.2. Estilos de vida saludables**

Definición conceptual: son patrones de comportamientos y creencias que promueven el bienestar general, ayuda al individuo a recuperarse de una situación de enfermedad o mejora su calidad de vida (Pullen et al., 2001).

Definición operacional: se define como los puntajes del cuestionario de estilos de vida saludables, desarrollado por Silva et al. (2017). Engloba seis dimensiones, que contienen un total de 38 ítems.

### **3.3. Población, muestra y muestreo**

#### **3.3.1. Población**

Se define como el conjunto o grupo completo de todas las personas que se pretenden hacer parte de los alcances del estudio (Sánchez et al., 2018). En el caso del estudio, consistió en 250 colaboradores de un hospital de Lima.

**Criterios de inclusión:** Colaboradores profesionales, CAS y nombrados, de entre 18 y 59 años, que pertenecen a un hospital de Lima.

**Criterios de exclusión:** profesionales que esté trabajando de forma remota, con licencia de salud, así como aquellos que laboran medio tiempo en otro establecimiento de Salud.

#### **3.3.2. Muestra**

Es una división o fracción del total de sujetos, la cual está al alcance de estudio del investigador (Otzen y Manterola, 2017). La muestra fue de 166 colaboradores, una cantidad satisfactoria para el logro de los objetivos.

#### **3.3.3. Unidad de análisis**

Se constituyo por las respuestas de cada colaborador de un hospital de Lima.

#### **3.3.4. Muestreo**

Es no probabilístico debido a que no se emplearon criterios estadísticos, de tipo por conveniencia, según los requisitos de selección y participaron aquellos que

se encontraron durante el desarrollo de las aplicaciones de prueba (Elfil y Negida, 2017).

### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Se empleó el cuestionario para recopilar datos (Meneses, 2016). El cuestionario fue adaptado y autoadministrado, lo que significa que los colaboradores leen las preguntas y respondieron por su cuenta (Del Valle y Zamora, 2021).

Entre los instrumentos se consideraron para el Burnout el Maslach Burnout Inventory (MBI) en español (Maslach y Jackson, 1997). Respecto a su validez, en diferentes el análisis factorial exploratorio encontrando las tres dimensiones diseñadas, así como sobre la fiabilidad reportaron valores adecuados de  $\alpha$ : .71 a .9, en cada factor (Maslach, 1986).

Para los estilos de vida saludables, se empleó el instrumento desarrollado por Silva et al. (2017), el cual es de varias alternativas, variedad Likert. Cuenta con seis dimensiones y contiene un total de 38 ítems. El autor validó el instrumento a través de juicios de experto, obteniendo resultados significativos ( $p$ :.001) a través de la prueba binomial, así mismo reportó una confiabilidad de  $\alpha$ :.79, lo cual indica una fuerte confiabilidad.

### **3.5. Procedimientos**

La investigadora primero obtuvo una carta de presentación de la universidad. Para el permiso correspondiente, lo cual fue autorizado por el hospital para la realización de la administración, al personal en las instalaciones, de los cuestionarios.

Se procedió a informar y motivar al personal a participar y administrarles el consentimiento informado. Recolectando sus respuestas para cumplir con los criterios señalados y continuar con el procesamiento y análisis respectivo.

### **3.6. Método de análisis de datos**

Se inició con la evaluación de las pruebas y sus ítems por parte de especialistas. Prosiguiendo, se sometió a un análisis de la confiabilidad de los puntajes, utilizando el coeficiente alfa desarrollado por Cronbach, que se llevó a cabo en una muestra piloto. Posteriormente, los datos recolectados para la prueba principal se ingresaron en el software estadístico IBM-SPSS. Se consideró un análisis de tipo descriptivo de las frecuencias de las variables. Continuando, con el análisis a través del coeficiente de Kolmogorov-Smirnov, para verificar la normalidad de los datos, ya que se tienen 166 datos. Para probar las hipótesis, se utilizó la prueba paramétrica, denominada "R" de Pearson puesto que los datos seguían una distribución normal (Murray y Larry, 2009).

### **3.7. Aspectos éticos**

Se implementaron las medidas necesarias para garantizar el cumplimiento de los derechos de autor, respetando lo indicado en el manual APA (2020) para la inclusión de referencias y citas. Además, se obtuvo permiso previo para el uso de herramientas de evaluación y se realizó el análisis sin interferencia alguna, garantizando la integridad de los resultados.

El estudio también cumplió con el Código de Ética para la Investigación de la UCV (2017), que toma en cuenta las normas internacionales, que señalan la importancia de respetar la dignidad humana, la autodeterminación y el impacto potencial del estudio en los participantes, recomendando respetar y promover el bienestar, indicar al evaluado su autodeterminación, tener en cuenta en todo momento el libre consentimiento, por ello se aseguró el consentimiento, previa información, de cada uno de los participantes del estudio.

#### IV. RESULTADOS

**Tabla 1**

*Validez de los cuestionarios de las variables por juicio de expertos*

Expertos	Criterio			Obs.
	Claridad	Coherencia	Pertinencia	
Dr. Daniel Malpartida Victorio	✓	✓	✓	
Mg. Luis Alberto Martell Agusti	✓	✓	✓	Aplicable
Mg. Hugo Manrique Chicoma	✓	✓	✓	

Los instrumentos y empleados para medir las variables, se evaluó su validez, fuente basada en el contenido, empleando la estrategia de evaluación por juicio de expertos (Ventura-León, 2019). Los cuales consideraron que los ítems de las pruebas son claros en su redacción, así como pertinentes y relevantes para la evaluación de las variables (Furr, 2021).

**Tabla 2**

*Coefficiente de confiabilidad del instrumento de la primera variable*

Variable/Dimensión	Ítems	Alfa de Cronbach	Nivel
Var 1: Burnout	25	.947	Muy alta
D1: Cansancio emocional	9	.877	Muy alta
D2: Despersonalización	5	.879	Muy alta
D3: Realización personal	7	.900	Muy alta

Se observa que los puntajes obtenidos en total para el inventario de Burnout y sus tres dimensiones, estimado con base a un grupo piloto de 20 colaboradores, observándose que presenta una adecuada confiabilidad, alcanzando el nivel de Muy alta (Tupanta et al., 2017). Estableciéndose que los datos recopilados a través del instrumento presentan adecuada fiabilidad (Vilardich et al., 2017).

**Tabla 3***Coefficiente de confiabilidad del instrumento de la segunda variable*

Var. /Dimensión	Ítems	Alfa de Cronbach	Nivel
Var 2: Estilos de vida saludables	38	.833	Muy alta
D1: Actividad física	4	.738	Alta
D2: Actividades recreativas	5	.835	Muy alta
D3: Hábitos alimenticios	12	.830	Muy alta
D4: Consumo de sustancias nocivas	4	.748	Alta
D5: Sueño	6	.741	Alta
D6: Responsabilidad en salud	7	.770	Alta

Se aprecia que los datos obtenidos para la variable de Estilos de vida saludables, obtenidos en un grupo piloto compuesto por 20 colaboradores, presentan confiabilidad adecuada, alcanzando niveles de alta y muy alta (Tupanta et al., 2017), estableciéndose que el cuestionario presenta evidencia a favor de su confiabilidad (Flora, 2020).

**Tabla 4***Niveles de Burnout*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Burnout bajo	43	25.9
Burnout medio	123	74.1
Total	166	100

En la tabla 4, se visualiza que, de los colaboradores, el 25.9% reporta un nivel de Burnout bajo y el 74.1% un nivel medio de Burnout.



**Tabla 5**  
*Niveles de Estilos de vida saludables*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
No saludables	110	66.3
Medianamente saludables	50	30.1
Saludables	6	3.6
Total	166	100

Se presenta en la tabla 5, que de los evaluados el 66.3 % señala no tener estilos de vida saludables, el 30.1% medianamente saludables y 3.6% de estilos de vida saludables.

**Tabla 6**  
*Estadístico de normalidad*

Variable/ Dim.	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Burnout	.052	166	.766
Cansancio emocional	.068	166	.423
Despersonalización	.104	166	.057
Realización personal	.093	166	.112
Estilos de vida saludables	.065	166	.493

Se presenta una significancia mayor a .5 para cada variable y dimensiones, observándose distribución normal, por lo que, para la correlación y la contrastación de las hipótesis, se empleó el coeficiente paramétrico de correlación desarrollado por Pearson.

### Hipótesis general

H<sub>0</sub>: El Burnout no se relaciona significativamente con los estilos de vida saludables en profesionales de la salud.

H<sub>1</sub>: El Burnout se relaciona significativamente con los estilos de vida saludables en profesionales de la salud.

**Nivel de significancia:** .05

**Regla de decisión:** Si la Sig. < .05 se rechaza la hipótesis nula

**Tabla 7**

*Contrastación de hipótesis general*

			Estilos de vida saludables
		Coeficiente	-.593
R de Pearson	Burnout	Sig. Bilateral	.001
		N	206

Se presenta una significancia bilateral de  $.001 < .05$ , es por lo que se opta por rechazar la H<sub>0</sub>, señalándose que el Burnout se relaciona significativamente con los Estilos de vida saludables. un coeficiente de  $-.593$ , señala una relación inversa de nivel moderada.

### Hipótesis específicas

H<sub>0</sub>: No se relacionan significativamente las dimensiones del Burnout y los estilos de vida saludables en profesionales de la salud.

H<sub>1</sub>: Se relacionan significativamente las dimensiones del Burnout y los estilos de vida saludables en profesionales de la salud.

**Tabla 8**

Contrastación de hipótesis específicas

Dimensiones del Burnout	Estilos de vida saludables		
	Coef.	Sig. Bilat.	n
Cansancio emocional	-.316	< .001	166
Despersonalización	-.530	< .001	166
Realización personal	.555	< .001	166

Se observa, una significancia < .01, siendo por lo que se opta rechazar la H<sub>0</sub>, además se colige que se relacionan significativamente las dimensiones del Burnout y los estilos de vida saludables. Presentando la variable estilos de vida relaciones inversas con cansancio y despersonalización, así como correlación positiva con realización personal.

## V. DISCUSIÓN

El Síndrome de Burnout se comprende como una consecuencia de un estrés crónico, es decir que es continuo e intenso, el cual se ha observado en los trabajadores de salud, ya que siempre están atendiendo a personas que llegan con urgencia o que están insatisfechos con la eficacia del sistema (Dobson et al., 2021). Se sabe que regular los estilos saludables de vida son relevantes para tener una adecuada calidad de vida, por lo que impacta en el Burnout al ayudar en su afronte (Wolf y Rosenstock, 2017). Así si un colaborador que duerme adecuadamente y hace ejercicio es menos probable que desarrolle Burnout (Fernández et al., 2017).

Se consideró estudiar la relación de las mencionadas variables, en personal de servicio, profesional, en establecimientos nosológicos. Al aplicar el estudio se halló en los colaboradores, que el 25.9% reporta un nivel de Burnout bajo y el 74.1% un nivel medio de Burnout. Presentando semejanzas con Muñoz del Carpio et al. (2019), quienes hallaron un 6.9% de prevalencia de niveles altos de Burnout en médicos de Arequipa, en Lima Chilquillo-Vega et al. (2019) halló un 15.3 % de síntomas de Burnout, Muñoz (2021) en Huacho encontró que el 49 % de ellos presentaron el síndrome.

Por lo que se observa que el Burnout es un problema que se presenta en los colaboradores en diferentes contextos, en específico se halló un nivel medio en el 74.1%, lo que indica síntomas de sensación de desgaste en el trabajador, cambios de estado de humor y en sus patrones de conducta, así como una baja realización laboral (Maslach y Jackson, 1981). Por lo que es importante observar que aspectos institucionales afectan o incrementan ello, como la rotación de personal, la carga laboral, la gestión del bienestar mental de los colaboradores, las forma en que se dan las actividades laborales y los tiempos de descanso.

Por otro lado, el 66.3 % señala tener estilos de vida no saludables, el 30.1% medianamente saludables y 3.6% saludables, de los colaboradores de un hospital de Lima Metropolitana. Del mismo modo, Diaz-Carrion y Failoc-Rojas (2020), en Lambayeque hallaron que el 58.7% tenía hábitos no saludables, Muñoz (2021) en Huacho halló que un 53 % tenía un nivel bajo de estilos de vida, Acosta y Díaz

(2022) hallaron que el 40.3 % reportan una mala calidad de sueño. Señala Silva et al. (2017) que los estilos de vida saludables son comportamientos de cuidado y responsabilidad con la salud fisiológica, por lo que los colaboradores del Hospital ubicado en Lima Metropolitana presentan en su mayoría comportamientos inadecuados en mayor o menor medida.

Considerando el objetivo general, se evidenció que existe relación significativa entre el síndrome de Burnout y los estilos de vida saludables en profesionales de la salud de un Hospital de Lima, 2023. Ya que en la contrastación de hipótesis se halló una significancia de .001 y un coeficiente de correlación de  $R = -.593$ . Lo cual coincide con Muñoz (2021) en Huacho, que encontró una relación de  $\rho = -.50$  ( $p \leq .001$ ), Chacaltana y Rojas (2019) quienes señalaron que los internos cuanto más Burnout tenían mayor probabilidad de reducir su calidad de sueño y actividades de ocio ( $p < .05$ ).

Los antecedentes considerados obtienen resultados similares al obtenido en el estudio, debido a que el Burnout al ser la consecuencia del estrés, principalmente caracterizado por el agotamiento, está acompañado de la reducción de actividades saludables, de tiempo para realizarlas o de sustituirlas por más trabajo (Wang et al., 2021). Así es usual cuando se tiene este síndrome, tener problemas para dormir, alimentarse con comida chatarra, beber alcohol o consumir drogas como afrontamiento (Wolf y Rosenstock, 2017). Se registra que los profesionales que no presentan Burnout duermen mejor y hacen más actividad recreativa y deporte (Fernández et al., 2017). Por lo que es importante considerar esta temática en institución, ya que se podría prevenir y mejorar la situación de los colaboradores.

Respecto al objetivo específico 1, se estableció que se relaciona significativamente entre cansancio emocional y los estilos de vida saludables en colaboradores de la salud. Debido a que en la contrastación se encontró una significancia de .001 y un coeficiente de correlación de  $r_s = -.316$ , siendo una correlación inversa débil. Así Muñoz (2021) en Huacho, encontró una relación de  $\rho = -.52$  ( $p \leq .001$ ), entre el agotamiento y los estilos de vida saludables.

Entonces, considerando que el cansancio emocional se refiere la sensación que experimenta el colaborador, como sentirse cansado, con sueño, enojado, aburrido, con dificultad para concentrarse, así como problemas para dormir (Maslach et al., 1981). Se relaciona negativamente con los estilos de vida saludables; explicándose puesto que un individuo que tiene tiempo de ocio, de esparcimiento, para dormir adecuadamente y realiza actividad física, no llegaría a desarrollar la mayoría de los síntomas que compone el agotamiento. Si el personal tuviera adecuados estilos de vida sentiría un adecuado bienestar emocional, o de lo contrario, el que pierda o deje de realizar actividades de ocio puede ser indicador de Burnout u otro problema de salud.

Con relación al objetivo específico 2, se encontró entre despersonalización y los estilos de vida saludables una relación significativa en los profesionales de la salud de un Hospital de Lima, 2023. Puesto que se encontró en la contrastación de hipótesis una significancia de .001 y un coeficiente de correlación de  $-.530$ , que indica relación inversa moderada. En el antecedente más semejante encontrado, Muñoz (2021) encontró una correlación de  $r_s = -.56$ , siendo un resultado coincidente con el hallado en el estudio.

Considerando que despersonalización, se da cuando ya el agotamiento emocional ha impactado en la personalidad de la persona, siendo un estado avanzado, generando cambios en su perspectiva, o sea cómo observa su trabajo y lo que significa; en su estado de ánimo, con poca sensibilidad al ambiente, generando daños a su entorno (Maslach et al., 1981). Este estado o componente del Burnout es muy relevante en el profesional pues afecta en como trata a las demás personas y a sus pacientes. La relación con los estilos de vida saludables se precisa porque para llegar a este punto ya se observa la pérdida del sueño adecuado y el deseo de acabar con su responsabilidad para descansar (Maslach y Jackson, 1997). Así a mayor despersonalización, menor cantidad de comportamientos saludables. Afrontar de forma adecuada el estrés, socializando, descansando las horas necesarias y siendo responsable con su salud, sea física o psicológica, ayudaría a evitar a llegar a desarrollar la despersonalización.

Considerando el objetivo específico 3, se evidenció entre realización personal y los estilos de vida saludables una relación significativa en profesionales de la salud de un Hospital de Lima, 2023. Debido a que se halló en la contrastación de hipótesis de halló una significancia de .001 y un coeficiente de correlación de  $r_s = .55$ , que indica relación directa moderada. Asimismo, Muñoz (2021) halló en Huacho una relación de  $Rho = a .53$ .

La realización personal presenta una relación positiva ya que es inverso a las otras dimensiones, pues implica un desarrollo adecuado del profesional, el disfrute de su trabajo y por ende un estado de bienestar (Maslach y Jackson, 1981). El personal que disfruta su trabajo se siente realizado, también idealmente busca desarrollarse en otros aspectos de su vida cotidiana, así también tendría hábitos y comportamientos de estilos de vida saludables, siendo responsable con su salud y cuidado (Silva et al., 2017).

## VI. CONCLUSIONES

**Primera.** El síndrome de Burnout se relaciona significativamente con los estilos de vida saludables en los profesionales de la salud de un Hospital de Lima, 2023 ( $\alpha=.05$ , Sig. Bilateral=.001). Con un coeficiente de  $-.593$ , señala una relación inversa de nivel moderada.

**Segunda.** El cansancio emocional se relaciona significativamente con los estilos de vida saludables en los profesionales de la salud de un Hospital de Lima, 2023. ( $\alpha=.05$ , Sig. Bilateral= .001). Presentando un coeficiente de  $-.316$ , señala una relación inversa de nivel débil.

**Tercera.** La despersonalización se relaciona significativamente con los estilos de vida saludables en profesionales de la salud de un Hospital de Lima, 2023. ( $\alpha=.05$ , Sig. Bilateral=. 001). Con un coeficiente de  $-.53$ , que señala una relación inversa de nivel moderada.

**Cuarta.** La realización personal se relaciona significativamente con los estilos de vida saludables en profesionales de la salud de un Hospital de Lima, 2023 ( $\alpha=.05$ , Sig. Bilateral= .001). Con un coeficiente de correlación de  $.55$ , que indica relación directa moderada



## VII. RECOMENDACIONES

**Primera.** Se propone a la dirección de un Hospital de Lima Metropolitana, brindar a sus colaboradores sesiones de capacitación y de psicoeducación sobre el Burnout, como identificarlo y sus consecuencias, para contrarrestar sus efectos.

**Segunda.** Se sugiere que la administración de un Hospital de Lima Metropolitana evalúe aspectos de la atención que podrían dinamizar para reducir la presión y estrés de sus trabajadores, como la rotación de personal, distribuir los descansos y generar horarios de atención sugeridos para mejorar el flujo de pacientes.

**Tercera.** Se recomienda a la administración de un Hospital de Lima Metropolitana, que realice actividades de sensibilización dirigido a los pacientes, respecto a la relevancia de la salud mental del profesional, para prevenir el síndrome de Burnout.

**Cuarta.** Se recomienda al Hospital de Salud, que tenga en cuenta la salud psicológica, el Síndrome de Burnout y los estilos de vida saludables de sus trabajadores, para que así se pueda brindar un adecuado servicio. Los cuales podrían ser evaluados periódicamente, además de brindarles espacios y tiempos para descanso en los establecimientos de salud.

**Quinta.** Se recomienda a la dirección de un Hospital de Lima Metropolitana, así como de otros establecimientos, realizar tamizajes del Síndrome de Burnout y estilos de vida saludables periódicamente, para identificar qué personal se encontraría en riesgo y poder brindarle la ayuda necesaria.

**Sexto.** Se sugiere que la administración de un Hospital de Lima Metropolitana desarrolle una política de alimentación saludable en su comedor institucional, así como actividades de control de índice de masa corporal para beneficio de los estilos de vida de sus trabajadores.

## REFERENCIAS

- Abad, N. S., Aguilar, P. A. y Lucas, J. E. (2022). *Cansancio emocional, procrastinación y rendimiento académico en estudiantes de una escuela de educación superior pedagógico, Ayacucho 2021*. [Tesis de maestría, Universidad Continental]. Repositorio Institucional Continental <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/12078>
- Acosta, M. y Díaz, M. P. (2022). *Influencia del Burnout y Sueño, en el rendimiento académico de estudiantes universitarios*. [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica Argentina]. Repositorio institucional de la Universidad Católica Argentina. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/15859>
- American Psychological Association (2020). *Manual de publicaciones de la Asociación Americana de Psicología*. APA.
- American Psychological Association. (2010). *APA. Diccionario conciso de Psicología*. Manual Moderno. [https://books.google.com.pe/books/about/APA\\_Diccionario\\_conciso\\_de\\_psicolog%C3%ADa.html?id=GIX7CAAAQBAJyredir\\_esc=y](https://books.google.com.pe/books/about/APA_Diccionario_conciso_de_psicolog%C3%ADa.html?id=GIX7CAAAQBAJyredir_esc=y)
- American Psychological Association. (2022). *Burnout and stress are everywhere*. APA. <https://www.apa.org/monitor/2022/01/special-burnout-stress>
- Arias, J. (2020). *Proyecto de tesis: Guía para la elaboración*. Arias. <http://hdl.handle.net/20.500.12390/2236>
- Arrivillaga, M., Salazar, I.C. y Correa, D. (2003). Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios. *Colomb Med*, 34 (1), 186-195. <https://colombiamedica.univalle.edu.co/index.php/comedica/article/view/273>
- Bustos, L. M. y Pérez, L. F. (2018). *Burnout académico en estudiantes de enfermería*. [Tesis de maestría, Universidad ECCI]. Repositorio institucional de la Universidad ECCI. <https://repositorio.ecci.edu.co/handle/001/1114>

- Chacaltana, K. C. y Rojas, L. F. (2019). Persistencia del síndrome burnout en internos de medicina en hospitales de Lima, Perú (año 2018). *Investigación en educación médica*, 8(32), 9-15. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-50572019000400009&script=sci\\_abstract&lng=pt](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-50572019000400009&script=sci_abstract&lng=pt)
- Chilquillo-Vega, V. L., Lama-Valdivia, J. E. y De la Cruz-Vargas, J. A. (2019). Síndrome de burnout en médicos asistentes del Hospital Nacional Hipólito Unanue de Lima – Perú, 2018. *Revista De Neuro-Psiquiatría*, 82(3), 175-182. <https://doi.org/10.20453/rnp.v82i3.3570>
- Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica (2021). *Reglamento de Calificación, Clasificación y Registro de los investigadores del Sistema Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica*. <https://www.gob.pe/institucion/concytec/informes-publicaciones/2131042-reglamento-de-calificacion-clasificacion-y-registro-de-los-investigadores-del-sistema-nacional-de-ciencia-tecnologia-e-innovacion-tecnologica-reglamento-renacyt>
- Del Valle, M. y Zamora, E. (2021). El uso de las medidas de autoinforme: ventajas y limitaciones en la investigación en Psicología. *Alternativas en Psicología*, 47, 22-35. <https://www.alternativas.me/attachments/article/264/El%20uso%20de%20las%20medidas%20de%20auto-informe.pdf>
- Díaz-Carrión, E. G. y Failoc-Rojas, V. E. (2020). Estilos de vida en profesionales de salud de un hospital en Chiclayo, Perú 2017. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19(5), [e2876].
- Dobson, H., Malpas, C. B., Burrell, A. J., Gurvich, C., Chen, L., Kulkarni, J. y Winton-Brown, T. (2021). Burnout and psychological distress amongst Australian healthcare workers during the COVID-19 pandemic. *Australasian psychiatry :bulletin of Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists*, 29(1), 26–30. <https://doi.org/10.1177/1039856220965045>

- Dyrbye, L. N., Satele, D. y Shanafelt, T. D. (2017). Healthy Exercise Habits Are Associated With Lower Risk of Burnout and Higher Quality of Life Among U.S. Medical Students. *Academic medicine: journal of the Association of American Medical Colleges*, 92(7), 1006–1011. <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000001540>
- Elfil, M. y Negida, A. (2017). Sampling methods in Clinical Research; an Educational Review. *Emergency*, 5(1). <https://doi.org/10.22037/emergency.v5i1.15215>
- Fernández, J. C., Pérez-Mármol, J. M. y Peralta, M. I. (2017). Influencia de factores sociodemográficos, laborales y de estilo de vida sobre los niveles de burnout en personal sanitario de cuidados paliativos. *Anales Del Sistema Sanitario De Navarra*, 40(3), 421–431. <https://doi.org/10.23938/ASSN.0114>
- Flora D. (2020). Your Coefficient Alpha Is Probably Wrong, but Which Coefficient Omega Is Right? A Tutorial on Using R to Obtain Better Reliability Estimates. *Advances in Methods and Practices in Psychological Science*, 3(4), 484-501. <https://doi.org/10.1177/2515245920951747>
- Furr, M. (2021). *Psychometrics: An Introduction* (3.<sup>a</sup> ed.). Sage.
- Gil-Monte, P. y Peiró, J. (1999). Perspectivas teóricas y modelos interpretativos para el estudio del síndrome de quemarse por el trabajo. *Anales De Psicología*, 15(2), 261. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/30161>
- González-Urbieto, Israel, Alfonzo, Alejandra, Aranda, José, Cameron, Sebastián, Chávez, Diana, Duré, Nadia, Pino, Ana, Penner, Débora, Ocampo, Sebastián, Villalba, Santiago, y Torales, Julio. (2020). Síndrome de burnout y dependencia al alcohol en estudiantes de medicina. *Medicina clínica y social*, 4(2), 52-59. <https://doi.org/10.52379/mcs.v4i2.147>
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill Education.
- Kahlhöfer, J., Karschin, J., Breusing, N. y Bosy-Westphal, A. (2016). Relationship between actigraphy-assessed sleep quality and fat mass in college students. *Obesity (Silver Spring, Md.)*, 24(2), 335–341. <https://doi.org/10.1002/oby.21326>

- Latsou, D., Bolosi, F. M., Androutsou, L. y Geitona, M. (2022). Professional Quality of Life and Occupational Stress in Healthcare Professionals During the COVID-19 Pandemic in Greece. *Health services insights*, 15. <https://doi.org/10.1177/11786329221096042>
- Limia, M. (2010). Cambio de mentalidad: Responsabilidad de salud. *Index de Enfermería*, 19(1), 42-46. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-12962010000100009&script=sci\\_abstract](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-12962010000100009&script=sci_abstract)
- Madrid, N. (2010). *Síndrome de burnout académico en alumnos de terapia ocupacional en contexto COVID-19* [Tesis de grado, Universidad de Salamanca]. Repositorio institucional de la Universidad de Salamanca. <https://gredos.usal.es/handle/10366/146991>
- Maslach, C. (1986). Stress, burnout, and workaholism. In Kilburg, K., Nathan, R. y Thoreson, W. (Eds.), *Professionals in distress: Issues, syndromes, and solutions in psychology* (pp. 53–75). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10056-004>
- Maslach, C. y Jackson, S. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 12, 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C. y Jackson, S. (1997). *MBI: Inventario "Burnout" de Maslach: Manual*. TEA.
- Maslach, C., Jackson, S. E. y Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory: Manual* (3rd ed.). Palo Alto. [https://www.researchgate.net/publication/277816643\\_The\\_Maslach\\_Burnout\\_Inventory\\_Manual](https://www.researchgate.net/publication/277816643_The_Maslach_Burnout_Inventory_Manual)
- Mendoza, Y. (2019). Fenomenología y hermenéutica: perspectivas epistemológicas para la producción interpretativa-comprensiva de conocimiento gerencial. *Sapienza Organizacional*, 6(12), 76-107. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=553066097006>

- Meneses, J. (2016). El cuestionario. En S. Fàbregues, J. Meneses, D. Rodríguez-Gómez y M. Paré (Eds.), *Técnicas de investigación social y educativa* (pp. 17-94). Editorial UOC. <https://femrecerca.cat/meneses/publication/tecnicas-investigacion-social-educativa/>
- Muñoz del Carpio, A.; Arias, W. L. y Caycho-Rodriguez, T. (2019). Síndrome de burnout en médicos de la ciudad de Arequipa. *Rev. chil. neuro-psiquiatr.*, 57 (2), pp.139-148. ISSN 0717-9227. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272019000200139>.
- Muñoz, P. G. (2021). *Síndrome 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*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrión]. Repositorio institucional de la Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrión. <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/20.500.14067/5130>
- Murray, R., S. y Larry, J., S. (2009). *Estadística Schawn*. Mc Graw-Hill.
- Organización Panamericana de la Salud. (2022). *Estudio Advierte sobre elevados Niveles de depresión y pensamientos suicidas en personal de salud de América Latina durante la pandemia*. Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/noticias/13-1-2022-estudio-advier-te-sobre-elevados-niveles-depresion-pensamientos-suicidas-personal>
- Otzen, T., Manterola, C. (2017). Sampling Techniques on a Population Study. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Pullen, C., Walker, S. N. y Fiandt, K. (2001). Determinants of health-promoting lifestyle behaviors in rural older women. *Family y community health*, 24(2), 49–72. <https://doi.org/10.1097/00003727-200107000-00008>
- Rosales, R. Y. y Rosales, P. F. R. (2013). Burnout estudiantil universitario. Conceptualización y estudio. *Salud Mental*, 36(4), 337-345. <https://www.medigraphic.com/cgi-in/new/resumen.cgi?IDARTICULO=44895>

- Sánchez, H., Reyes, C. y Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Universidad Ricardo Palma. <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1480>
- Sánchez-Ojeda, M. A. y Luna-Bertos, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 1910-1919. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608>
- Silva, J. R., Ayala, M., Valério, J. A. y Rodrigues, R. A. (2017). Estilo de vida asociado a autoestima y variables demográficas en estudiantes de enfermería. *Revista Científica De Ciencias De La Salud*, 9(2). <https://doi.org/10.17162/rccs.v9i2.406>
- Soto, A. (2019). Barreras para una atención eficaz en los hospitales de referencia del Ministerio de Salud del Perú: atendiendo pacientes en el siglo XXI con recursos del siglo XX. *Revista peruana de medicina experimental y salud pública*, 36, 304-311. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2019.362.4425>
- Sovold, L. E., Naslund, J. A., Kousoulis, A. A., Saxena, S., Qoronfleh, M. W., Grobler, C. y Münter, L. (2021). Prioritizing the Mental Health and Well-Being of Healthcare Workers: An Urgent Global Public Health Priority. *Frontiers in public health*, 9, 679397. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.679397>
- Tupanta, J., Duque, M. y Mena, A. (2017). Alfa de Cronbach para validar un cuestionario de uso de TIC en Docentes Universitarios. *Revista mktDescubre*, 10, 37-48. <https://core.ac.uk/download/pdf/234578641.pdf>
- Universidad César Vallejo. (2017). *Resolución Rectoral N° 0126-2017/UCV. Código de Ética en Investigación de la Universidad César Vallejo*. <https://www.ucv.edu.pe/wp-content/uploads/2020/09/C%C3%93DIGO-DE-%C3%89TICA-1.pdf>
- Vargas, J., Carrasco, C. y Fonseca, J. P. (2021). *Síndrome de Burnout y su relación con los hábitos alimentarios en docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad del Desarrollo, Concepción 2021*. [Tesis de grado,

Universidad del Desarrollo]. Repositorio institucional de la Universidad del Desarrollo. <https://repositorio.udd.cl/handle/11447/6021>

Ventura-León, J. (2019). De regreso a la validez basada en el contenido. *Adicciones*, 34(4), 323-326. <http://dx.doi.org/10.20882/adicciones.1213>

Viladrich, C., Angulo-Brunet, A. y Doval, E. (2017). A journey around alpha and omega to estimate internal consistency reliability. *Anales de Psicología*, 33(3), 755–782. <https://doi.org/10.6018/analesps.33.3.268401>

Wang, B., Lu, Q., Sun, F., & Zhang, R. (2021). The relationship between sleep quality and psychological distress and job burnout among Chinese psychiatric nurses. *Industrial health*, 59(6), 427–435. <https://doi.org/10.2486/indhealth.2020-0249>

Wang, D., Xing, X. H. y Wu, X. B. (2012). The Healthy Lifestyle Scale for University Students: development and psychometric testing. *Australian journal of primary health*, 18(4), 339–345. <https://doi.org/10.1071/PY11107>

Wolf, M. R. y Rosenstock, J. B. (2017). Inadequate Sleep and Exercise Associated with Burnout and Depression Among Medical Students. *Academic psychiatry: the journal of the American Association of Directors of Psychiatric Residency Training and the Association for Academic Psychiatry*, 41(2), 174–179. <https://doi.org/10.1007/s40596-016-0526-y>



## ANEXOS

### Anexo 1. Matriz de consistencia

**TÍTULO:** Síndrome de Burnout y estilos de vida saludables en profesionales de la salud de un Hospital de Lima, 2023

**APELLIDOS Y NOMBRES:** Bautista Salas, Yolanda

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES: Dimensiones e Indicadores				
			Variable 1: Síndrome de Burnout				
			Dimensiones	Indicadores	Ítem	Escala	Niveles
<p><b>PG:</b> ¿Cómo se relaciona el síndrome de Burnout con los estilos de vida en profesionales de la salud de un Hospital de Lima, 2023?</p> <p><b>PE1:</b> ¿Cómo se relaciona entre las dimensiones el cansancio Emocional, despersonalización, realización personal y estilos de vida en trabajadores de la salud de un Hospital de Lima, 2023?</p> <p><b>PE2:</b> ¿Cuál es la relación entre despersonalización y los estilos de vida en trabajadores de la</p>	<p><b>OG:</b> Establecer la relación entre el síndrome de Burnout y estilos de vida en profesionales de la salud de un Hospital de Lima, 2023.</p> <p><b>OE1:</b> Establecer la relación entre el cansancio emocional y estilos de vida en profesionales de la salud de un Hospital de Lima, 2023</p> <p><b>OE2:</b> Establecer la relación entre despersonalización y los estilos de vida en trabajadores de la salud de un Hospital de Lima, 2023</p>	<p><b>HG:</b> Existe relación significativa entre el síndrome de Burnout y estilos de vida en profesionales de la salud de un Hospital de Lima, 2023</p> <p><b>HE1:</b> Existe relación significativa entre el cansancio emocional y estilos de vida en profesionales de la salud de un Hospital de Lima, 2023</p> <p><b>HE2:</b> Existe relación significativa entre despersonalización y estilos de vida en profesionales de la</p>	Cansancio emocional	Agotamiento mental. Insatisfacción. Fatiga. Aislamiento Desgaste emocional Frustración Limites emocionales	1-9	Ordinal tipo Likert	Burnout bajo (0-33) Burnout medio (34-99) Burnout alto (100) (Maslach et al., 1996)
			Despersonalización	Endurecimiento emocional Desinterés Paranoia de culpa	10-14	Unas cuantas veces al año= 1 Una vez al mes o menos = 2	
			Realización personal	Empatía Eficacia Influencia positiva Vitalidad Ambiente agradable Experiencia valiosa Manejo de conflictos	15-22	Unas cuantas veces al mes= 3 una vez a la semana = 4 Unas cuantas veces a la semana = 5 todos los días= 6	
			Variable 2: Estilos de vida saludables				
			Dimensiones	Indicadores	Ítem	Escala	Niveles
			Actividad física	Frecuencia de ejercicio Caminata Actividad deportiva	1-4	Ordinal de tipo Likert Siendo =1 Nunca = 2	Estilos de vida saludables (110 -152)

<p>salud de un Hospital de Lima, 2023?</p> <p><b>PE3:</b> ¿Cuál es la relación existe entre realización personal y los estilos de vida en profesionales de la salud de un Hospital de Lima, 2023?</p>	<p><b>OE3:</b> Establecer la relación entre realización personal y estilos de vida en profesionales de la salud de un Hospital de Lima, 2023.</p>	<p>salud de un Hospital de Lima, 2023.</p> <p><b>HE3:</b> Existe relación significativa entre realización personal y estilos de vida en profesionales de la salud de un Hospital de Lima, 2023.</p>	<p>Actividades recreativas</p>	<p>Tiene momentos de descanso en su rutina Comparte con su familia Tiene pasatiempos</p>	5-9	<p>A veces = 3 Frecuentemente siempre = 4</p>	<p>Estilos de vida medianamente saludables (95 – 109)</p> <p>Estilos de vida no saludables (38 – 94) (Silva et al., 2017)</p>
			<p>Hábitos alimenticios</p>	<p>Alimentación saludable Come tres veces al día Alimentación inadecuada</p>	10-21		
			<p>Consumo de sustancias nocivas</p>	<p>Consumo de Licor Consumo de cigarros Consumo de cocaína</p>	22-25		
			<p>Sueño</p>	<p>Duerme más de 7 horas Despierta descansado Duerme de manera continua</p>	26-31		
			<p>Responsabilidad en salud</p>	<p>Se ha aplicado vacunas Se hace un chequeo médico una vez al año Controla su IMC</p>	32-38		
<p><b>Tipo y diseño de investigación</b></p>		<p>Población y muestra</p>		<p>Técnicas e instrumentos</p>		<p><b>Estadística utilizada</b></p>	
<p><b>Enfoque:</b> Cuantitativa <b>Tipo:</b> Básica <b>Diseño:</b> No experimental <b>Método:</b> Hipotético-deductivo <b>Alcance:</b> Correlacional <b>Corte:</b> Trasversal</p>		<p><b>Población:</b> 250 colaboradores de un hospital de Lima. <b>Muestra:</b> 166 colaboradores de un hospital.</p>		<p><b>Técnica:</b> cuestionario <b>Instrumentos:</b> Inventario de Maslach de Burnout (MBI) Cuestionario de Estilos de Vida Saludables</p>		<p><b>Normalidad:</b> Kolmogorov Smirnov <b>Contrastación de hipótesis:</b> Rho de Spearman <b>Confiability:</b> alfa de Cronbach <b>Validez:</b> juicio de expertos</p>	

**Anexo 2. Tabla de operacionalización de las variables**

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALAS DE MEDICIÓN	NIVELES Y RANGO
<b>Síndrome de Burnout</b>	Conceptualmente se define como un conjunto de síntomas tanto físicos como emocionales que provocan un desgaste en el sujeto, despersonalización y baja realización en los colaboradores de un centro laboral (Maslach y Jackson, 1981).	Operacionalmente se define como las puntuaciones obtenidas de la aplicación del Inventario de Burnout de Maslach versión para trabajadores de salud (MBI-HSS) de Maslach et al. (1986) el cual consta de tres escalas con 22 ítems en total.	Cansancio emocional	Agotamiento mental. Insatisfacción. Fatiga. Aislamiento Desgaste emocional Frustración Límites emocionales	1-9	Ordinal de tipo Likert 0 (nunca), 1 (unas cuantas veces al año), 2 (Una vez al mes o menos, 3 (Unas cuantas veces al mes, 4 (una vez a la semana), 5 (Unas cuantas veces a la semana), a 6 (todos los días).	Burnout bajo (0-33)
			Despersonalización	Endurecimiento emocional Desinterés Paranoia de culpa	10-14		Burnout medio (34-99)
			Realización personal	Empatía Eficacia Influencia positiva Vitalidad Ambiente agradable Experiencia valiosa Manejo de conflictos	15-22		Burnout alto (100)  (Maslach et al., 1996)
<b>Estilos de vida saludables</b>	Un estilo de vida saludable es una	Operacionalmente se define	Actividad física	Frecuencia de ejercicio Caminata Actividad deportiva	1-4	Ordinal de tipo Likert Siendo	Estilos de vida saludables

<p>forma de vida que promueve el bienestar general. Incluye una variedad de hábitos saludables, como comer una dieta balanceada, hacer ejercicio regularmente, dormir lo suficiente, controlar el estrés y tener relaciones positivas con los demás (Pullen et al., 2001).</p>	<p>como los puntajes del cuestionario de estilos de vida saludables, desarrollado por Silva et al. (2017). Engloba seis dimensiones, actividad física, actividades recreativas, hábitos alimenticios, consumo de sustancias nocivas, sueño y responsabilidad con la salud. Contiene un total de 38 ítems.</p>	<p>Actividades recreativas</p>	<p>Tiene momentos de descanso en su rutina Comparte con su familia Tiene pasatiempos</p>	<p>5-9</p>	<p>Nunca = 1 A veces =2 Frecuentemente: 3 = Siempre= 4</p>	<p>(110 – 152) Estilos de vida medianament e saludables (95 -109)  Estilos de vida no saludables (38 – 94) (Silva et al., 2017)</p>
		<p>Hábitos alimenticios</p>	<p>Alimentación saludable Come tres veces al día Alimentación inadecuada</p>	<p>10-21</p>		
		<p>Consumo de sustancias nocivas</p>	<p>Consumo de Licor Consumo de cigarros Consumo de cocaína</p>	<p>22-25</p>		
		<p>Sueño</p>	<p>Duerme más de 7 horas Despierta descansado Duerme de manera continua</p>	<p>26-31</p>		
		<p>Responsabilidad en salud</p>	<p>Se ha aplicado vacunas Se hace un chequeo médico una vez al año Controla su IMC</p>	<p>32-38</p>		

### Anexo 3: Fichas técnicas

#### Ficha técnica del cuestionario inventario de Burnout

Denominación	Cuestionario Inventario de Burnout
Autor:	Christina Maslach y Susan E. Jackson (1986) Traducción de Maslach, Jackson y Leiter, M (1996).
Procedencia:	Estados Unidos
Aplicado por:	Bautista Salas, Yolanda (2023)
Adaptado por:	Bautista Salas, Yolanda (2023)
Administración:	Individual
Duración:	15 minutos
Significación:	Tiene el objetivo de evaluar los efectos del estrés crónico en el cansancio, agotamiento, pérdida de motivación, cambios en el estado de humor, irritabilidad y reducción de su realización como profesional.
Aplicación:	Personal de servicios que atienden la salud como médicos, enfermeros, entre otros.
Estructura:	El cuestionario estuvo conformado por 3 dimensiones tres dimensiones: Cansancio emocional (1-9), Despersonalización (10-14) y Realización personal (15-22). Cuenta con 22 ítems con 6 alternativas (0) Nunca/ninguna vez, (1) casi nunca /Alguna vez al año, (2) Algunas veces / Una vez al mes o menos, (3) Regularmente / Pocas veces, (4) Bastantes veces / Una vez por semana, (5) Casi siempre / Varias veces por semana, (6) Siempre / Todos los días

## Ficha técnica del cuestionario de estilos de vida saludables

---

Denominación	Cuestionario de Estilos de Vida Saludables
Autor:	Silva Fhon, J. R., Ayala Caire, M., Valerio Mendonça Júnior, J. A. y Rodríguez, R. A. (2017).
Procedencia:	Perú
Aplicado por:	Bautista Salas, Yolanda (2023)
Modificado por:	Bautista Salas, Yolanda (2023)
Administración:	Individual
Duración:	20 minutos
Significación:	Contiene un total de 38 ítems. Engloba seis dimensiones, actividad física (1-4), actividades recreativas (5-9), hábitos alimenticios (10-21), consumo de sustancias nocivas (22-25), sueño (26-31) y responsabilidad con la salud (32-38).
Aplicación:	Personal de servicios que atienden la salud como médicos, enfermeros, entre otros.
Estructura:	El cuestionario estuvo conformado por 6 dimensiones actividad física (1-4), actividades recreativas (5-9), hábitos alimenticios (10-21), consumo de sustancias nocivas (22-25), sueño (26-31) y responsabilidad con la salud (32-38), = nunca, 2 = a veces, 3 = frecuentemente, 4 = siempre.

---

**Anexo 4. Instrumentos de recolección de datos**  
**Cuestionario sociodemográfico**

1. Sexo: M ( ) F ( )
2. Edad: \_\_años
3. Estado Civil: Soltero ( ) Conviviente ( ) Casado( )
4. Profesión: Médico ( ) Enfermera ( ) Obstetra ( )  
Odontólogo ( ) Técnico de enfermería ( ) Otros(  
)\_\_\_\_\_
5. Tiempo de trabajo en años (aprox.):\_\_\_\_\_
6. Realiza algún otro tipo de actividad: En consultorio  
privado y/o clínica ( ) Docencia  
( ) Investigación( ) Otros( )\_\_\_\_\_
7. Modalidad de trabajo: Nombrado ( ) CAS ( )  
Funcionamiento ( )

## Inventario de Maslach de Burnout

Responda por favor a cada una de las siguientes interrogantes indicando la frecuencia con que tiene ese sentimiento de la siguiente forma:

- (0) Nunca / Ninguna vez
- (1) Casi nunca / Alguna vez al año
- (2) Algunas veces / Una vez al mes o menos
- (3) Regularmente / Pocas veces al mes
- (4) Bastantes veces / Una vez por semana
- (5) Casi siempre / Varias veces por semana
- (6) Siempre / Todos los días

°	D	ÍTEM	0	1	2	3	4	5	6
1	AE	Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo							
2	AE	Me siento agotado al final de la jornada de trabajo							
3	AE	Me siento cansado cuando me levanto por las mañanas y debo enfrentarme a otro día de trabajo							
4	RP	Comprendo fácilmente cómo se sienten mis pacientes							
5	D	Creo que trato a algunos pacientes como si fueran objetos							
6	AE	Siento que trabajar con pacientes todos los días me cansa							
7	RP	Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis pacientes							
8	AE	Siento que mi trabajo me está desgastando							



9	RP	Siento estoy influyendo positivamente a través de mi trabajo en la vida de otras personas							
10	D	Siento que me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo esta profesión							
11	D	Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente							
12	RP	Me siento con mucha energía en mi trabajo							
13	AE	Me siento frustrado en mi trabajo							
14	AE	Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo							
15	D	Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes							
16	AE	Siento que trabajar directamente con personas me produce bastante estrés							
17	RP	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis pacientes							
18	RP	Me siento animado/estimulado después de trabajar junto con mis pacientes							
19	RP	Creo que consigo muchas cosas valiosas con mi profesión							
20	AE	Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades							
21	RP	Siento que en mi trabajo sé tratar de forma adecuada los problemas emocionales							
22	D	Siento que los pacientes me culpan de algunos de sus problemas							

**Autor:** Maslach, Cristina, Jackson, Susan y Leiter, Michael (1996)

**Enlace:** [https://www.researchgate.net/publication/277816643\\_The\\_Maslach\\_Burnout\\_Inventory\\_Manual](https://www.researchgate.net/publication/277816643_The_Maslach_Burnout_Inventory_Manual)

## Cuestionario de estilos de vida saludables

El presente estudio tiene como objetivo evaluar las características de los estilos de vida saludables en el personal de salud este cuestionario es anónimo, con lo cual aseguramos la confidencialidad de los resultados individuales y generales de los cuestionarios, por lo que le rogamos ser completamente sincero al responder cada uno de los ítems.

Preguntas sobre los estilos de vida con respuestas numeradas del 1 al 4, siendo 1

= nunca, 2 = a veces, 3 = frecuentemente, 4 = siempre.

	<b>Actividad física</b>				
1	Practica algún deporte. (Vóley, fútbol, básquet, etc.)	1	2	3	4
2	Realiza ejercicios físicos. (Planchas, abdominales, etc.)	1	2	3	4
3	Camina por lo menos ½ hora diaria.	1	2	3	4
4	Si es que no sale a caminar. Sale a correr en las mañanas o en las noches.	1	2	3	4
	<b>Actividades recreativas</b>				
5	Incluye descanso en su rutina diaria.	1	2	3	4
6	Comparte con su familia o amigos su tiempo libre.	1	2	3	4
7	Realiza actividades recreativas	1	2	3	4
8	Realiza actividades académicas o laborales.	4	3	2	1
9	Participa en algún taller artístico, deportivo o de apoyo social.	1	2	3	4
	<b>Hábitos alimenticios</b>				
10	Consume aproximadamente 2 litros de agua al día.	1	2	3	4
11	Toma su desayuno, almuerzo o cena antes de realizar alguna actividad.	1	2	3	4
12	Come tres veces al día.	1	2	3	4
13	Mantiene un horario constante de alimentación.	1	2	3	4
14	Incluye en su dieta alimentos que contengan fibra. (Frutas, verduras crudas, granos enteros, etc.)	1	2	3	4
15	Limita el consumo de grasas (mantequilla, mayonesas, etc.)	1	2	3	4
16	Consume pescado por lo menos dos veces por semana.	1	2	3	4

17	Consume comidas rápidas (pizza, hamburguesa, etc.)	4	3	2	1
18	Consume productos lácteos por lo menos 3 veces al día. (Leche, yogur, queso, etc.)	1	2	3	4
19	Consume dulces, helados y pasteles más de dos veces a la semana.	4	3	2	1
20	Consume menestras por lo menos dos veces a la semana.	1	2	3	4
21	Dejas de comer para no engordar.	4	3	2	1
<b>Consumo de sustancias nocivas</b>					
22	Fuma cigarrillos.	4	3	2	1
23	Consume bebidas alcohólicas. (Cerveza, pisco, etc.)	4	3	2	1
24	Consume drogas. (Marihuana, éxtasis, etc.)	4	3	2	1
25	Consume bebidas azucaradas. (Gaseosas, cifrut, etc.)	4	3	2	1
<b>Sueño</b>					
26	Duerme al menos 7 horas diarias.	1	2	3	4
27	Duerme bien y se levanta descansado.	4	3	2	1
28	Le cuesta trabajo quedarse dormido.	4	3	2	1
29	Utiliza pastillas para dormir.	4	3	2	1
30	Se mantiene con sueño durante el día.	4	3	2	1
31	Respetar sus horarios de sueño, planeando sus actividades (EJ. No se trasnocha para un examen o trabajo)	1	2	3	4
<b>Responsabilidad en salud</b>					
32	Va al médico por lo menos una vez al año. (para prevenir enfermedades)	1	2	3	4
33	Se aplica las vacunas para protegerse.	1	2	3	4
34	Controla su peso y talla.	1	2	3	4
35	Se automedica ante algún problema de salud.	4	3	2	1
36	Acude al médico solo cuando presenta alguna dolencia.	4	3	2	1
37	Realiza exámenes médicos preventivos.	1	2	3	4
38	Utiliza medidas de bioseguridad en el trabajo o practicas hospitalarias	1	2	3	4

Autor: Silva Fhon, Jack Roberto, Ayala Caire, Melanie, Valério Mendonça, José Aparecido y Aparecida Rodrigues, Rosalinda (2017).

Enlace: <https://doi.org/10.17162/rccs.v9i2.406>

## **Anexo 5: Modelo de consentimiento informado**

### **Consentimiento Informado**

Título de la investigación: Síndrome de Burnout y estilos de vida saludables en profesionales de la salud en un Hospital de Lima, 2023

Investigador: Yolanda Bautista Salas.

#### **Propósito del estudio**

Le invitamos a participar en la investigación titulada “Síndrome de Burnout y estilos de vida saludables en profesionales de la salud en un Hospital de Lima, 2023”, cuyo objetivo es Determinar la relación entre el Síndrome de Burnout y estilos de vida saludables en profesionales Esta investigación es desarrollada por estudiantes de la escuela de posgrado del Programa académico de maestría en gestión de los servicios de salud, de la Universidad César Vallejo del campus Ate, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso del establecimiento del hospital de Huaycán .

Por lo que se observa que el síndrome de Burnout es un problema que se presenta en los trabajadores en diferentes contextos.

Con los resultados permitirán conseguir medidas oportunas, sesiones de capacitación y de psicoeducación sobre el Burnout, como identificarlo y sus consecuencias mejorar decisiones asertivas en beneficio general de los usuarios y mejor calidad de atención.

#### **Procedimiento**

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente: Se realizará una encuesta donde se recogerán datos personales y algunas preguntas sobre la investigación titulada: Esta encuesta tendrá un tiempo aproximado de 15 minutos y se realizará de manera física. Las respuestas al cuestionario serán anónimas.

#### **Participación voluntaria**

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

## **Riesgo**

Al participar de la presente encuesta no existe la existencia que de riesgo o daño por participar de la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

## **Beneficios**

Se le informa a Ud., que los resultados de la investigación se alcanzarán a la institución al término de la investigación. Asimismo, por participar de la investigación no recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

## **Confidencialidad**

Los datos recolectados serán anónimos y no se tendrá ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

## **Problemas o preguntas:**

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador Larreategui Aranda, Lucrecia email: [bbautistasa183@ucvvirtual.edu.pe](mailto:bbautistasa183@ucvvirtual.edu.pe) y Docente asesor Dr. Garay Flores, Germán Vicente email: [ggarayfl01@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ggarayfl01@ucvvirtual.edu.pe)

## **Consentimiento**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos: .....

Fecha y hora: .....

## Anexo 6. Carta de presentación

**POSGRADO**

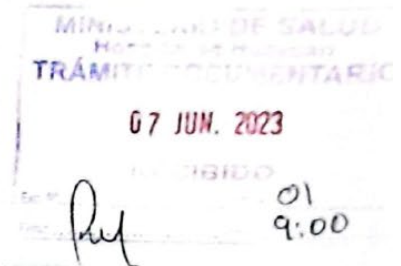
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

"Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo"

Lima, 02 de junio del 2023

**Señor (a):**  
Dr. Gelberth John Revilla Stamp.  
**Director (a):**  
Hospital de Huaycán.

**Nº de Carta** : 123 – 2023 – UCV – VA – EPG – F06L03/J  
**Asunto** : Solicita autorización para realizar investigación  
**Referencia** : Solicitud del interesado de fecha: 02 de junio del 2023



Tengo a bien dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y al mismo tiempo augurarle éxitos en la gestión de la institución a la cual usted representa.

Luego para comunicarle que la Unidad de Posgrado de la Universidad César Vallejo Filial Lima Ate, tiene los Programas de Maestría y Doctorado, en diversas menciones, donde los estudiantes se forman para obtener el Grados Académico de Maestro o de Doctor según el caso.

Para obtener el Grado Académico correspondiente, los estudiantes deben elaborar, presentar, sustentar y aprobar un Trabajo de Investigación Científica (Tesis).

Por tal motivo alcanzo la siguiente información:

- 1) Apellidos y nombres de estudiante: **BAUTISTA SALAS, YOLANDA**
- 2) Programa de estudios : Maestría
- 3) Mención : Gestión de los Servicios de la Salud
- 4) Título de la investigación : **"SÍNDROME DE BURNOUT Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN PROFESIONALES EN UN HOSPITAL DE LIMA, 2023"**

Debo señalar que los resultados de la investigación a realizar benefician al estudiante investigador como también a la institución donde se realiza la investigación.

Por tal motivo, solicito a usted se sirva autorizar la realización de la investigación en la institución que usted dirige.

Atentamente,

Dra. Clemente Castillo Consuelo Del Pilar  
Jefa de la Escuela de Posgrado  
Campus Lima Ate

## Anexo 7. Carta de aceptación

	PERÚ Ministerio de Salud	Ministerio de Promoción y Atención en Salud	Hospital de Huaycán
---	--------------------------------	---	---------------------

"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"  
"Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo"

**PROVEÍDO DE INVESTIGACIÓN N° 027-2023**

LOS QUE SUSCRIBEN:

**DR. GELBERTH JOHN REVILLA STAMP**  
*Director del Hospital de Huaycán*  
*Obstetra Lusmila Ais Espinoza Cristobal.*  
*Jefe de la Unidad de Apoyo a la Docencia e Investigación.*

Dejan Constancia que:

La Lic. **YOLANDA BAUTISTA SALAS**, han presentado el estudio de Investigación titulado:

**"SÍNDROME BURNOUT Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN PROFESIONALES DE LA SALUD EN UN HOSPITAL DE LIMA, 2023"**

El cual ha sido aprobado para su ejecución en nuestra institución, no teniendo valor alguno en acciones en contra del estado.

Lima, 15 de junio del 2023


## Anexo 8. Matriz de evaluación por juicio de expertos

- Validación del primer Juez Dr. Daniel Malpartida Victorio



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO |

### Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Inventario de Burnout de Maslach versión para trabajadores de salud (MBI-HSS)". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

#### 1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	DANIEL MALPARTIDA VICTORIO		
Grado	Maestría ( )	Doctor	(X)
Área de formación académica:	Clínica ( )	Social	( )
	Educativa ( X)	Organizacional	( )
Áreas de experiencia profesional:	Computación e informática		
Institución donde labora:	UNALM: UNIVERSIDAD NACIONAL AGRARIA LA MOLINA		
Tiempo de experiencia en el área:	2 a 4 años ( )	Más de 5 años	( X)
Experiencia en Psicometría: (si corresponde)			

#### 2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

#### 3. Datos de la escala |

Nombre de la Prueba:	Inventario de Burnout de Maslach versión para trabajadores de salud (MBI-HSS)
Autores:	Christina Maslach y Susan E. Jackson (1986) Traducción de Maslach, Jackson y Leiter, M (1996).
Aplicado	Bautista Salas, Yolanda (2023)
Adaptado	Bautista Salas, Yolanda (2023)
Procedencia:	Estados Unidos





Administración:	Individual y colectiva
Tiempo de	15 min
Ámbito de aplicación:	Personal de servicios que atienden la salud como médicos, enfermeros, entre otros.
Significación:	Comprende un cuestionario de 22 ítems, cuenta con tres dimensiones: Cansancio emocional (1-9), Despersonalización (10-14) y Realización personal (15-22). Tiene el objetivo de evaluar los efectos del estrés crónico en el cansancio, agotamiento, pérdida de motivación, cambios en el estado de humor, irritabilidad y reducción de su realización como profesional.

#### **4. Soporte teórico**

<b>Variable</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Definición</b>
<b>Burnout</b>	Cansancio emocional	Es aquella sensación que experimenta el colaborador, como sentirse cansado, con sueño, enojado, aburrido, con dificultad para concentrarse, así como problemas para dormir, entre otros síntomas. En general afecta las capacidades y funciones cognitivas del trabajador.
	Despersonalización	Se refiere a que el estrés y el agotamiento emocional han impactado en la personalidad, generando cambios en su perspectiva, volviéndose más lábil, cambiante y con poca sensibilidad.
	Realización personal	Refiere a que se observan los efectos en su labor, reduciéndose los tiempos invertidos exclusivamente al trabajo, falta de logros cumplidos; y la reducción de la calidad del clima laboral.

## 5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario Inventario de Burnout de Maslach versión para trabajadores de salud (MBI-HSS) elaborado por Christina Maslach y Susan E. Jackson en el año 1986 De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

*Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente*

1 <u>No</u> cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

**Dimensiones del instrumento**

- Primera dimensión: Cansancio emocional
- Objetivos de la Dimensión: Determinar el agotamiento emocional que padece el colaborador.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación recomendación
Desgaste emocional	Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo	4	4	4	
Fatiga.	Me siento agotado al final de la jornada de trabajo	4	4	4	
Cansancio matutino	Me siento cansado cuando me levanto por las mañanas y debo enfrentarme a otro día de trabajo	4	4	4	
Agotamiento mental.	Siento que trabajar con pacientes todos los días me cansa	4	4	4	
Percepción de desgaste	Siento que mi trabajo me está desgastando	4	4	4	
Frustración	Me siento frustrado en mi trabajo	4	4	4	
Insatisfacción	Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo	4	4	4	
Tolerancia reducida a las demandas laborales	Siento que trabajar directamente con personas me produce bastante estrés	4	4	4	
Limites emocionales	Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades	4	4	4	

- Segunda: dimensión Despersonalización
- Objetivos de la Dimensión: Determinar el grado de despersonalización del colaborador

Indicadores	Ítem	Claridad				Coherencia				Relevancia				Observaciones /recomendaciones
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Endurecimiento emocional	Creo que trato a algunos pacientes como si fueran objetos	4				4				4				
	Siento que me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo esta profesión	4				4				4				
	Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente	4				4				4				
Desinterés	Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes	4				4				4				
Paranoia de culpa	Siento que los pacientes me culpan de algunos de sus problemas	4				4				4				



## UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

- Tercera dimensión: Realización personal
- Objetivos de la Dimensión: Evaluar si el colaborador mantiene su rendimiento y satisfacción laboral

Indicadores	Ítem	Claridad				Coherencia				Relevancia				Observación /recomendación
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Empatía	Comprendo fácilmente cómo se sienten mis pacientes			4			4					4		
Eficacia	Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis pacientes			4			4					4		
Influencia positiva	Siento estoy influyendo positivamente a través de mi trabajo en la vida de otras personas			4			4					4		
Vitalidad	Me siento con mucha energía en mi trabajo			4			4					4		
Ambiente agradable	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis pacientes			4								4		
Autosatisfacción	Me siento animado/estimulado después de trabajar junto con mis pacientes						4							
Experiencia valiosa	Creo que consigo muchas cosas valiosas con mi profesión			4			4					4		
Manejo de conflictos	Siento que en mi trabajo sé tratar de forma adecuada los problemas emocionales			4			4					4		

Luis Alberto Martell Agustí  
DNI 06112816]  
VALIDADOR

### Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “Cuestionario de Estilos de Vida Saludables”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

#### 1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	DANIEL MALPARTIDA VICTORIO	
Grado profesional:	Maestría (X )	Doctor ( )
Área de formación académica:	Clínica ( )	Social ( )
	Educativa ( X)	Organizacional ( )
Áreas de experiencia profesional:	Computación e Informática	
Institución donde labora:	UNALM: UNIVERSIDAD NACIONAL AGRARIA LA MOLINA	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ( )	
	Más de 5 años ( X )	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)		

#### 2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

#### 3. Datos de la escala

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de Estilos de Vida Saludables
Autores:	Silva Fhon, J. R., Ayala Caire, M., Valerio Mendonça Júnior, J. A. y Rodríguez, R. A. (2017)
Aplicado	Bautista Salas, Yolanda (2023)
Adaptado	Bautista Salas, Yolanda (2023)
Procedencia:	Perú
Administración:	Individual y colectiva



Tiempo de aplicación:	20 min
Ámbito de aplicación:	Personal de servicios que atienden la salud como médicos, enfermeros, entre otros, Lima metropolitana
Significación:	Contiene un total de 38 ítems. Engloba seis dimensiones, actividad física (1-4), actividades recreativas (5-9), hábitos alimenticios (10-21), consumo de sustancias nocivas (22-25), sueño (26-31) y responsabilidad con la salud (32-38).

#### **4. Soporte teórico**

<b>Variable</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Definición</b>
<b>ESTILOS DE VIDA SALUDABLES</b>	Actividad física	Se refiere a la frecuencia de ejercicio, Caminata, Actividad
	Actividades recreativas	Comprende a la recreación, si tiene momentos de descanso en su rutina, comparte con su familia y Tiene
	Hábitos alimenticios	Se refiere a la alimentación saludable, mínimo de tres veces al día, así como si consume productos nutritivos.
	Consumo de sustancias nocivas	Incluye el consumo de Licor, consumo de cigarros y consumo de cocaína
	Sueño	Evalúa la calidad de sueño si duerme más de 7 horas, despierta descansado y duerme de manera continua
	Responsabilidad en salud	Importante en el personal de salud es que tenga cultura de salud, se aplique vacunas, se hace un chequeo médico una vez al año y controle su IMC



5. **Presentación de instrucciones para el juez:**

A continuación, a usted le presento el Cuestionario de Estilos de Vida Saludables, Silva Fhor, J. R., Ayala Caire, M., Valério Mendonça Júnior, J. A. y Rodrigues, R. A. (2017

Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

- Primera dimensión: Actividad física
- Objetivos de la Dimensión: Evaluar si el personal realiza actividad física continuamente

Indicadores	Ítem	Claridad				Coherencia				Relevancia				Observación /recomendación
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Actividad física	Practica algún deporte. (Vóley, futbol, básquet, etc.)	4				4				4				
	Realiza ejercicios físicos. (Planchas, abdominales, etc.)	4				4				4				
Caminata	Camina por lo menos ½ hora diaria.	4				4				4				
Actividad física cotidiana	Si es que no sale a caminar. Sale a correr en las mañanas o en las noches	4				4				4				

- Segunda dimensión: Actividades recreativas
- Objetivos de la Dimensión: El personal hace actividades para distraerse, siendo estas saludables.

Indicadores	Ítem	Claridad				Coherencia				Relevancia				observación/recomendación
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Descanso	Incluye descanso en su rutina diaria.	4				4				4				
Comparte con familiares o amigos	Comparte con su familia o amigos su tiempo libre.	4				4				4				
Pasatiempos	Realiza actividades recreativas	4				4				4				
	Realiza actividades académicas o laborales.	4				4				4				
	Participa en algún taller artístico, deportivo o de apoyo	4				4				4				





- Tercera dimensión: Hábitos Alimenticios
- Objetivos de la Dimensión: Evalúa su calidad de alimentación y si come alimentos poco saludables

Indicadores	Ítem	Claridad				Coherencia				Relevancia				Observación /recomendación
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Rutina alimentaria adecuada	Consume aproximadamente 2 litros de agua al día.			4				4				4		
	Toma su desayuno, almuerzo o cena antes de realizar alguna actividad.			4				4				4		
	Come tres veces al día.			4				4				4		
	Mantiene un horario constante de alimentación.			4				4				4		
Alimentación adecuada	Incluye en su dieta alimentos que contengan fibra. (Frutas, verduras crudas, granos enteros, etc.)			4				4				4		
	Limita el consumo de grasas (mantequilla, mayonesas, etc.)			4				4				4		
	Consume pescado por lo menos dos veces por semana.			4				4				4		
	Consume comidas rápidas (pizza, hamburguesa, etc.)			4				4				4		
	Consume productos lácteos por lo menos 3 veces al día (Leche, yogur, queso, etc.)			4				4				4		
Prácticas poco saludables	Consume dulces, helados y pasteles más de dos veces a la semana.			4				4				4		
Alimentación adecuada	Consume menestras por lo menos dos veces a la semana.			4				4				4		
Evita comer	Dejas de comer para no engordar.			4				4				4		

- Cuarta dimensión: Consumo de sustancias nocivas
- Objetivos de la Dimensión: Evaluar si el personal consume productos que le hacen daño, incluso drogas.

Indicadores	Item	Claridad				coherencia				Relevancia				Observación/recomendación
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Consumo de tabaco	Fuma cigarrillos.	4				4				4				
Consumo de alcohol	Consume bebidas alcohólicas. (Cerveza, pisco, etc.)	4				4				4				
Consumo de drogas	Consume drogas. (Marihuana, extasis, etc.)	4				4				4				
Consumo de bebidas dulces	Consume bebidas azucaradas. (Gaseosas, <b>cifut</b> , etc.)	4				4				4				

- Quinta dimensión: Sueño
- Objetivos de la Dimensión: Evaluar la calidad del sueño del personal

Indicadores	Item	Claridad				coherencia				Relevancia				Observación/recomendación
		1	2	3	3	1	2	3	4	1	2	3	4	
Duración	Duerme al menos 7 horas diarias.	4				4				4				
Recuperación de energía	Duerme bien y se levanta descansado.	4				4				4				
Insomnio	Le cuesta trabajo quedarse dormido.	4				4				4				
	Utiliza pastillas para dormir.	4				4				4				
Cansancio diurno	Se mantiene con sueño durante el día.	4				4				4				
Horario de sueño	Respetar sus horarios de sueño, planeando sus actividades	4				4				4				



- **Sexta dimensión:** Responsabilidad en salud
- **Objetivos de la Dimensión:** Evaluar si aplican las prácticas de cuidado de salud que el mismo personal conoce por formación

Indicadores	Item	Claridad			Coherencia				Relevancia				Observación/recomendación
		2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Chequeo preventivo	Va al médico por lo menos una vez al año. (para prevenir enfermedades)			4				4				4	
Vacunación	Se aplica las vacunas para protegerse.			4				4				4	
Control de IMC	Controla su peso y talla.			4				4				4	
Prácticas inadecuadas	Se automedica ante algún problema de salud.			4				4				4	
	Acude al médico solo cuando presenta alguna dolencia.			4				4				4	
Chequeo preventivo	Realiza exámenes médicos preventivos.			4				4				4	
Bioseguridad	Utiliza medidas de bioseguridad en el trabajo o practicas hospitalarias			4				4				4	

Luis Alberto Martell Agustí

DNI: DNI 06112816

Validador

## Validación del segundo Juez Mg. Luis Alberto Martell Agustí



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

### Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Inventario de Burnout de Maslach versión para trabajadores de salud (MBI-HSS)". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

#### 1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	LUIS ALBERTO MARTELL AGUSTI	
Grado profesional:	Maestría ( <input checked="" type="checkbox"/> )	Doctor ( )
Área de formación académica:	Clínica ( )	Social ( <input checked="" type="checkbox"/> )
	Educativa ( )	Organizacional ( )
Áreas de experiencia profesional:	Economía	
Institución donde labora:	En Vía SAC	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ( ) Más de 5 años ( <input checked="" type="checkbox"/> )	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Revista En Vía Internacional.	

#### 2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

#### 3. Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la Prueba:	Inventario de Burnout de Maslach versión para trabajadores de salud (MBI-HSS)
Autores:	Christina Maslach y Susan E. Jackson (1986) Traducción de Maslach, Jackson y Leiter, M (1996).
Aplicado	Bautista Salas, Yolanda (2023)
Adaptado	Bautista Salas, Yolanda (2023)
Procedencia:	Estados Unidos



Administración:	Individual y colectiva
Tiempo de	15 min
Ámbito de aplicación:	Personal de servicios que atienden la salud como médicos, enfermeros, entre otros.
Significación:	Comprende un cuestionario de 22 ítems, cuenta con tres dimensiones: Cansancio emocional (1-9), Despersonalización (10-14) y Realización personal (15-22). Tiene el objetivo de evaluar los efectos del estrés crónico en el cansancio, agotamiento, pérdida de motivación, cambios en el estado de humor, irritabilidad y reducción de su realización como profesional.

#### 4. Soporte teórico

(describir en función al modelo teórico)

Variable	Dimensiones	Definición
<b>Burnout</b>	Cansancio emocional	Es aquella sensación que experimenta el colaborador, como sentirse cansado, con sueño, enojado, aburrido, con dificultad para concentrarse, así como problemas para dormir, entre otros síntomas. En general afecta las capacidades y funciones cognitivas del trabajador
	Despersonalización	Se refiere a que el estrés y el agotamiento emocional han impactado en la personalidad, generando cambios en su perspectiva, volviéndose
	Realización personal	Refiere a que se observan los efectos en su labor, reduciéndose los tiempos invertidos exclusivamente al trabajo, falta de logros

### 5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario Inventario de Burnout de Maslach versión para trabajadores de salud (MBI-HSS) elaborado por Christina Maslach y Susan E. Jackson en el año 1986. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

*Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente*

1. <u>No</u> cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel



**Dimensiones del instrumento:**

- Primera dimensión: Cansancio emocional
- Objetivos de la Dimensión: Determinar el agotamiento emocional que padece el colaborador.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación recomendación
Desgaste emocional	Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo	4	4	4	
Fatiga.	Me siento agotado al final de la jornada de trabajo	4	4	4	
Cansancio matutino	Me siento cansado cuando me levanto por las mañanas y debo enfrentarme a otro día de trabajo	4	4	4	
Agotamiento mental.	Siento que trabajar con pacientes todos los días me cansa	4	4	4	
Percepción de desgaste	Siento que mi trabajo me está desgastando	4	4	4	
Frustración	Me siento frustrado en mi trabajo	4	4	4	
Insatisfacción	Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo	4	4	4	
Tolerancia reducida a las demandas laborales	Siento que trabajar directamente con personas me produce bastante estrés	4	4	4	
Límites emocionales	Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades	4	4	4	

•Segunda: dimensión Despersonalización

- Objetivos de la Dimensión: Determinar el grado de despersonalización del colaborador

Indicadores	Ítem	Claridad				Coherencia				Relevancia				Observaciones /recomendaciones
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Endurecimiento emocional	Creo que trato a algunos pacientes como si fueran objetos	4				4				4				
	Siento que me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo esta profesión	4				4				4				
	Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente	4				4				4				
Desinterés	Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes	4				4				4				
Paranoia de culpa	Siento que los pacientes me culpan de algunos de sus problemas	4				4				4				

Tercera dimensión: Realización personal

•Objetivos de la Dimensión: Evaluar si el colaborador mantiene su rendimiento y satisfacción laboral

Indicadores	Ítem	Claridad				Coherencia				Relevancia				Observación /recomendación
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Empatía	Comprendo fácilmente cómo se sienten mis pacientes	4				4				4				
Eficacia	Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis pacientes	4				4				4				
Influencia positiva	Siento estoy influyendo positivamente a través de mi trabajo en la vida de otras personas	4				4				4				
Vitalidad	Me siento con mucha energía en mi trabajo	4				4				4				
Ambiente agradable	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis pacientes	4								4				
Autosatisfacción	Me siento animado/estimulado después de trabajar junto con mis pacientes					4								
Experiencia valiosa	Creo que consigo muchas cosas valiosas con mi profesión	4				4				4				
Manejo de conflictos	Siento que en mi trabajo sé tratar de forma adecuada los problemas emocionales	4				4				4				



**| Luis Alberto Martell Agustí**

**DNI 06112816**

**VALIDADOR**





### Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Cuestionario de Estilos de Vida Saludables". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

#### 1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	LUIS ALBERTO MARTELL AGUSTI	
Grado	Maestría <input checked="" type="checkbox"/> (X)	Doctor ( )
Area de formación académica:	Clínica <input type="checkbox"/> ( ) Educativa <input type="checkbox"/> ( )	Social <input checked="" type="checkbox"/> (X) Organizacional <input type="checkbox"/> ( )
Áreas de experiencia profesional:	Economía	
Institución donde labora:	En <u>Via</u> SAC	
Tiempo de experiencia en el área:	2 a 4 años ( ) Más de 5 años <input checked="" type="checkbox"/> (X)	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos Realizados Revista En <u>Via</u> Internacional.	

#### 2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

#### 3. Datos de la escala

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de Estilos de Vida Saludables
Autores:	Silva Fhon, J. R., Ayala Caire, M., Valério Mendonça Júnior, J. A. y Rodrigues, R. A. (2017)
Aplicado	Bautista Salas, Yolanda (2023)
Adaptado	Bautista Salas, Yolanda (2023)
Procedenci	Perú

Tiempo de aplicación:	20 min
Ámbito de aplicación:	Personal de servicios que atienden la salud como médicos, enfermeros, entre otros, Lima metropolitana
Significación:	Contiene un total de 38 ítems. Engloba seis dimensiones, actividad física (1-4), actividades recreativas (5-9), hábitos alimenticios (10-21), consumo de sustancias nocivas (22-25), sueño (26-31) y responsabilidad con la salud (32-38).

#### **4. Soporte teórico**

<b>Variable</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Definición</b>
<b>ESTILOS DE VIDA SALUDABLES</b>	Actividad física	Se refiere a la frecuencia de ejercicio, Caminata, Actividad
	Actividades recreativas	Comprende a la recreación, si tiene momentos de descanso en su rutina, comparte con su familia y Tiene
	Hábitos alimenticios	Se refiere a la alimentación saludable, mínimo de tres veces al día, así como si consume productos nutritivos.
	Consumo de sustancias nocivas	Incluye el consumo de Licor, consumo de cigarros y consumo de cocaína
	Sueño	Evalúa la calidad de sueño si duerme más de 7 horas, despierta descansado y duerme de manera continua
	Responsabilidad en salud	Importante en el personal de salud es que tenga cultura de salud, se aplique vacunas, se hace un chequeo médico una vez al año y controle su IMC



5. **Presentación de instrucciones para el juez:**

A continuación, a usted le presento el Cuestionario de Estilos de Vida Saludables, Silva Fhorl J. R., Ayala Caire, M., Valério Mendonça Júnior, J. A. y Rodrigues, R. A. (2017)

Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

- Primera dimensión: Actividad física
- Objetivos de la Dimensión: Evaluar si el personal realiza actividad física continuamente

Indicadores	Ítem	Claridad				Coherencia				Relevancia				Observación /recomendación
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Actividad física	Practica algún deporte. (Vóley, futbol, básquet, etc.)	4				4				4				
	Realiza ejercicios físicos. (Planchas, abdominales, etc.)	4				4				4				
Caminata	Camina por lo menos ½ hora diaria.	4				4				4				
Actividad física cotidiana	Si es que no sale a caminar. Sale a correr en las mañanas o en las noches	4				4				4				

- Segunda dimensión: Actividades recreativas
- Objetivos de la Dimensión: El personal hace actividades para distraerse, siendo estas saludables.

Indicadores	Ítem	Claridad				Coherencia				Relevancia				observación/recomendación
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Descanso	Incluye descanso en su rutina diaria.	4				4				4				
Comparte con familiares o amigos	Comparte con su familia o amigos su tiempo libre.	4				4				4				
Pasatiempos	Realiza actividades recreativas	4				4				4				
	Realiza actividades académicas o laborales.	4				4				4				
	Participa en algún taller artístico, deportivo o de apoyo	4				4				4				



- Tercera dimensión: Hábitos Alimenticios
- Objetivos de la Dimensión: Evalúa su calidad de alimentación y si come alimentos poco saludables

Indicadores	Ítem	Claridad				Coherencia				Relevancia				Observación /recomendación
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Rutina alimentaria adecuada	Consume aproximadamente 2 litros de agua al día.	4				4				4				
	Toma su desayuno, almuerzo o cena antes de realizar alguna actividad.	4				4				4				
	Come tres veces al día.	4				4				4				
	Mantiene un horario constante de alimentación.	4				4				4				
Alimentación adecuada	Incluye en su dieta alimentos que contengan fibra. (Frutas, verduras crudas, granos enteros, etc.)	4				4				4				
	Limita el consumo de grasas (mantequilla, mayonesas, etc.)	4				4				4				
	Consume pescado por lo menos dos veces por semana.	4				4				4				
	Consume comidas rápidas (pizza, hamburguesa, etc.)	4				4				4				
	Consume productos lácteos por lo menos 3 veces al día (Leche, yogur, queso, etc.)	4				4				4				
Prácticas poco saludables	Consume dulces, helados y pasteles más de dos veces a la semana.	4				4				4				
Alimentación adecuada	Consume menestras por lo menos dos veces a la semana.	4				4				4				
Evita comer	Dejas de comer para no engordar.	4				4				4				

- Cuarta dimensión: Consumo de sustancias nocivas
- Objetivos de la Dimensión: Evaluar si el personal consume productos que le hacen daño, incluso drogas.

Indicadores	Item	Claridad				coherencia				Relevancia				Observación/recomendación
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Consumo de tabaco	Fuma cigarrillos.	4				4				4				
Consumo de alcohol	Consume bebidas alcohólicas. (Cerveza, pisco, etc.)	4				4				4				
Consumo de drogas	Consume drogas. (Marihuana, extasis, etc.)	4				4				4				
Consumo de bebidas dulces	Consume bebidas azucaradas. (Gaseosas, <b>cifrut</b> , etc.)	4				4				4				

- Quinta dimensión: Sueño
- Objetivos de la Dimensión: Evaluar la calidad del sueño del personal

Indicadores	Item	Claridad				coherencia				Relevancia				Observación/recomendación
		1	2	3	3	1	2	3	4	1	2	3	4	
Duración	Duerme al menos 7 horas diarias.	4				4				4				
Recuperación de energía	Duerme bien y se levanta descansado.	4				4				4				
Insomnio	Le cuesta trabajo quedarse dormido.	4				4				4				
	Utiliza pastillas para dormir.	4				4				4				
Cansancio diurno	Se mantiene con sueño durante el día.	4				4				4				
Horario de sueño	Respetar sus horarios de sueño, planeando sus actividades	4				4				4				

• **Sexta dimensión:** Responsabilidad en salud

• **Objetivos de la Dimensión:** Evaluar si aplican las prácticas de cuidado de salud que el mismo personal conoce por formación

Indicadores	Ítem	Claridad			Coherencia				Relevancia				Observación /recomendación	
		2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
Chequeo preventivo	Va al médico por lo menos una vez al año. (para prevenir enfermedades)			4			4					4		
Vacunación	Se aplica las vacunas para protegerse.			4			4					4		
Control de IMC	Controla su peso y talla.			4			4					4		
Prácticas inadecuadas	Se automedica ante algún problema de salud.			4			4					4		
	Acude al médico solo cuando presenta alguna dolencia.			4			4					4		
Chequeo preventivo	Realiza exámenes médicos preventivos.			4			4					4		
Bioseguridad	Utiliza medidas de bioseguridad en el trabajo o practicas hospitalarias			4			4					4		



Luis Alberto Martell Agustí

DNI: DNI 06112816

Validador

- Validación del tercer juez Dr. Hugo Alejandro Manrique Chicoma



### Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Inventario de Burnout de Maslach versión para trabajadores de salud (MBI-HSS)". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

#### 1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Hugo Alejandro Manrique Chicoma	
Grado profesional:	Maestría ( )	Doctor ( x )
Área de formación académica:	Clínica ( )	Social ( )
	Educativa ( )	Organizacional ( x )
Áreas de experiencia profesional:	Gestión, Gerencia, Planificación Estratégica, Prospectiva	
Institución donde labora:		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ( )	Más de 5 años ( x )
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)		

#### 2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

#### 3. Datos de la escala

Nombre de la Prueba:	Inventario de Burnout de Maslach versión para trabajadores de salud (MBI-HSS)
Autores:	Christina Maslach y Susan E. Jackson (1986) Traducción de Maslach, Jackson y Leiter, M (1996).
Aplicado	Bautista Salas, Yolanda (2023)
Adaptado	Bautista Salas, Yolanda (2023)
Procedencia:	Estados Unidos
Administración:	Individual y colectiva





Administración:	Individual y colectiva
Tiempo de	15 min
Ámbito de aplicación:	Personal de servicios que atienden la salud como médicos, enfermeros, entre otros.
Significación:	Comprende un cuestionario de 22 ítems, cuenta con tres dimensiones: Cansancio emocional (1-9), Despersonalización (10-14) y Realización personal (15-22). Tiene el objetivo de evaluar los efectos del estrés crónico en el cansancio, agotamiento, pérdida de motivación, cambios en el estado de humor, irritabilidad y reducción de su realización como profesional.

#### 4. Soporte teórico

Variable	Dimensiones	Definición
<b>Burnout</b>	Cansancio emocional	Es aquella sensación que experimenta el colaborador, como sentirse cansado, con sueño, enojado, aburrido, con dificultad para concentrarse, así como problemas para dormir, entre otros síntomas. En general afecta las capacidades y funciones cognitivas del trabajador.
	Despersonalización	Se refiere a que el estrés y el agotamiento emocional han impactado en la personalidad, generando cambios en su perspectiva, volviéndose más lábil, cambiante y con poca sensibilidad.
	Realización personal	Refiere a que se observan los efectos en su labor, reduciéndose los tiempos invertidos exclusivamente al trabajo, falta de logros cumplidos; y la reducción de la calidad del clima laboral.

### 5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario Inventario de Burnout de Maslach versión para trabajadores de salud (MBI-HSS) elaborado por Christina Maslach y Susan E. Jackson en el año 1986. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

*Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente*

1. <u>No</u> cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

**Dimensiones del instrumento:**

- Primera dimensión: Cansancio emocional
- Objetivos de la Dimensión: Determinar el agotamiento emocional que padece el colaborador.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación recomendación
Desgaste emocional	Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo	4	4	4	
Fatiga.	Me siento agotado al final de la jornada de trabajo	4	4	4	
Cansancio matutino	Me siento cansado cuando me levanto por las mañanas y debo enfrentarme a otro día de trabajo	4	4	4	
Agotamiento mental.	Siento que trabajar con pacientes todos los días me cansa	4	4	4	
Percepción de desgaste	Siento que mi trabajo me está desgastando	4	4	4	
Frustración	Me siento frustrado en mi trabajo	4	4	4	
Insatisfacción	Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo	4	4	4	
Tolerancia reducida a las demandas laborales	Siento que trabajar directamente con personas me produce bastante estrés	4	4	4	
Limites emocionales	Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades	4	4	4	

**•Segunda: dimensión Despersonalización**

- Objetivos de la Dimensión: Determinar el grado de despersonalización del colaborador

Indicadores	Ítem	Claridad				Coherencia				Relevancia				Observaciones /recomendaciones
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Endurecimiento emocional	Creo que trato a algunos pacientes como si fueran objetos	4				4				4				
	Siento que me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo esta profesión	4				4				4				
	Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente	4				4				4				
Desinterés	Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes	4				4				4				
Paranoia de culpa	Siento que los pacientes me culpan de algunos de sus problemas	4				4				4				



- **Sexta dimensión:** Responsabilidad en salud
- **Objetivos de la Dimensión:** Evaluar si aplican las prácticas de cuidado de salud que el mismo personal conoce por formación

Indicadores	Item	Claridad			Coherencia				Relevancia				Observación /recomendación
		2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Chequeo preventivo	Va al médico por lo menos una vez al año. (para prevenir enfermedades)			4				4				4	
Vacunación	Se aplica las vacunas para protegerse.			4				4				4	
Control de IMC	Controla su peso y talla.			4				4				4	
Prácticas inadecuadas	Se automedica ante algún problema de salud.			4				4				4	
	Acude al médico solo cuando presenta alguna dolencia.			4				4				4	
Chequeo preventivo	Realiza exámenes médicos preventivos.			4				4				4	
Bioseguridad	Utiliza medidas de bioseguridad en el trabajo o practicas hospitalarias			4				4				4	

HUGO MANRIQUE CHICOMA

DNI 07570254

Validador



### Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Cuestionario de Estilos de Vida Saludables". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

#### 1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Hugo Alejandro Manrique Chicoma
Grado profesional:	Maestría (x) ( ) Doctor ( )
Área de formación académica:	Clinica <input checked="" type="checkbox"/> ( ) Social ( ) Educativa ( ) Organizacional ( X)
Áreas de experiencia profesional:	Gestión, Gerencia, Planificación Estratégica, _ ..
Institución donde labora:	Universidad cesar vallejo
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ( ) Más de 5 años (x )
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	

#### 2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

#### 3. Datos de la escala

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de Estilos de Vida Saludables
Autores:	Silva Fhon, J. R., Ayala Caire, M., Valério Mendonça Júnior, J. A. y Rodrigues, R. A. (2017).
Aplicado	Bautista Salas, Yolanda (2023)
Adaptado	Bautista Salas, Yolanda (2023)
Procedencia:	Perú



Tiempo de aplicación:	20 min
Ámbito de aplicación:	Personal de servicios que atienden la salud como médicos, enfermeros, entre otros, Lima metropolitana
Significación:	Contiene un total de 38 ítems. Engloba seis dimensiones, actividad física (1-4), actividades recreativas (5-9), hábitos alimenticios (10-21), consumo de sustancias nocivas (22-25), sueño (26-31) y responsabilidad con la salud (32-38).

#### **4. Soporte teórico**

<b>Variable</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Definición</b>
<b>ESTILOS DE VIDA SALUDABLES</b>	Actividad física	Se refiere a la frecuencia de ejercicio, Caminata, Actividad
	Actividades recreativas	Comprende a la recreación, si tiene momentos de descanso en su rutina, comparte con su familia y Tiene
	Hábitos alimenticios	Se refiere a la alimentación saludable, mínimo de tres veces al día, así como si consume productos nutritivos.
	Consumo de sustancias nocivas	Incluye el consumo de Licor, consumo de cigarros y consumo de cocaína
	Sueño	Evalúa la calidad de sueño si duerme más de 7 horas, despierta descansado y duerme de manera continua
	Responsabilidad en salud	Importante en el personal de salud es que tenga cultura de salud, se aplique vacunas, se hace un chequeo médico una vez al año y controle su IMC



5. **Presentación de instrucciones para el juez:**

A continuación, a usted le presento el Cuestionario de Estilos de Vida Saludables, Silva Fhon J. R., Ayala Caire, M., Valério Mendonça Júnior, J. A. y Rodrigues, R. A. (2017)

Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

- Primera dimensión: Actividad física
- Objetivos de la Dimensión: Evaluar si el personal realiza actividad física continuamente

Indicadores	Ítem	Claridad				Coherencia				Relevancia				Observación /recomendación
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Actividad física	Practica algún deporte. (Vóley, fútbol, básquet, etc.)	4				4				4				
	Realiza ejercicios físicos. (Planchas, abdominales, etc.)	4				4				4				
Caminata	Camina por lo menos ½ hora diaria.	4				4				4				
Actividad física cotidiana	Si es que no sale a caminar. Sale a correr en las mañanas o en las noches	4				4				4				

- Segunda dimensión: Actividades recreativas
- Objetivos de la Dimensión: El personal hace actividades para distraerse, siendo estas saludables.

Indicadores	Ítem	Claridad				Coherencia				Relevancia				observación/recomendación
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Descanso	Incluye descanso en su rutina diaria.	4				4				4				
Comparte con familiares o amigos	Comparte con su familia o amigos su tiempo libre.	4				4				4				
Pasatiempos	Realiza actividades recreativas	4				4				4				
	Realiza actividades académicas o laborales.	4				4				4				
	Participa en algún taller artístico, deportivo o de apoyo	4				4				4				



- Tercera dimensión: Hábitos Alimenticios
- Objetivos de la Dimensión: Evalúa su calidad de alimentación y si come alimentos poco saludables

Indicadores	Ítem	Claridad				Coherencia				Relevancia				Observación /recomendación
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Rutina alimentaria adecuada	Consume aproximadamente 2 litros de agua al día.			4				4				4		
	Toma su desayuno, almuerzo o cena antes de realizar alguna actividad.			4				4				4		
	Come tres veces al día.			4				4				4		
	Mantiene un horario constante de alimentación.			4				4				4		
Alimentación adecuada	Incluye en su dieta alimentos que contengan fibra. (Frutas, verduras crudas, granos enteros, etc.)			4				4				4		
	Limita el consumo de grasas (mantequilla, mayonesas, etc.)			4				4				4		
	Consume pescado por lo menos dos veces por semana.			4				4				4		
	Consume comidas rápidas (pizza, hamburguesa, etc.)			4				4				4		
	Consume productos lácteos por lo menos 3 veces al día (Leche, yogur, queso, etc.)			4				4				4		
Prácticas poco saludables	Consume dulces, helados y pasteles más de dos veces a la semana.			4				4				4		
Alimentación adecuada	Consume menestras por lo menos dos veces a la semana.			4				4				4		
Evita comer	Dejas de comer para no engordar.			4				4				4		

- Cuarta dimensión: Consumo de sustancias nocivas
- Objetivos de la Dimensión: Evaluar si el personal consume productos que le hacen daño, incluso drogas.

Indicadores	Item	Claridad				coherencia				Relevancia				Observación/recomendación
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Consumo de tabaco	Fuma cigarrillos.				4				4				4	
Consumo de alcohol	Consume bebidas alcohólicas. (Cerveza, pisco, etc.)				4				4				4	
Consumo de drogas	Consume drogas. (Marihuana, extasis, etc.)				4				4				4	
Consumo de bebidas dulces	Consume bebidas azucaradas. (Gaseosas, <b>ci</b> frut, etc.)				4				4				4	

- Quinta dimensión: Sueño
- Objetivos de la Dimensión: Evaluar la calidad del sueño del personal

Indicadores	Item	Claridad				coherencia				Relevancia				Observación/recomendación
		1	2	3	3	1	2	3	4	1	2	3	4	
Duración	Duerme al menos 7 horas diarias.				4				4				4	
Recuperación de energía	Duerme bien y se levanta descansado.				4				4				4	
Insomnio	Le cuesta trabajo quedarse dormido.				4				4				4	
	Utiliza pastillas para dormir.				4				4				4	
Cansancio diurno	Se mantiene con sueño durante el día.				4				4				4	
Horario de sueño	Respetar sus horarios de sueño, planeando sus actividades				4				4				4	

• **Sexta dimensión:** Responsabilidad en salud

• **Objetivos de la Dimensión:** Evaluar si aplican las prácticas de cuidado de salud que el mismo personal conoce por formación

Indicadores	Item	Claridad			Coherencia				Relevancia				Observación /recomendación	
		2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
Chequeo preventivo	Va al médico por lo menos una vez al año. (para prevenir enfermedades)			4				4				4		
Vacunación	Se aplica las vacunas para protegerse.			4				4				4		
Control de IMC	Controla su peso y talla.			4				4				4		
Prácticas inadecuadas	Se automedica ante algún problema de salud.			4				4				4		
	Acude al médico solo cuando presenta alguna dolencia.			4				4				4		
Chequeo preventivo	Realiza exámenes médicos preventivos.			4				4				4		
Bioseguridad	Utiliza medidas de bioseguridad en el trabajo o practicas hospitalarias			4				4				4		




---

HUGO MANRIQUE CHICOMA

DNI 07570254

Validador

## **Anexo 9. Niveles de confiabilidad**

Rangos	Magnitud/nivel
0.81 a 1.00	Muy alta
0.61 a 0.80	Alta
0.41 a 0.60	Moderada
0.21 a 0.40	Baja
0.01 a 0.20	Muy Baja

Fuente: Tupanta et al. (2017)

## Anexo 10. Prueba piloto

### Síndrome de Burnout

MBI1	MBI2	MBI3	MBI4	MBI5	MBI6	MBI7	MBI8	MBI9	MBI10	MBI11	MBI12	MBI13	MBI14	MBI15	MBI16	MBI17	MBI18	MBI19	MBI20	MBI21	MBI22
1	2	2	4	2	1	5	1	6	1	3	3	2	2	4	3	2	2	0	2	0	5
2	2	3	4	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	6	5	6	6	6	6	0	5
3	2	2	2	0	1	1	2	1	1	1	1	2	3	6	4	4	5	4	4	2	6
2	1	2	0	0	0	4	1	4	2	2	1	1	2	6	5	5	5	5	6	3	3
3	2	1	3	1	2	1	2	1	1	2	0	1	1	6	5	5	5	5	5	1	5
5	5	5	0	2	4	4	5	4	1	2	3	0	2	5	4	2	2	2	2	2	6
2	3	1	3	2	2	4	5	3	1	5	3	1	3	0	4	3	0	4	3	2	4
2	1	2	1	1	1	1	2	4	1	1	1	2	1	6	5	5	6	6	5	2	5
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	6	6	6	6	6	6	6
3	2	3	0	0	1	0	3	0	1	1	1	1	1	5	5	5	6	6	5	3	6
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	6	5	6	6	6	0	6
3	3	3	2	0	1	3	2	3	3	3	3	2	2	6	4	4	4	4	4	3	6
2	5	2	1	0	0	0	2	0	6	3	1	0	2	6	4	5	6	6	5	3	4
4	3	3	4	3	2	4	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4
1	2	1	3	1	1	3	1	3	1	2	3	1	2	5	5	3	3	4	3	1	4
3	2	2	4	1	1	4	2	3	3	3	2	2	2	4	3	3	2	3	3	3	3
6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	6	6	6	6	6	6	6
4	3	3	3	0	3	2	2	3	3	3	4	2	4	4	3	4	2	5	4	3	5
1	3	2	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	6	6	6	6	6	6	6	6
3	2	1	3	1	2	1	2	1	1	2	0	1	1	6	5	5	5	5	5	1	5

### Estilos de vida saludables

EVS1	EVS2	EVS3	EVS4	EVS5	EVS6	EVS7	EVS8	EVS9	EVS10	EVS11	EVS12	EVS13	EVS14	EVS15	EVS16	EVS17	EVS18	EVS19	EVS20	EVS21	EVS22	EVS23	EVS24	EVS25	EVS26	EVS27	EVS28	EVS29	EVS30	EVS31	EVS32	EVS33	EVS34	EVS35	EVS36	EVS37	EVS38			
2	2	2	2	2	1	2	1	1	3	2	1	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	
2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	4	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	1	1	2	3	2	2	1	1	3	2	1	2	4	4	2	4		
1	3	2	1	2	4	3	3	1	3	4	4	4	4	2	2	3	4	3	2	2	2	1	2	1	2	3	2	2	1	2	3	2	4	3	4	3	2	3		
1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	4	4	4	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	3	3	2	4	2	2	2	2		
4	4	4	1	3	3	2	3	1	4	4	4	4	4	2	4	3	2	3	3	3	2	1	1	1	1	3	2	1	1	2	2	4	4	3	1	2	4	4		
1	1	2	1	2	4	1	1	1	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	1	4		
1	2	2	2	2	1	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	4	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3		
3	2	2	2	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	2	1	2	3	2	2	1	2	3	2	2	3	4	3	4	3	2	4
4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	4	1	4	4	4	2	1	4	
2	2	2	1	2	2	3	4	1	2	4	4	4	4	3	4	3	2	3	3	3	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	
4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	3	2	1	1	1	2	2	1	4	3	1	1	1	1	3	4	4	4	4	3	4	4	4	
2	1	2	1	2	2	1	3	1	2	3	4	2	1	3	2	4	1	3	2	3	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	3	3	3	1	2
1	1	2	1	4	4	3	2	1	2	2	4	2	4	2	1	3	2	3	3	3	3	1	2	1	2	3	2	2	1	2	3	1	4	3	3	4	4	2	4	
2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	3	4	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	2	2	
2	1	1	2	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	1	2	1	2	2	2	2	1	2	3	1	3	1	3	3	3	3	1	3	
1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	
4	3	2	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	3	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	4	4	4	4	3	3	4	
1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	
4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	2	4	4	1	2	1	2	2	2	1	1	3	2	4	2	4	2	4	4	2	4	
4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	3	2	1	1	1	1	2	2	1	4	3	1	1	1	1	3	4	4	4	3	4	4	4		

# Anexo 11. Base de datos

N	Cansancio emocional							Despersonalización							Realización Personal							Actividad física				Actividades recreativas				Hábitos alimenticios							Consumo de sustancias nocivas							Sueño			Responsabilidad en salud																		
	MB1	MB2	MB3	MB4	MB5	MB6	MB7	MB8	MB9	MB10	MB11	MB12	MB13	MB14	MB15	MB16	MB17	MB18	MB19	MB20	MB21	MB22	EV1	EV2	EV3	EV4	EV5	EV6	EV7	EV8	EV9	EV10	EV11	EV12	EV13	EV14	EV15	EV16	EV17	EV18	EV19	EV20	EV21	EV22	EV23	EV24	EV25	EV26	EV27	EV28	EV29	EV30	EV31	EV32	EV33	EV34	EV35	EV36	EV37	EV38					
1	1	2	2	4	2	1	5	1	0	1	3	3	2	2	2	3	4	4	6	6	6	1	2	2	2	2	1	2	1	1	3	2	1	3	2	1	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	1	2	2	2	3	2							
2	2	2	3	4	0	0	0	1	6	0	0	0	0	0	1	0	0	0	3	6	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	4	2	4					
3	3	2	2	2	0	1	1	2	5	1	1	1	2	3	0	2	2	1	2	5	4	0	1	3	2	1	2	4	3	1	3	4	4	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	4	3	1	3	2	3						
4	2	1	2	0	0	0	4	1	2	2	2	1	1	2	0	1	0	1	1	2	3	3	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	1	2	2	2						
5	3	2	1	3	1	2	1	2	5	1	2	0	1	1	0	1	1	1	1	1	5	5	1	4	4	2	1	3	3	2	3	1	4	4	4	4	2	4	2	2	2	2	3	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	3	4	4	3	4	2	4	4				
6	5	5	5	0	2	4	4	5	2	1	2	3	0	2	1	2	4	4	4	5	4	0	1	1	2	1	2	4	1	1	1	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	4	4						
7	2	3	1	3	2	4	4	5	3	1	5	3	1	3	6	2	3	6	2	4	4	2	1	2	2	2	2	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3					
8	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	0	1	1	0	0	4	4	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	1	3	2	4						
9	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0	0	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	2	4	4	4	1	1	1	1	4	1	4	1	4	1	2	1	4						
10	3	2	3	0	0	1	0	3	6	1	1	1	1	1	1	1	1	0	5	3	0	2	2	2	1	2	2	3	4	1	2	4	4	4	4	4	3	4	2	2	2	2	3	3	1	1	1	1	2	3	2	2	1	2	4	3	3	2	3	2	4				
11	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	6	0	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	4	1	1	2	2	1	4	2	1	1	1	2	4	4	2	4	4	4	4	4						
12	3	3	3	2	0	1	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	3	0	2	1	2	1	2	2	1	3	1	2	3	4	4	2	1	3	2	1	1	2	2	3	1	2	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2						
13	2	5	2	1	0	0	2	6	6	3	1	0	2	0	2	1	0	0	6	3	2	1	1	2	1	4	4	3	2	1	2	2	4	2	4	2	4	2	1	2	2	2	2	3	3	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	4	3	2	4	2	4		
14	4	3	3	4	3	2	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2					
15	1	2	1	3	1	1	3	1	3	1	2	3	1	2	1	1	3	3	2	5	5	2	2	1	2	2	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	1	1	1	2	3	2	2	1	2	2	1	3	3	2	2	3	1	3			
16	3	2	2	4	1	1	4	2	3	3	3	2	2	2	3	3	4	3	5	3	3	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
17	6	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0	0	4	3	2	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	1	3	2	4	4	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	3	4	4	1	3	3	4	1	3	3	4	
18	4	3	3	3	0	3	2	2	3	3	3	4	2	4	2	3	2	4	1	5	3	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3			
19	1	3	2	1	0	0	0	1	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	2	2	2	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	1	2	1	2	3	2	1	1	1	2	2	4	2	1	4	2	4	2	4				
20	2	3	2	1	0	1	1	5	0	1	1	1	1	6	0	1	1	0	0	6	0	1	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	3	3	2	2	2	4	4	1	1	1	1	2	4	2	2	1	2	2	2	1	4	2	2	2	2	2			
21	1	1	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	1	0	1	6	0	1	1	1	2	2	2	3	2	3	2	1	3	3	2	4	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	1	1	2	2	3	1	1	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3		
22	2	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	1	0	6	0	0	2	2	2	4	2	4	2	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	2	3	2	2	2	2	1	2	1	2	3	1	1	1	2	3	2	4	3	2	3	2	4				
23	0	0	2	1	0	0	6	0	0	0	0	0	1	3	3	0	3	5	6	0	2	3	2	1	3	4	2	3	2	3	2	3	4	4	4	4	2	3	4	1	3	2	3	3	1	1	1	2	4	1	2	1	2	1	2	2	2	4	3	1	2	3			
24	2	2	6	0	3	3	0	6	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	6	6	0	1	1	2	1	2	2	2	2	3	1	2	3	4	3	2	4	2	3	2	1	4	4	1	2	1	2	2	4	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2					
25	1	2	2	4	2	1	5	1	3	1	3	3	2	2	2	3	4	4	6	6	6	1	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	1	2	1	2	4	3	3	2	2	3	1	2	2	2	2	3	2	2				
26	2	2	2	4	0	0	0	1	2	0	0	0	0	0	1	0	0	3	6	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	4	2	4	2	4			
27	3	2	4	2	0	1	1	2	6	1	1	1	1	3	0	2	1	2	5	4	0	1	3	2	1	2	4	3	1	3	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	2	2	2	1	2	1	2	3	2	2	1	2	2	2	4	3	1	3	2	2	3				
28	2	1	6	0	0	0	4	1	6	2	1	0	2	1	0	1	1	2	3	3	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	4	2	1	1	2	2	1	2	2				
29	3	2	3	3	1	2	1	2	6	1	2	0	2	1	0	1	1	1	5	5	1	4	4	2	1	3	3	2	3	1	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	2	2	3	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	3	4	4	3	4	2	4	4				
30	5	5	6	0	2	4	4	5	3	1	2	3	0	2	1	2	4	4	4	5	4	0	1	1	2	1	2	4	1	1	1	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	4	4	
31	2	3	3	3	2	4	5	6	1	5	3	3	3	6	2	3	6	2	4	4	4	2	1	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	1	3	4	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3
32	2	1	5	1																																																													



104	1	2	3	3	0	1	1	2	3	1	2	1	2	2	0	2	0	0	1	4	4	1	2	4	3	2	4	2	2	4	1	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	1	2	1	2	3	2	1	1	2	3	2	1	3	2	3	2	3		
105	2	0	5	1	1	1	0	0	6	0	3	0	0	0	3	3	2	0	0	6	0	0	2	2	2	2	4	4	4	4	1	4	2	4	4	4	2	4	2	2	3	4	4	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	4	3	2	2	2	2	4		
106	1	3	6	0	2	0	3	2	0	0	1	3	3	0	1	0	0	3	5	3	2	2	3	2	1	2	4	3	4	3	2	4	4	4	2	4	2	2	2	2	2	3	3	1	1	1	2	2	2	3	2	1	0	2	3	5	3	1	0	2	3	
107	1	0	6	0	2	3	6	0	3	0	3	0	1	2	2	3	1	0	0	6	6	1	2	1	2	4	4	4	4	3	1	4	4	4	2	2	2	2	2	2	3	3	1	1	2	2	1	4	3	1	2	2	1	3	4	2	2	2	3			
108	2	3	6	0	1	0	0	2	3	0	0	3	2	1	0	0	4	2	6	4	3	0	0	2	2	2	1	2	2	1	2	3	2	3	4	2	2	4	1	1	2	2	2	3	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	4	1	4	4	4		
109	3	3	4	2	0	1	5	2	6	1	1	1	0	2	0	3	3	0	0	6	3	0	2	2	2	1	4	4	3	2	2	2	4	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	1	2	1	2	4	2	2	1	2	2	4	2	1	3					
110	2	3	5	1	0	0	0	2	3	0	0	3	2	3	0	0	1	3	2	3	4	0	1	3	2	3	4	0	1	3	2	2	2	4	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	3	2	2	2					
111	3	1	2	4	0	0	1	6	1	0	3	0	1	0	1	0	3	1	5	5	4	1	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	2	1	4	4	3	3	2	2	4							
112	5	0	3	3	0	4	2	0	2	0	2	1	0	1	1	3	4	1	5	3	0	2	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	4	3	2	1	1	1	4									
113	2	0	2	4	0	3	1	0	5	1	0	0	0	1	6	0	1	0	4	6	0	2	4	1	2	3	4	4	3	2	1	4	4	4	4	2	2	1	3	2	4	4	1	1	1	3	1	2	2	1	2	3	4	3	1	2	2	3				
114	2	2	2	4	3	1	4	2	5	1	3	4	0	0	0	0	0	4	2	5	3	2	2	2	2	1	1	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3	2	2	3	3	2	2	1	2	2	3	2	1	2	2	2	4	2	2	3	2				
115	0	2	2	4	1	0	4	1	0	1	0	0	1	2	0	1	2	0	1	0	0	3	2	2	2	2	4	3	2	1	2	3	4	4	3	3	3	3	2	2	4	4	1	2	1	2	3	2	1	4	2	2	1	2	4	2	4					
116	3	2	2	4	1	1	1	5	6	1	1	1	0	2	1	3	0	0	0	6	0	0	1	4	2	3	2	2	3	1	2	2	4	4	2	2	3	2	2	3	4	4	1	1	1	2	2	3	1	1	2	2	3	1	1	2	2	4				
117	0	1	2	4	0	0	0	6	0	0	6	0	2	2	2	3	0	1	2	1	0	6	0	1	2	2	2	2	4	1	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	3	1	3	2	2	2	3					
118	3	2	2	4	0	2	0	0	3	1	2	0	0	2	0	2	1	0	0	6	0	0	2	2	2	2	4	2	4	3	3	1	3	3	4	4	2	3	3	2	2	2	2	1	2	1	2	3	3	1	1	2	2	3	4	2	2	3	4			
119	2	5	2	4	0	4	0	0	6	0	2	0	1	2	0	1	3	0	2	5	6	1	1	1	2	1	3	4	2	3	1	3	4	4	3	2	2	1	2	2	3	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	4	1	2	1	2	4	2	4			
120	4	3	2	4	0	2	3	0	2	3	5	1	0	0	3	1	3	1	0	6	6	1	1	1	2	2	2	2	2	1	3	2	3	4	3	2	3	2	3	2	2	2	4	4	1	2	1	2	4	2	1	1	2	2	1	2	3	3	2	2	4	
121	3	5	2	4	0	1	0	1	3	6	1	3	2	4	1	2	3	4	3	6	6	0	4	1	2	1	2	1	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2	3	2	4	4	1	1	1	2	2	3	1	1	2	2	3	1	4	2	1	3	1	4		
122	5	3	2	4	0	0	4	1	3	2	0	0	0	2	2	0	2	0	2	3	6	0	1	1	2	1	2	2	2	3	4	2	2	1	3	4	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	1	2	1	1	2	2	2	3	2	2	3	2			
123	2	1	2	4	0	1	3	2	6	1	1	1	3	6	0	1	2	1	3	5	4	0	1	1	2	1	2	2	4	3	2	1	3	4	4	0	1	2	2	2	4	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3	2	1	3	2	4	2	4				
124	3	0	2	4	3	0	4	1	3	3	0	1	1	0	2	0	1	0	2	3	1	3	3	2	1	2	2	2	3	4	2	1	4	4	2	2	4	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	4					
125	3	2	2	4	2	1	0	2	6	0	3	0	2	0	0	1	1	1	1	5	5	1	4	2	2	1	3	3	2	1	1	4	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	3	3	1	1	1	2	3	3	2	1	1	2	1	2	4	2	2			
126	5	0	2	4	0	3	2	5	0	3	3	0	3	0	0	4	4	0	5	4	0	2	2	2	2	2	4	1	2	1	2	1	4	2	4	2	3	3	1	2	2	2	1	2	1	2	2	4	2	2	4	4	2	2	4	2	2	4				
127	2	3	2	4	0	1	0	5	0	3	3	2	0	0	2	0	6	0	4	4	3	2	2	2	2	1	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	1	3	2	2	1	1	2	2	2	4	2	2	2	1	4		
128	2	5	2	4	0	0	1	2	5	1	2	1	0	2	0	2	2	0	1	4	4	1	2	2	2	2	4	2	2	4	1	3	2	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	1	2	1	2	4	2	1	1	2	3	2	1	3	2	3	2	3	
129	2	3	2	4	1	1	0	0	0	0	3	0	1	0	3	3	0	0	6	0	0	2	2	2	1	4	4	4	1	4	2	2	4	4	2	4	2	2	2	3	4	4	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	4	3	2	2	2	4	2	2	4	
130	3	5	2	4	2	0	0	3	6	0	0	1	0	3	0	1	1	3	5	3	2	2	1	1	4	2	2	3	4	3	2	4	4	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	1	1	2	3	3	2	1	2	1	3	4	3	3	3	1	2
131	5	3	2	4	0	2	2	6	0	3	0	3	0	0	2	2	3	4	0	0	5	4	0	2	2	2	2	2	4	1	2	1	1	4	4	4	3	1	4	4	2	3	2	2	3	1	1	2	2	1	4	4	2	2	1	2	2	4	2	3		
132	2	2	2	4	2	1	0	2	2	0	0	3	1	1	0	0	3	2	6	4	3	0	2	2	1	1	2	2	1	2	3	2	2	4	1	1	2	2	2	3	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	4	4	4	2	4	
133	2	2	2	4	0	0	3	2	6	6	1	1	0	2	0	3	1	0	0	6	3	0	2	3	1	1	4	4	3	2	1	2	2	4	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	3	1	2	1	2	3	1	2	1	4	3	1	2	1	3		
134	0	2	2	4	0	1	0	2	6	2	0	3	2	3	0	0	0	3	2	3	4	0	4	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	4	2	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	1	2	4	2	1	2	2	2	4	2	2	2	2	4			
135	3	0	2	4	0	0	4	0	3	6	0	0	3	0	1	0	1	1	3	1	5	5	0	2	2	2	2	3	3	2	1	2	4	2	3	2	2	2	2	2	3	4	3	3	1	1	2	3	3	2	1	2	1	2	1	2	1	3	2	3		
136	0	3	2	4	1	2	3	2	3	3	0	2	1	0	1	1	0	4	1	5	3	2	1	2	2	3	2	2	2	3	1	3	1	3	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	4	2	1	1	2			
137	3	0	2	4	2	4	0	0	6	0	0	0	0	1	6	0	2	0	4	6	0	2	2	3	2	1	4	4	3	2	1	2	4	2	4	2	3	2	1	2	2	4	4	1	1	1	3	2</														