



# **UNIVERSIDAD RICARDO PALMA**

**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA**

**ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA**

**ESTILOS DE VIDA Y SINDROME DE BURNOUT EN ESTUDIANTES DE  
MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA EN EL  
PERIODO DE PANDEMIA COVID-19 SEPTIEMBRE- NOVIEMBRE 2021**

## **TESIS**

Para optar el título profesional de Médico Cirujano

## **AUTOR**

Burga Zegarra, Omar Alonso (0009-0008-8184-2950)

## **ASESOR**

Arango Ochante, Pedro Mariano (0000-0002-3267-1904)

**Lima, Perú**

**[2023]**

## **Metadatos complementarios**

### **Datos de autor**

Burga Zegarra, Omar Alonso

DNI: 70525888

ORCID: 0009-0008-8184-2950

### **Datos de Asesor**

Mc. Pedro Mariano Arango Ochante

DNI: 09807139

ORCID: 0000-0002-3267-1904

### **Datos de jurado**

PRESIDENTA: Dra. Roció Norka Guillen Ponce

DNI: 29528228

ORCID: 0000-0001-5298-8143

MIEMBRO: Mg. Patricia Rosalia Segura Nuñez

DNI: 25836725

ORCID: 0000-0003-2873-3065

MIEMBRO: Mg. Dante Manuel Quiñones Laveriano

DNI: 46174499

ORCID: 0000-0002-1129-1427

### **Datos de la investigación**

Campo del conocimiento OCDE: 3.00.00

Código del Programa: 912016

## **DEDICATORIA**

A mi padre y a mi madre por todo el apoyo y enseñanzas que estarán presentes toda mi vida.

A Katherine por todo el amor y apoyo incondicional.

Agradecido por siempre con ellos.

## **AGRADECIMIENTOS**

A mis padres, que me enseñaron y apoyaron con toda su capacidad y con todo su amor, por darme la oportunidad de estudiar una carrera y darme el chance y la guía para superarme a mí mismo cada día. Por enseñarme a como ser una buena persona, buen estudiante, a ser atento y empático.

A mi hermana Silvia, por la ayuda que me brindo durante la realización de la tesis y a mi hermano Oscar, por el apoyo en ideas para mejorar la presentación

A el Dr. Pedro Arango por las enseñanzas y el apoyo y asesoramiento de mi proyecto de tesis.

Agradezco al director de tesis el Dr. Johny de la Cruz por las enseñanzas teóricas y al apoyo en lo correspondiente al área institucional.

A mis amigos de la universidad, por todo el apoyo durante los años de estudio, a pesar de los momentos difíciles y las palabras de aliento para superarnos cada día como personas y estudiantes. A mi amigo Erick Abia por la ayuda y el apoyo durante el proceso de investigación y la realización de la investigación.

Agradezco a Katherine Sánchez, por todo el apoyo que me ha brindado en los momentos más difíciles de mi vida personal y estudiantil, por enseñarme incontables cosas y estar a mi lado siempre.

## RESUMEN

**Introducción:** El Síndrome de Burnout (SBO). Tiene hoy en día un gran impacto social y ocurre principalmente en lugares de trabajo, escuela y universidades teniendo una elevada incidencia particular en trabajadores del área médica y estudiantes de medicina y ciencias de la salud. Surge como una respuesta hacia el estrés laboral crónico. Diferentes factores determinan la aparición del este síndrome, como pueden ser los estilos de vida los cuales influyen en el desempeño y realización personal, laboral y social de una persona.

**Objetivos:** Determinar la relación entre los Estilos de vida y Síndrome de Burnout (SBO) en estudiantes de medicina de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo de pandemia COVID-19 septiembre - noviembre 2021.

**Métodos:** Se realizó un estudio observacional transversal analítico, prospectivo mediante la aplicación de encuestas virtuales realizadas a 310 estudiantes de la facultad de medicina humana de la Universidad Ricardo Palma. La selección de la muestra se aplicó el muestreo no probabilístico por conveniencia. Para la medición del síndrome de burnout se aplicó el test de Maslach adaptado a estudiantes validado en nuestro idioma y se utilizó el test de estilos de vida del instituto de Investigación en Ciencias Biomédicas de la Universidad Ricardo palma validado en nuestro idioma para la medición y categorización de los estilos de vida.

**Resultados:** 58.9% de los encuestado fue de sexo femenino y la mediana de edad fue de 23 años. El 62% de los encuestados fue de ciclos clínicos de la facultad de medicina. Se evidenció una prevalencia de 43.7% de la población con indicios de burnout. En cuanto al análisis de los factores se encontró que el sexo masculino tuvo una mayor proporción de presentar indicios de burnout el cual fue 61% mayor que el sexo femenino. En las personas con un estilo de vida bueno el riesgo de presentar indicios de burnout se reduce en 70% con respecto a las personas con un estilo de vida malo.

**Conclusión:** Tener un estilo de vida bueno fue un factor protector en relación a presentar indicios de burnout

**Palabras clave:** Estilo de Vida, Salud Ocupacional, Síndrome de burnout, estudiantes de medicina (fuente: DeCS)

## ABSTRACT

**Introduction:** Burnout Syndrome (BOS). Nowadays, has a notable social impact and occurs mainly in workplaces, schools and universities. It has a particularly high incidence in medical workers and students. It occurs as a response to chronic work stress. Different factors determine the appearance of this syndrome, such as lifestyles, which can influence the professional, social and self-realization of a person.

**Objectives:** To determine the relationship between lifestyles and Burnout Syndrome (BOS) in medical students of the Ricardo Palma University during the period of the pandemic COVID-19 September - November 2021.

**Methods:** An analytical, prospective, cross-sectional observational study was carried out through the application of virtual surveys to 310 students of the faculty of human medicine of the Universidad Ricardo Palma. The sample was selected by a non-probabilistic sampling. For the measurement of burnout syndrome, the Maslach test adapted to students validated in our language was applied and the lifestyles test of the Biomedical Sciences Research Institute of the Ricardo Palma University validated in our language was used for the measurement and categorization of lifestyles. Excel 2019 and SPSSv.27 were used for data tabulation and analysis.

**Results:** 58.9% of the respondents were female and the median age was 23 years old 62% of the respondents were from clinical cycles of the faculty of medicine. A prevalence of 43.7% of the population showed signs of burnout. Regarding the analysis of the factors, it was found that the male sex had a 61% higher proportion of presenting signs of burnout than the female sex. People with a good lifestyle had a 70% lower risk of presenting signs of burnout than people with a bad lifestyle.

**Conclusion:** Having a good lifestyle was a protective factor in relation to presenting signs of burnout.

**Key Words:** Lifestyle, Occupational Health, Burnout Syndrome, medical students.  
(Source: MESH)

## INDICE

RESUMEN.....	1
ABSTRACT .....	2
INTRODUCCIÓN.....	5
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	6
1.1 DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA.....	6
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....	7
1.3 LÍNEA DE INVESTIGACIÓN.....	7
1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN .....	7
1.5 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.....	8
1.6 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	8
1.6.1 OBJETIVO GENERAL .....	8
1.6.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	8
CAPITULO II: MARCO TEORICO.....	9
2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN. ....	9
2.1.1 ANTECEDENTES INTERNACIONALES:.....	9
2.1.2 ANTECEDENTES NACIONALES: .....	11
2.2 BASES TEÓRICAS: .....	12
2.3 DEFINICIÓN DE CONCEPTOS OPERACIONALES.....	15
CAPITULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES .....	17
3.1 HIPÓTESIS GENERAL Y ESPECIFICAS .....	17
3.2 VARIABLES PRINCIPALES DE INVESTIGACIÓN .....	17
CAPITULO IV: METODOLOGIA.....	18
4.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN .....	18
4.2 POBLACIÓN Y MUESTRA .....	18
4.2.1 TAMAÑO MUESTRAL .....	18
4.2.2 TIPO DE MUESTREO .....	19
4.2.3 CRITERIOS DE SELECCIÓN DE MUESTRA.....	19
4.2.3.1 CRITERIOS DE INCLUSIÓN:.....	19
4.2.3.2 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN: .....	19
4.3 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	20
4.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	21
4.5 TÉCNICA DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS .....	21
4.6 ASPECTOS ÉTICOS. ....	21
4.7 LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.....	22
CAPITULO V: RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	23
5.1 RESULTADOS. ....	23

5.2 DISCUSIÓN.....	27
CAPITULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	31
5.1. CONCLUSIONES:.....	31
5.2. RECOMENDACIONES: .....	31
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS: .....	33
ANEXOS .....	37
ANEXO 1: ACTA DE APROBACIÓN DE PROYECTO DE TESIS.....	37
ANEXO 2: CARTA DE COMPROMISO DE ASESOR DE TESIS.....	38
ANEXO 3: CARTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS, FIRMADO POR LA SECRETARÍA ACADÉMICA. ....	39
ANEXO 4: CARTA DE APROBACION POR EL COMITÉ DE ETICA EN INVESTIGACIÓN .....	40
ANEXO 5: ACTA DE APROBACIÓN DEL BORRADOR DE TESIS .....	41
ANEXO 6: REPORTE DE ORIGINALIDAD DEL TURNITIN .....	42
ANEXO 7: CERTIFICADO DE ASISTENCIA AL CURSO TALLER .....	43
ANEXO 8: MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	44
ANEXO 9: OPERACIONALIZACION DE VARIABLES .....	45
ANEXO 10: FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS O INSTRUMENTOS UTILIZADOS .....	46
ANEXO 11: BASES DE DATOS (EXCELL, SPSS).....	50

## INTRODUCCIÓN

El síndrome de burnout se define como una respuesta ante el estrés crónico en el ambiente laboral y estudiantil, que se caracteriza por un estado de ansiedad y depresión relacionado a las actividades que se realizan durante la estancia laboral o educativa.

Actualmente el síndrome de burnout representa una problemática grave para el buen desarrollo académico y posteriormente el buen desempeño profesional de los estudiantes de la carrera de medicina humana.

El periodo de pandemia COVID-19 en Perú en los años 2020 al 2022 represento un aumento de los niveles de estrés y ansiedad en toda la población, siendo más afectados los estudiantes y profesionales de las ciencias de la salud, por la dificultad de la adaptación al formato virtual de atención y aprendizaje y también por el cambio negativo que la pandemia COVID-19 en los estilos de vida.

La presente investigación pretende obtener conocimiento sobre la relación que presenta los estilos de vida en la aparición de síndrome de burnout en la población de estudiantes de medicina y así poder ampliar conocimientos sobre posibles factores de riesgo que presente la población estudiada, así como medidas preventivas para disminuir la prevalencia de esta patología que cada vez es más frecuente en el personal de salud.

# CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

## 1.1 Descripción de la realidad problemática

Actualmente, debido a la pandemia COVID -19 que se viene desarrollando desde el año 2019 se han producido cambios en la forma de preparación de los estudiantes universitarios de medicina y ciencias de la salud. Principalmente se encuentra el cambio hacia una educación a distancia y la falta de prácticas clínicas en los últimos ciclos, lo que ha generado nuevos niveles de estrés, ansiedad y depresión entre los estudiantes.

El síndrome de burnout tiene un gran impacto en la salud mental de estudiantes y trabajadores ,sus síntomas principales son: cansancio, agotamiento mental y físico e irritabilidad; se manifiesta mediante tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y la baja realización personal.<sup>1</sup>

Un estudio realizado en estudiantes de medicina del primero al cuarto año, en la Universidad Internacional Tres Fronteras en la ciudad de Pedro Juan Caballero, Paraguay señaló que existe una alta prevalencia de una etapa temprana del síndrome de burnout (SBO) 50% de la población estudiada, que puede tener graves consecuencias físicas y psicológicas en el paciente, y refiere que se necesita una mejor comprensión de lo que es este síndrome y los factores de riesgo.<sup>2</sup>

Debido a la pandemia de covid-19 y a las cuarentenas que se han realizado también se ha generado cambios a los estilos de vida de las personas, incluidos los profesionales y estudiantes, como un aumento del peso, aumento del desperdicio de alimentos, disminución o alteraciones del sueño, falta o disminución de actividad física, aumento de conflictos familiares y entre otros hábitos tóxicos<sup>3,4</sup>

El siguiente trabajo tiene como finalidad reforzar los estudios realizados anteriormente e investigar sobre si existe una asociación entre los estilos de vida y la aparición del síndrome de burnout en estudiantes de medicina de la Universidad Ricardo Palma.

## **1.2 Formulación del problema**

¿Cuál es la asociación entre los estilos de vida y el síndrome de burnout en estudiantes de medicina de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo de pandemia COVID19 - septiembre- noviembre 2021?

## **1.3 Línea de investigación**

El trabajo de investigación se encuentra alineado a la prioridad de investigación número 8, llamada salud ambiental y ocupacional y el numero 10 llamada salud mental, de las prioridades en salud del Instituto Nacional de Salud (INS).

El trabajo se encuentra alineado a las líneas de investigación de la Universidad Ricardo Palma, según el consejo universitario N°0711-2021, se sigue la línea de investigación: N°8 Salud ambiental y ocupacional y la línea de investigación N°11: Medicina del estilo de vida, medicina preventiva y salud pública.

## **1.4. Justificación de la investigación**

Los niveles de estrés y ansiedad en la población universitaria son elevados, más aún en los estudiantes de carreras de ciencias de la salud, es razón por la cual es Síndrome de Burnout (SOB) es actualmente uno de los problemas más comunes tanto en el personal de salud como en los estudiantes y genera problemas a nivel físico, emocional y en el rendimiento académico.

El aumento en la prevalencia del Síndrome de Burnout es de preocupación tanto por la salud psicológica, emocional y física del alumno así porque repercute en su rendimiento y aprendizaje.

Los estilos de vida saludable han variado debido al comienzo de la pandemia de covid-19 y la cuarentena que hubo en el 2020, más prevalente a nivel de los estudiantes teniéndose que adaptar a las clases en línea, así como no poder realizar prácticas clínicas de los cursos correspondientes, lo que ha generado niveles elevados de estrés y ansiedad. Por lo que los estilos de vida como una buena alimentación, actividad física regular, buen sueño han disminuido de calidad y se han generado hábitos tóxicos como fumar, ingerir bebidas alcohólicas y el uso de drogas.

Es importante reforzar la salud ocupacional ya que esta tiene como finalidad promover y mantener el bienestar social, mental y físico tanto a nivel laboral profesional y estudiantil y mejorar y promover la medicina de estilo de vida para favorecer un mejor desarrollo y disminuir y prevenir enfermedades crónicas degenerativas en el personal médico y de ciencias de la salud.

La importancia de este estudio, es dar a conocer si existe una relación entre los estilos de vida poco saludables de los estudiantes de la Universidad Ricardo Palma y la frecuencia de aparición del Síndrome de Burnout (SOB) en esta población, y dar recomendaciones acerca de cómo reducir el impacto del estrés y ansiedad académico, promoviendo el cambio de los estilos de vida.

### **1.5 Delimitación del problema**

El estudio se llevará a cabo en estudiantes de la carrera de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma entre septiembre – noviembre 2021

### **1.6 Objetivos de la investigación**

#### **1.6.1 Objetivo General**

Determinar la relación entre los estilos de vida y el síndrome de burnout en los estudiantes de medicina de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo de pandemia covid19 - septiembre-noviembre 2021.

#### **1.6.2 Objetivos Específicos**

- Identificar la prevalencia de Burnout en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma
- Determinar la calidad de estilos de vida en los estudiantes de la carrera de Medicina Humana en la Universidad Ricardo Palma.
- Determinar la relación entre los factores sociodemográficos con la aparición de síndrome de burnout en los estudiantes de la carrera de Medicina Humana en la Universidad Ricardo Palma.

## CAPITULO II: MARCO TEORICO

### 2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.

#### 2.1.1 Antecedentes Internacionales:

En el trabajo de Ieva Rudinskaitė y colaboradores, en su trabajo “Burnout Syndrome Amongst Medicine Students in Lithuania and Germany” tuvo como objetivo analizar y comparar el síndrome de burnout en estudiantes de medicina de Lituania y Alemania y determinar la relación entre el síndrome de burnout y los estilos de vida, problemas de la salud y búsqueda de ayuda psicológica. Obtuvieron como resultados en las 3 universidades estudiadas un 38.9% (51), 37% (25) y 15,9% (10) respectivamente tuvieron SBO, así mismo de la población estudiada un 96% mencionaron un estrés inducido por estudio, 77,9% respondió tener mal humor, 62,7% y 51,1% describieron debilidad general y problemas digestivos respectivamente. Por último, se describió un 59,3% de la población con SBO dormían menos de 7 horas al día.<sup>5</sup>

En el estudio de Deyong Lin, en su trabajo “The Associations between physical activity, sedentary behavior, and burnout”, tuvo como objetivo examinar la relación entre los diferentes tipos de actividad física, actitud sedentaria y Síndrome de Burnout y si el sedentarismo modera la relación entre la actividad física y Burnout. Obtuvo como resultado que realizar actividad física en el trabajo estaba relacionado con menor riesgo de síndrome de burnout y que la actividad física recreacional, está relacionado con menor riesgo de cansancio. Obtuvo secundariamente que la actitud sedentaria no tenía relación con el Síndrome de Burnout y sus dimensiones y que esta no modera la gravedad de la enfermedad. Concluye que la actividad física en el trabajo y recreacional ayudan a disminuir el riesgo a tener burnout y recomienda fomentar estilos de vida saludables.<sup>6</sup>

En el trabajo de Magno Conceição das Mercês y colaboradores, en su trabajo “Prevalence and Factors Associated with Burnout Syndrome among Primary Health Care Nursing Professionals: A Cross-Sectional Study.” Tuvo como objetivo evaluar la prevalencia y factores asociados al Síndrome de Burnout en personal de enfermería del primer nivel de atención. Obtuvo como resultados que la prevalencia en la población estudiada fue de 18.3% y los factores asociados fueron etnicidad, residencia, situación económica, satisfacción con la ocupación, descanso insuficiente y baja actividad física.

Concluye que se necesitan estrategias para prevenir el SBO enfocándose en estimular el cambio de estilo de vida y la mejora de las condiciones de trabajo.<sup>7</sup>

En el trabajo de K. P. Lee, Nelson Yeung y colaboradores en su trabajo “Prevalence of medical student’s burnout and its associated demographics and lifestyle factors in Hong Kong”. Tuvo como resultado de la población estudiada de 731 estudiantes la prevalencia fue del 27.9%, se describió que fumar y beber alcohol no tuvieron significancia estadística. Solo la calidad de sueño y el nivel de ejercicio se relacionó con la prevalencia del Síndrome de Burnout. El estudio resalta la necesidad de realizar más investigación para establecer la efectividad de programas intervencionistas del estilo de vida que mejoren el nivel de ejercicio y la calidad de sueño. <sup>8</sup>

En el trabajo de Jessica María Gonzáles Escobar y colaboradores en su trabajo “Prevalencia del Síndrome de Burnout en Estudiantes de Medicina”. Tuvo como objetivo Analizar la prevalencia del síndrome entre los estudiantes de medicina del 1er a 4to año de la Universidad Internacional Tres Fronteras. Obtuvo como resultado de la investigación que el 42% presenta una etapa temprana del síndrome. Se observó también mayor prevalencia de síntomas entre los alumnos del segundo y tercer año. El estudio demuestra la necesidad de una mejor comprensión del síndrome y de los factores que lo provocan.<sup>2</sup>

En la investigación de Yeny Lara y colaboradores en su trabajo “Estilo de vida de estudiantes en primer semestre de odontología de una universidad privada, Cali 2016”, tuvo como objetivo analizar los estilos de vida de los estudiantes de odontología del primer semestre. Como resultado obtuvo que las categorías donde se obtuvo un puntaje bajo fueron la alimentación, la actividad física, fumar, consumo de alcohol, estrés y hábitos del sueño. El estudio concluyo que la población estudiada predomina un estilo de vida bueno y los puntajes más bajos se obtuvieron en relación a la actividad física deficiente, al consumo de alimentos nocivos y del mal manejo del estrés y baja calidad de sueño. <sup>9</sup>

### **2.1.2 Antecedentes Nacionales:**

En la investigación de Karen Cecilia y Luis Rojas en su trabajo “Persistencia del síndrome de burnout en internos de medicina en hospitales de lima, Perú 2018, tuvo como objetivo determinar la frecuencia del SBO en internos de medicina y describir sus factores relacionados. El estudio obtuvo como resultado un 33 y 35% de frecuencia en internos del 2017 y 2018 respectivamente. Los factores asociados más prevalentes fueron un alto grado de agotamiento emocional y despersonalización, así como mala calidad de sueño y disminución de las actividades recreativas. Concluyeron que hay más riesgo de SBO en internos que en estudios anteriores así como hay más probabilidad de tener si es internado en hospitales del Ministerio de Salud y tener dificultad para desplazarse a la sede.<sup>3</sup>

En la investigación de Muñoz Maldonado Paz Gloria, en su trabajo “síndrome de burnout y estilos de vida de los estudiantes de la escuela profesional de trabajo social de la universidad nacional Jose Faustino Sanchez Carrion” realizado en huacho en el 2019, tuvo como resultado que de los estudiantes encuestados el 49% presentaron burnout y un 53% de los encuestados expresaron un bajo nivel de estilos de vida. Concluyo que existe una relación entre el nivel bajo de estilos de vida o estilos de vida poco saludables y la presentación de síndrome de burnout en estudiantes.<sup>10</sup>

En la tesis de investigación de Mercado Guzmán, María Esther, en su trabajo “Síndrome de Burnout y estilos de vida en los profesionales de la salud en el Hospital Ramiro Priale – Huancayo 2019”. Tuvo como objetivo determinar la relación entre el Síndrome de Burnout y el estilo de vida de 180 profesionales de la salud. Obtuvo como resultados que un 72.2% del personal presentan SBO y con lo relacionado al estilo de vida obtuvo que el 36.1% presentaron un estilo de vida poco saludable, 40% mostraron una actividad física poco saludable. El estudio recomienda la realización de estrategias para prevenir el Síndrome de Burnout, como relajación muscular, yoga y actividades sociales que mejoren el ambiente laboral, así como realizar conversatorios para mejorar el estilo de vida, la actividad física y el manejo del estrés.<sup>11</sup>

En la tesis de Avila Gambini Silvia Johana, en su trabajo “Estilo de vida y síndrome de burnout en profesionales de enfermería de medicina en el hospital Maria Auxiliadora diciembre 2016”, tuvo como objetivo identificar los estilos de vida y su relación con el burnout en los profesionales de enfermería. Obtuvo como resultado de su investigación

que el 66% del personal de enfermería presenta malos estilos de vida o no saludables, así como también un alto nivel de burnout con 88% siendo más prevalente la dimensión de despersonalización. Concluyó que existe una relación entre los estilos de vida no saludable y la presentación de Síndrome de burnout .<sup>12</sup>

En el estudio de Merlinda Valverde Asencios, en el trabajo “Síndrome de Burnout y estilos de vida en docentes de la facultad de salud de una universidad privada, Perú, 2020”. Tuvo como objetivo determinar si existe relación entre el síndrome de Burnout y estilos de vida de 120 docentes de ciencias de la salud, utilizo el teste de Maslach para el SBO y el cuestionario adaptado FANTASTICO para los estilos de vida. Obtuvo como resultados que un 69.6% de la población estudiada presento un nivel medio de Síndrome de Burnout y solo un 42% presenta un estilo de vida adecuado. Concluye que existe una relación inversa entre las variables y que mejorar los estilos de vida funcionaria como un factor protector frente al Síndrome de Burnout. <sup>13</sup>

En la tesis de investigación de Patricia Vásquez Pinchi en el trabajo “Estilos de vida y Síndrome de burnout en el personal del Hospital II-2 tarapoto 2017”, tuvo como objetivo Determinar la relación entre el Síndrome de Burnout y los estilos de vida en 207 trabajadores de la salud entre técnicos, enfermeras, obstetras y médicos. Obtuvo como resultado un 76.8% del personal tiene un estilo de vida saludable y no sufre de síndrome de Burnout, así mismo un 38.5% con un estilo de vida poco saludable si presenta síndrome de Burnout. El estudio concluye que existe una relación entre el síndrome de burnout y el estilo de vida demostrando que en la población con un buen estilo de vida son menos propensas a presentar el síndrome. <sup>14</sup>

## **2.2 Bases teóricas:**

### **Estilo de vida**

El estilo de vida se relaciona con el comportamiento individual, son patrones de conducta que se realizan y mantienen durante un plazo largo y son rutinarias o cotidianas, así como características biológicas como: Calidad de sueño, alimentación y actividad física.

Mejorar en el aspecto de los estilos de vida asegura una vida más longeva y con una mejor calidad de vida, así como beneficios psicológicos como la estabilidad emocional, un mejor control del estrés laboral. <sup>15,16</sup>

En el Perú por el motivo de la pandemia, se realizaron cuarentenas y se dictaron protocolos de bioseguridad, y de control poblacional para provocar que se salga solo lo necesario, eso tuvo como consecuencia que los estilos de vida de los peruanos disminuyesen, se realizaban menos actividades al aire libre lo que equivale a mayor comportamiento sedentario. Igualmente, en el ámbito social debido al distanciamiento social, al toque de queda y a las prohibiciones, aumento la prevalencia de ansiedad y depresión en todos los grupos etarios y grupos socioeconomicos.<sup>16-18</sup>

Los estilos de vida se medirán mediante el test de estilo de vida del instituto de Investigación en Ciencias Biomédicas (INICIB) que se adaptó y valido para el uso en la población de estudiantes de ciencias de la salud. Es un cuestionario breve y sencillo que se separa en 5 dimensiones que facilita conocer el panorama general del estilo de vida de la población estudiada; Estas dimensiones son: Actividad Física, Alimentación, Cuidado propio, Conductas y hábitos de riesgo y salud emocional y mental.<sup>19</sup>

### **Síndrome de Burnout**

Se define principalmente como una forma ineficiente de enfrentar el estrés crónico que generalmente se da en espacios laborales y estudiantiles. Es un estado de agotamiento físico, social y emocional en respuesta a una exposición prolongada a estrés crónico, una alta carga laboral o factores sociales o interpersonales.

El año 2000 el síndrome de burnout fue declarado por la Organización Mundial de la Salud como un factor de riesgo labora por su efecto en la calidad de vida y salud mental.<sup>20</sup>

El Síndrome de Burnout se ha observado que es más prevalente en los trabajadores de salud, así como en los estudiantes de ciencias de la salud, afectando su rendimiento laboral y académico respectivamente. Los trabajadores y estudiantes de ciencias de la salud, se encuentran afectados por este síndrome debido a su carga laboral, tensiones de tipo emocional, extensos horarios de trabajo y estudio y a la atención a personas enfermas.<sup>21,22</sup>

Se divide en 3 componentes o dimensiones:

a) Cansancio o Agotamiento emocional: Desgaste, fatiga, ansiedad e irritabilidad

b) Despersonalización/ cinismo: Desarrollo de una defensa personal, frente a la impotencia y frustración, son actitudes negativas e insensibilidad hacia las personas, trabajadores, colegas.

c) Baja realización personal/ ineficacia académica: Percepción que las posibilidades de lograr algo significativo en el trabajo, estudios, etc. desaparece, lo que lleva a baja autoestima y depresión.

Las manifestaciones clínicas pueden manifestarse generalmente en forma subjetiva se dividen en las siguientes clasificaciones:

- Psiquiátricas: Conforman un deterioro progresivo del sujeto como depresión y ansiedad crónicas, trastornos del carácter o de la personalidad, así como aumento de pensamientos suicidas, disfunciones familiares y adicciones que incluye adicción al trabajo.
- Somáticas: Cuadros de estrés crónico con afectaciones musculares, endocrino y nervioso.
- Organizacionales: Deterioro del desarrollo profesional e individual y todas las relaciones interpersonales.

En la práctica médica y el trato con los pacientes se puede ver afectado mediante las siguientes conductas:

- Ausencia del compromiso emocional: puede verse comprometido el trato y la relación médico paciente que puede conllevar a mal manejo de la información y a pérdida de la confianza del paciente.
- Disociación instrumental: se trata de la automatización de las conductas en la atención, comunicación unidireccional, pedido de análisis excesivo, uso innecesario del lenguaje técnico o intervenciones sin base.
- Embotamiento y negación: Falta de reconocimiento hacia el propio estado de agotamiento e irritaciones constantes
- Impulsividad: Accionar a través de conductas reactivas de enojo y confrontacionales con colegas, pacientes y otro personal médico asistencial.
- Desmotivación: Se relaciona con la baja autoestima y la pérdida del sentimiento de autorrealización, se puede manifestar con inasistencias, impuntualidad, falta de base justificada para tratamiento

En la Gravedad se divide entre cuatro niveles:

- Leve: Quejas, cansancio
- Moderado: Aislamiento, Negativismo
- Grave: Automedicación, ausentismo, abuso de sustancias
- Extremo: Cuadros psiquiátricos, suicidio.

En cuanto al tratamiento y prevención depende principalmente del grado de burnout que posea; si es leve el tratamiento va dirigido al cambio de estilos de vida donde se enfoca en tres principales factores: Alivio de estrés, Recuperación mediante relajación y practica de deporte y Vuelta a la realidad.

Si se presenta un caso grave se recomienda iniciar con intervenciones psicoterapéuticas, que equivale a un psicofármaco antidepresivo combinado con psicoterapia.<sup>22,23</sup>

Lo principal para reducir la incidencia de burnout es la prevención y promoción de la salud mental y reconocer los síntomas tempranos que pueda presentar una persona o personal de salud.

Para el Diagnostico se utiliza el test de Maslach Burnout Inventory adaptado a estudiantes (MBI-s) que miden las tres componentes o dimensiones mediante 15 preguntas.<sup>1,11,20,24,25</sup>

### **2.3 Definición de conceptos operacionales.**

**Síndrome de Burnout:** Patología que genera agotamiento físico, emocional y psicológico en respuesta a la exposición de estrés crónico durante un periodo de tiempo largo.

**Estilos de vida:** Actitudes y acciones que toma una persona frente a sus hábitos alimenticios, de calidad de sueño, de relaciones interpersonales, hábitos nocivos y a la actividad física.

**Edad:** Edad cronológica que contabiliza los años vividos

**Sexo:** Características fisiológicas que diferencias a una persona entre femenino y masculino.

**Estudiante de medicina:** Persona que se encuentra matriculada en uno de los 7 ciclos de la carrera de medicina humana.

**Ciclo de carrera:** Es el número que representa el nivel de progreso en la carrera de medicina humana

## **CAPITULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES**

### **3.1 Hipótesis general y específicas**

#### **Hipótesis general**

- Los estilos de vida tienen relación con el Síndrome de Burnout en los estudiantes de medicina humana de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo de pandemia Covid-19 entre los meses septiembre – noviembre del 2021

#### **Hipótesis específicas**

- Existe relación entre una calidad de vida buena y el Síndrome de Burnout en los estudiantes de medicina humana de la Universidad Ricardo Palma.
- Los estilos de vida de los estudiantes de medicina humana de la Universidad Ricardo Palma de sexo femenino son más saludables con respecto a las personas de sexo masculino.
- Existe una relación entre el sexo y la aparición de burnout.
- Existe una relación entre el ciclo de estudio y la aparición de burnout.

### **3.2 Variables principales de investigación**

- Variable dependiente: Síndrome de Burnout
- Variable Independiente: Estilos de vida

## CAPITULO IV: METODOLOGIA

### 4.1 Tipo y diseño de investigación

La investigación tuvo un enfoque analítico porque se evaluó la relación de las variables, de proyección transversal porque la información y los datos se obtuvieron en un periodo de tiempo determinado; observacional porque no hubo manipulación de las variables y de estadística descriptiva.

### 4.2 Población y muestra

La población que se estudió en esta investigación, son alumnos matriculados de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma; en el periodo de pandemia COVID -19 entre los meses de septiembre a noviembre del 2021

#### 4.2.1 Tamaño muestral

Se Realizo el cálculo del tamaño muestral a partir de una frecuencia de exposición de las variables de interés en el trabajo de investigación “Estilos de vida y síndrome de Burnout en el personal del Hospital II - 2 Tarapoto 2017” por Vasquez Pinchi<sup>14</sup> para . Se utilizo la calculadora del tamaño muestral del INICIB-2019 dando un total de 294 los cuales se pudo recaudar 310 para la muestra de este trabajo. Se calculo con una potencia del 80% y un nivel de confianza del 95%

<b><math>P_1</math>: FRECUENCIA CON EL FACTOR</b>	<b>0.27</b>
<b><math>P_2</math>: FRECUENCIA SIN EL FACTOR</b>	<b>0.43</b>
<b>NIVEL DE CONFIANZA</b>	<b>0.95</b>
<b>PODER ESTADÍSTICO</b>	<b>0.80</b>
<b><math>n'</math>: TAMAÑO DE MUESTRA SIN CORRECCIÓN</b>	<b>134</b>
<b><math>n</math>: TAMAÑO DE MUESTRA CON CORRECCIÓN DE YATES</b>	<b>147</b>
<b>TAMAÑO MUESTRA EXPUESTOS</b>	<b>147</b>
<b>TAMAÑO DE MUESTRA NO EXPUESTOS</b>	<b>147</b>
<b>TAMAÑO MUESTRA TOTAL</b>	<b>294</b>

Fuente: Camacho-Sandoval J., "Tamaño de Muestra en Estudios Clínicos", Acta Médica Costarricense (AMC), Vol. 50 (1), 2008

Utilizando la formula:

**Fórmula para el cálculo del tamaño de muestra inicial**

$$n' = \frac{\left[ z_{1-\alpha/2} \sqrt{2P_M(1-P_M)} - z_{1-\beta} \sqrt{P_1(1-P_1) + P_2(1-P_2)} \right]^2}{(P_1 - P_2)^2}$$

**Donde  $P_M$  se calcula como:**

$$P_M = \frac{P_1 + P_2}{2}$$

**Aplicando la corrección de Yates tenemos:**

$$n = \frac{n'}{4} \left[ 1 + \sqrt{1 + \frac{4}{n' * |P_1 - P_2|}} \right]^2$$

#### 4.2.2 Tipo de muestreo

El tipo de muestreo que se utilizó fue un muestreo no probabilístico por conveniencia hasta completar el total de la muestra.

#### 4.2.3 Criterios de selección de muestra

##### 4.2.3.1 Criterios de inclusión:

- Alumnos de la facultad de medicina de la Universidad Ricardo Palma
- Alumnos de la Universidad Ricardo Palma matriculados en uno de los ciclos en la carrera de medicina humana

##### 4.2.3.2 Criterios de exclusión:

- Alumnos que no acepten el consentimiento informado
- Personas graduadas de la facultad de medicina humana de la Universidad Ricardo Palma

### 4.3 Operacionalización de variables.

Variable	Definición operacional	Tipo	Naturaleza y dimensiones	Unidad de medida y escala de medición
<b>Edad</b>	Número de años vividos	Independiente	Cualitativa - Ordinal	Años, se agrupo en grupos etarios:  18-20, 21-23 y 24 a más
<b>Sexo</b>	Características únicas que definen si es hombre o mujer	Independiente	Cualitativa - Nominal	Femenino  Masculino
<b>Síndrome de Burnout</b>	También llamado simplemente "Burnout " o "síndrome del trabajador quemado"; es un tipo de estrés laboral crónico	Dependiente	Cualitativa- Nominal  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agotamiento emocional</li> <li>• Cinismo</li> <li>• Eficacia academica</li> </ul>	Se utilizará el test o escala de Maslach adaptado a estudiantes (MBI-s). dicotomizado en:  1.- Con Burnout 2.- Sin burnout
<b>Ciclo de carrera</b>	Estar cursando en uno de los 12 ciclos de la carrera de medicina humana	Independiente	Cualitativa - Ordinal	1 a 12 ciclos, se agrupo en:  Pre- clínico Clínico
<b>Estilo de vida</b>	Hábitos y/o comportamientos de una persona que influye positiva o negativamente en su salud	Independiente	Cualitativa ordinal Dicotómica  Actividad Fisica Alimentación  Cuidado propio  Conductas y habitos de riesgo  Salud emocional y mental	Se utilizará es test de estilo de vida INICIB, agrupado en:  1.- malo 2.- Regular 3.- Bueno

#### **4.4 Técnicas e instrumento de recolección de datos**

Para la elaboración del presente trabajo, los datos fueron obtenidos mediante el uso de dos test para las variables estudiadas: Inventario de Maslach adaptado a estudiantes para la variable el síndrome de burnout (anexo 10) y el test de estilos de vida del El Instituto de Investigación en Ciencias Biomédicas (INICIB) (anexo 10) para la variable estilos de vida. También se utilizó la ficha de recolección de datos que incluye datos sociodemográficos, como la edad, el sexo y el ciclo de carrera académica. Estas tres hojas de datos fueron recolectadas con el uso del instrumento de encuestas en línea mediante la plataforma Google forms.

#### **4.5 Técnica de procesamiento y análisis de datos**

La base de datos fue extraída de lo recopilado en la plataforma Formularios de Google forms hacia el programa Microsoft Excel-2019, fueron exportados al programa SPSSv.27 para el análisis e interpretación de los resultados y la generación de gráficos y tablas.

Para el análisis descriptivo de variables cuantitativas se usó media (M); las variables cualitativas se analizaron mediante frecuencias y porcentajes. Se utilizó un análisis bivariado y multivariado para conocer la asociación entre los factores y la variable de estudio. Se utilizó un análisis multivariado con la cual se obtuvo la razón de prevalencia (RP) frente a la variable estudiada, con intervalos de confianza al 95% (IC95%) y se trabajó con un  $p < 0.05$  como estadísticamente significativo, se utilizó la medida estadística de chi cuadrado para el análisis bivariado

#### **4.6 Aspectos éticos.**

Se siguieron los lineamientos internacionales para el uso correcto y ético de los datos obtenidos en la investigación, siguiendo el código de Nuremberg y la Declaración de Helsinki, así mismo se solicitó permiso a las autoridades correspondientes de la Universidad Ricardo Palma. A cada participante de la investigación se le presentó un consentimiento informado(anexo1) que se tuvo que llenar antes de continuar con la encuesta. El acceso a los datos fue exclusivo por parte del investigador y los datos obtenidos solo fueron utilizados para el presente estudio. La encuesta utilizada fue anónima. El estudio fue aprobado por el comité de ética de la Universidad Ricardo Palma con código: PG 142 – 021

#### **4.7 Limitaciones de la investigación.**

El estudio no tuvo conflictos de interés.

## CAPITULO V: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### 5.1 Resultados.

Se realizó la aplicación de la encuesta para el estudio, teniendo una población de 310 estudiantes. Se utilizó test para la búsqueda de las hipótesis uno para medir el síndrome de burnout y otro para evaluar los estilos de vida.

**Tabla 1 Datos demográficos de los estudiantes de medicina de la Universidad Ricardo Palma- ciclo 2021-II**

	Frecuencia	Porcentaje (%)
<b>Sexo</b>		
Masculino	128	41.1
Femenino	182	58.9
<b>Edad (agrupado)</b>		
18-20	86	27.8
21-23	115	36.9
24 a mas	109	35.3
<b>Ciclo (agrupado)</b>		
Pre Clínico	117	37.5
Clínico	193	62.5

De los 310 estudiantes encuestados, el 58.9% fue de sexo femenino, la media de la edad fue de 22 años y se agrupó en 3 grupos etarios siendo el más prevalente el de 21 a 23 años donde fue el 36.9%, el ciclo de estudio se agrupó entre los cursos pre clínicos y los clínicos siendo el corte el sexto ciclo de carrera de medicina humana de la facultad de medicina humana de la Universidad Ricardo Palma (**Tabla 1**).

**Tabla 2 Frecuencia Burnout y Estilos de vida en los estudiantes de medicina de la Universidad Ricardo Palma- ciclo 2021-II**

	Frecuencia	Porcentaje
<b>Burnout</b>	n	(%)
No burnout	174	56,3
Burnout	136	43,7
<b>Estilos de vida</b>		
Bueno	43	13.9
Regular	71	23
Malo	196	63.1

En cuanto a nuestras variables de interés, se obtuvo que el 43.7% de la población estudiada tendría indicios de burnout, mientras que en el tema de los estilos de vida un 63.1% de la población mostró tener un estilo de vida malo, seguido de un 23% que reporto tener un estilo de vida regular (**tabla 2**).

**Tabla 3 Tablas cruzada Estilos de vida y Sexo**

			Estilos de vida			
			malo	Regular	Bueno	Total
Sexo	Femenino	Recuento	77	31	19	127
		% dentro de Sexo	60.60%	24.40%	15.00%	100.00%
	Masculino	Recuento	118	40	25	183
		% dentro de Sexo	64.80%	22.00%	13.20%	100.00%
Total	Recuento	196	72	44	310	
	% dentro de Sexo	63.10%	23.00%	13.90%	100.00%	

En cuanto a la diferencia de estilos de vida entre las personas de diferentes sexos, en nuestra población no se observa una diferencia notable entre los 2 sexos, es así que se observa que tanto las personas de sexo masculino con 64.8% y femenino con 60.6% presentan predominantemente un estilo de vida malo.

**Tabla 4. Análisis Bivariado de las variables estudiadas frente a la presencia de indicios de burnout en los estudiantes de medicina de la Universidad Ricardo Palma- ciclo 2021-II**

Variables		Indicios de burnout		Chi cuadrado
		NO (%)	SI (%)	
Edad	24 a mas	63(36,2)	47 (34,1)	0.953
	21-23	63 (36,2)	52(37,8)	
	18-20	48 (27,6)	38 (28,1)	
Estilos de vida	Bueno	36 (20,7)	7 (5,2)	0.001
	Regular	51 (29,3)	20 (14,8)	
	Malo	87 (50,0)	109(80,0)	
Ciclo	Clínico	110(63,2)	83(61,5)	0.693
	Pre Clínico	64 (36,8)	53 (38,5)	
Sexo	Masculino	87 (50,0)	95(70,4)	0.001
	Femenino	87(50,0)	41(29,6)	

En cuanto al Análisis bivariado de las variables estudiadas frente a la presencia de indicios de burnout en los estudiantes de medicina de la Universidad Ricardo Palma- ciclo 2021-II, se identificó un mayor porcentaje de indicios de burnout en el género masculino 70.4% comparado el sexo femenino con 29.6%. Se describe un menor porcentaje de indicio de burnout en estudiantes que tienen un estilo de vida bueno con 5.2%, mientras los que tienen un estilo de vida malo presentan un 80% de indicios de burnout. Las variables Edad y Ciclo no fueron estadísticamente significativas. La variable sexo y estilos de vida fueron estadísticamente significativos ( $P < 0.05$  con un IC 95%) (tabla 4).

**Tabla 5 Razones de prevalencia crudas y ajustadas calculadas para indicios de burnout en estudiantes de la carrera de medicina humana de la Universidad Ricardo Palma en el periodo sep.-dic 2021**

Variables	RP Crudo	IC95%	p valor	RP ajustado	IC95%	p valor
<b>Edad</b>						
18-20	1	-	-	1	-	-
21-23	1.01	0.70-1.3	0.838	1.05	0.70-1.56	0.811
24 a mas	0.96	0.74-1.38	0.938	1.08	0.69-1.69	0.712
<b>Sexo</b>						
Femenino	1	-	-	1	-	-
Masculino	1.63	1.2-2.1	0.001	1.59	1.20-2.09	0.001
<b>Estilos de vida</b>						
Malo	1	-	-	1	-	-
Regular	0.50	0.34-0.75	0.001	0.51	0.35-0.75	0.001
Bueno	0.29	0.14-0.58	0	0.29	0.14-0.59	0.001
<b>Ciclo</b>						
Pre clínico	1	-	-	1	-	-
Clínico	0.94	0.73-1.22	0.692	0.97	0.67-1.40	0.892

Según los datos analizados en los estudiantes de medicina de la Universidad Ricardo Palma la proporción de presentar indicios de burnout en los grupos etarios de 21 a 23 años y de 24 a más, fue 2% mayor y 4% mayor respectivamente con respecto al grupo etario de 18-20 años, esto ajustado por las variables Ciclo, Sexo y estilos de vida. Este resultado no fue estadísticamente significativo (PR= 1.05 con IC95% 0.70-1.56; p=0.811 y PR=1.08 con IC95% 0.69-1.69; p=0.712).

Según los datos analizados en los estudiantes de medicina de la Universidad Ricardo Palma la proporción de presentar indicios de burnout en personas de sexo masculino fue 59% mayor frente a personas de sexo femenino, ello ajustado por las variables estilos de vida, ciclo y edad. Este resultado fue estadísticamente significativo. (PR=1.61 con IC95%: 1.21-2.13; p=0.001)

Según los datos analizados en los estudiantes de medicina de la Universidad Ricardo Palma la proporción de presentar indicios de burnout en personas que tienen un estilo de vida regular se reduce en 49% con respecto a los que tienen un estilo de vida malo, ajustado por las variables Sexo, Ciclo y Edad. El resultado fue estadísticamente significativo. (PR=0.51 con IC95%: 0.35-0.75; p=0.001).

La proporción de presentar indicios de burnout en personas que tienen un estilo de vida bueno se reduce en 71% con respecto a los que tienen un estilo de vida malo, ello ajustado por las variables Sexo, Ciclo y Edad. El resultado fue estadísticamente significativo. (PR=0.29 con IC95%: 0.14-0.59; p=0.001).

Según los datos analizados en los estudiantes de medicina de la Universidad Ricardo Palma la proporción de presentar indicios de burnout en estudiantes cursando ciclos clínicos fue 3% menos con respecto a los estudiantes que cursan ciclos pre clínicos, esto ajustado a las variables Sexo, Edad y Estilos de Vida. Este resultado no fue estadísticamente significativo. (PR=0.97 IC95%: 0.67-1.40; p=0.892).

## **5.2 Discusión**

La prevalencia de trastornos de ansiedad y depresión, así como el aumento del estrés laboral y social han provocado un aumento de la prevalencia del síndrome de burnout durante la pandemia Covid-19, especialmente en los estudiantes y trabajadores del área de la salud, existen diferentes causantes de este incremento en la prevalencia descritas en la literatura.<sup>16,17</sup>

En lo referido a los datos sociodemográficos obtuvimos que un 58.9% de nuestra población estudiada fue de sexo femenino y 41.1% masculino, estos resultados concuerdan con el estudio de Ieva Rudinskaitė y col.<sup>5</sup> donde obtuvieron una mayor cantidad de población de sexo femenino con un 82.4%. En contraste el estudio de Osorio Guzman<sup>26</sup> muestra una población femenina del 56%. En el estudio de Lucy E., Correa López<sup>27</sup> que se realizó en la misma población de estudiantes de medicina de la Universidad Ricardo Palma tuvo una muestra predominantemente masculina con 52.7%.

En lo referido a la edad la población estudiada tuvo una media de edad de 22 años y mayor cantidad de población estuvo dentro del grupo etario de 21 a 23 años con 36.9% esto en contraste al estudio de Karen Cecilia y Luis Rojas<sup>3</sup> en donde la media de edad en su población fue de  $26 \pm 3$  años y el grupo etario predominante en su estudio fue personas entre los 22 a 25 años de edad 65%. En el estudio de Osorio Guzman<sup>26</sup>. M, la media de edad fue de 20.85 años su población fue más joven debido a que el estudio fue en estudiantes de psicología.

En lo referido a la prevalencia de indicios de síndrome de burnout en nuestra población y la prevalencia de los diferentes estilos de vida. Obtuvimos como resultado que un 56.3% de nuestra población no tuvo indicios de síndrome de burnout y el 43.7% sí. Esto en contraste con el estudio realizado por Vásquez Pinchi, P<sup>14</sup> donde identifica una prevalencia de síndrome de burnout de 69% en su población. En el estudio de Osorio Guzman<sup>26</sup> encontró que 61% de su población estudiada tuvo indicios de burnout. Según el análisis de Rosa Seperak-Viera<sup>28</sup> obtuvo como resultado que 44.3% y 31.4% de la población estudiada presenta un nivel promedio y alto respectivamente de indicios de síndrome de burnout. En los estudios revisados se aprecia que aproximadamente un 40 a 50% de la población presenta algún grado de indicios de burnout lo que es claramente preocupante para el buen desempeño de los estudiantes del área de salud en su aprendizaje y posteriormente la calidad de atención de los futuros médicos.<sup>29</sup>

En cuanto a los estilos vida de los estudiantes de la carrera de medicina humana, el estilo de vida más prevalente fue malo con 61.1%, seguido por un estilo de vida regular con 23% y bueno con 13.9%. Vásquez Pinchi, P<sup>14</sup> encontró que un 72% de su población estudiada tuvieron un estilo de vida saludable mientras que el 28% tuvo un estilo de vida poco saludable. En contraste con el estudio de Elías Mondragón,<sup>F30</sup> que fue realizado en estudiantes de medicina en la región de Lambayeque en donde obtuvo como resultado que poseen un estilo de vida bueno predominantemente con 46.7%, seguido de un estilo de vida regular con 29.6%. y un estilo de vida malo con 15.3% En nuestro estudio se observó que los estilos de vida de los estudiantes de medicina de la Universidad Ricardo Palma fueron peores a comparación de otros estudios realizados, esto se puede deber a que nuestro estudio fue realizado durante el periodo de pandemia covid-19 en donde se ha evidenciado que los estilos de vida de la población han disminuido de calidad<sup>31</sup>. Otra causa posible podría ser el periodo en el cual la encuesta fue distribuida que fue de septiembre a diciembre 2021 el cual se acerca al periodo de exámenes y trabajos finales. Esto podría haber ocasionado una disminución en la calidad de estilos de vida de nuestra población y a su vez un aumento de indicios de síndrome de burnout.

En el análisis bivariado obtuvimos como resultado que en la población que cruzan ciclos preclínicos tiene una prevalencia de síndrome de burnout de 38.5% y no presentaron indicios de burnout 36.8%, mientras los que cursan ciclos clínicos el 61.5% presento indicios de burnout y no presentaron 63.2%.El resultado obtenido no fue

estadísticamente significativo ( $p=0.754$ ); Este resultado en contraste al estudio de K.P.Lee<sup>8</sup> donde encontró que la prevalencia de burnout en estudiantes de ciclos preclínicos fue de 25.2% y en estudiantes de ciclos clínicos fue de 30.7%. En el estudio de Mejía, Christian<sup>32</sup> obtuvo un resultado similar en donde muestra que la prevalencia de Síndrome de Burnout aumenta proporcional al año de estudio que se encuentre el estudiante 3% (3º año), 9% (4º año), 13% (5º año) y 12% (6º año). Esto en contraste al estudio de Estrada Araos, E<sup>33</sup> donde encontró que la prevalencia de burnout en estudiantes es de 33,3% en 1º año, 66.1 en 2º año, 60,4% en 3º año y 47 y 37% en 4º y quinto año respectivamente. En sus resultados podemos observar que en el segundo y tercer año de estudios aumenta el síndrome de burnout en su población. Este resultado puede ser debido a que, en los ciclos clínicos, el alumno tiende a ver otra dimensión de la carrera de medicina en la cual al debe interactuar y desenvolverse con los pacientes y además el posible aumento podría deberse a tener que utilizar lo aprendido de forma conjunta en los años preclínicos de la carrera de medicina humana.<sup>34</sup>

En el análisis bivariado obtuvimos como resultados que en la población de sexo masculino fue más prevalente el síndrome de burnout con un 70.4% y un 29% en el sexo femenino este resultado fue estadísticamente significativo ( $p=0.001$ ). Esto en contraste al estudio de K. P. Lee<sup>8</sup> donde un 29.5% de personas de sexo masculino presentaron síndrome de burnout y un 26.6% de personas de sexo femenino. En el estudio de Lucy E., Correa López<sup>27</sup> su población masculina fue de 178 de los cuales el 17.21% de ellos tuvieron indicios de burnout mientras que el sexo femenino tuvo 13.35% de burnout. En el estudio de Mejía, Christian<sup>32</sup> en estudiantes con indicios de burnout predominó el sexo femenino con 59.6% En nuestro estudio y en otros similares se obtuvo como resultado que las personas de sexo masculino fueron las que más indicios de burnout presentaron, esto puede ser debido a las diferencias en la actitud académica que se ve por lo general entre los sexos, lo que generaría un aumento del estrés causado por los estudios lo que podría llevar a más indicios de burnout en la población de sexo masculino.<sup>35</sup>

En el análisis bivariado se encontró que en la población con un estilo de vida bueno hubo una prevalencia del 16.3% de síndrome de burnout, mientras que en la población con un estilo de vida malo la prevalencia de síndrome de burnout fue de 55.4%, este resultado fue estadísticamente significativo ( $p=0.001$ ). Este hallazgo se contrasta con el estudio realizado por Vasquez Pinchi, Patricia<sup>14</sup> que obtuvo como resultado que en la

población estudiada los que tenían un estilo de vida poco saludable tuvieron un 38.5% de presencia de burnout y 23.2% no tuvieron presencia de burnout mientras que las personas que tenían un estilo de vida saludable el 76.8% no tuvo presencia de burnout y el 61.5% si tuvo presencia de burnout. Este resultado muestra la relación entre tener una mala calidad de estilos de vida y tener indicios de síndrome de burnout, estos resultados podrían indicar que para reducir el riesgo de presentar burnout en una población se podría optar por mejorar sus estilos de vida.

El análisis multivariado obtuvo como resultado que la relación entre el sexo y la aparición de indicios de burnout en nuestro estudio fue que la proporción de burnout en personas de sexo masculino aumenta 61% que en el género femenino (PR=1.61 con IC95%: 1.21-2.13; p=0.001). Este resultado se contrasta con el estudio realizado por Mejia, Christian R y asociados <sup>32</sup> donde encontró que la proporción de tener indicios de burnout en las personas de sexo femenino aumenta 77% más que en el género masculino. Este aumento de la proporción puede deberse a causa de los diferentes hábitos académicos entre los sexos en donde las personas de sexo femenino planifican y aprovechan más el tiempo de estudio, mejor motivación para el estudio, preferencia de realizar trabajos y estudiar con otros compañeros y comentar dudas y pedir ayuda. <sup>35</sup>

En relación a la variable ciclo de estudio Mejia, Christian <sup>32</sup> encontró que la proporción de burnout ciclos superiores aumenta 81% que en ciclos preclínicos. A pesar de no haber resultado significativo en nuestro estudio muestra una tendencia de otras investigaciones realizadas donde reportan que la incidencia de burnout aumenta en los últimos ciclos de la carrera de medicina humana principalmente por el cambio de responsabilidad que se tiene al participar con los pacientes; así como el trato muchas veces despectivo del personal del establecimiento donde se realizan las rotaciones <sup>34,36</sup>

No hubo investigaciones donde se haya realizado un análisis multivariado para las demás variables estudiadas en el presente trabajo de investigación.

## **CAPITULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **5.1. Conclusiones:**

- El presente estudio concluye que existe relación entre los estilos de vida y presentar indicios de síndrome de burnout en los estudiantes de la carrera de medicina humana de la Universidad Ricardo Palma.
- El sexo masculino fue un factor de riesgo para presentar indicios de burnout en los estudiantes de la carrera de medicina humana de la Universidad Ricardo Palma
- El estilo de vida bueno fue un factor protector en relación a presentar indicios de burnout en los estudiantes de la carrera de medicina humana de la Universidad Ricardo Palma.
- La prevalencia de indicios de síndrome de burnout en los estudiantes de la carrera de medicina humana de la Universidad Ricardo Palma fue de 43.7%
- La calidad de estilos de vida de los estudiantes de la carrera de medicina humana de la Universidad Ricardo Palma fue en su mayoría (porcentaje) mala.
- La calidad de estilos de vida de los estudiantes de la carrera de medicina humana de la Universidad Ricardo Palma no tuvo diferencia significativa por el sexo de la persona.

### **5.2. Recomendaciones:**

Luego de finalizar el presente trabajo de investigación se proponen las siguientes recomendaciones:

- Se recomienda a la institución que inicie y promueva campañas para la mejora de los estilos de vida de los estudiantes, ya que ha sido estudiado la relación entre un mal estilo de vida y la aparición de indicios de burnout en los estudiantes de la carrera de medicina humana.<sup>34</sup>
- El aumento del estrés académico es posiblemente producido por el cambio a clases virtuales principalmente del área de prácticas clínicas, que al no tener prácticas en hospitales y en pacientes los estudiantes pueden estresarse al no comprender bien las materias enseñadas. Se recomienda mejorar el aspecto de

las clases virtuales para el área de prácticas clínicas, ya que ayudaría a un mejor desarrollo académico del alumnado.

- Se recomienda evaluar y realizar prevenciones primordiales, primarias y secundarias. Y reducir las secuelas de burnout en estudiantes.<sup>37</sup>
- Se recomienda realizar estudios a profundidad para hallar las causas de las diferencias entre el riesgo de presentar indicios de burnout en la población de sexo masculino encontrados en nuestro estudio.<sup>37</sup>

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

1. Rosales-Ricardo Y, Rizzo-Chunga F, Mocha-Bonilla J, Ferreira JP. Prevalence of burnout syndrome in university students: A systematic review. *Salud Ment.* 9 de abril de 2021;44(2):91-102.
2. González-Escobar JM, Ramos-Franco Netto RO, de Almeida Rodrigues-Franco Netto J, Flores BH, Borges Andreo S, Coronel-de Bobadilla B. Prevalence of Burnout Syndrome in Medical Students. *Rev Inst Med Trop.* 30 de diciembre de 2020;15(2):13-8.
3. Chacaltana Linares KC, Rojas Cama LF. Persistencia del Síndrome Burnout en internos de medicina en hospitales de Lima, Perú. Año 2018. *Investig En Educ Médica.* 17 de octubre de 2019;(32):9-15.
4. García Gascón A, Del Toro Añel AY, Cisneros Prego E, Querts Méndez O, Cascaret Soto X. Algunas variables psicosociales asociadas al bajo rendimiento académico en estudiantes de primer año de medicina. *MEDISAN.* abril de 2017;21(4):433-9.
5. Rudinskaitė I, Mačiūtė E, Gudžiūnaitė G, Gerulaitytė G. Burnout Syndrome Amongst Medicine Students in Lithuania and Germany. *Acta Medica Litu.* 2020;27(2):53-60.
6. Lin D. The Associations between physical activity, sedentary behavior, and burnout [Internet]. 2021 [citado 20 de noviembre de 2021]. Disponible en: <http://localhost/handle/1874/403525>
7. Mercedes MC das, Coelho JMF, Lua I, Silva D de S e, Gomes AMT, Erdmann AL, et al. Prevalence and Factors Associated with Burnout Syndrome among Primary Health Care Nursing Professionals: A Cross-Sectional Study. *Int J Environ Res Public Health.* enero de 2020;17(2):474.
8. Lee KP, Yeung N, Wong C, Yip B, Luk LHF, Wong S. Prevalence of medical students' burnout and its associated demographics and lifestyle factors in Hong Kong. *PLoS ONE.* 10 de julio de 2020;15(7):e0235154.
9. Lara Y, Quiroga C, Jaramillo A, Bermeo M. Estilo de vida de estudiantes en primer semestre de odontología de una universidad privada, Cali 2016. *Rev Odontológica Mex.* :6.
10. Gloria MMP. SINDROME DE BURNOUT Y ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE TRABAJO SOCIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN, HUACHO - 2019. :58.
11. Mercado Guzmán ME. SINDROME DE BURNOUT Y ESTILOS DE VIDA EN LOS PROFESIONALES DE LA SALUD EN EL HOSPITAL RAMIRO PRIALE HUANCAYO 2019. *Univ Huánuco [Internet].* 2021 [citado 4 de octubre de 2021]; Disponible en: <http://localhost:8080/xmlui/handle/123456789/2750>

12. Johana AGS. ESTILO DE VIDA Y SÍNDROME DE BURNOUT EN PROFESIONALES DE ENFERMERÍA SERVICIO DE MEDICINA DEL HOSPITAL MARIA AUXILIADORA DICIEMBRE 2016. :72.
13. Asencios MV. Síndrome de burnout y estilos de vida en docentes de la facultad de salud de una universidad privada de Perú en tiempos de pandemia. *Rev Científica Cienc Salud*. 19 de julio de 2021;14(1):19-26.
14. Vásquez Pinchi P. Estilos de vida y síndrome de Burnout en el personal del Hospital II - 2 Tarapoto 2017. Univ Nac San Martín - Tarapoto [Internet]. 2020 [citado 6 de octubre de 2021]; Disponible en: <http://repositorio.unsm.edu.pe/handle/11458/3737>
15. Más Sarabia M, Alberti Vázquez L, Espeso Nápoles N. Estilos saludables de vida y su relevancia en la salud del individuo. *Humanidades Médicas*. agosto de 2005;5(2):0-0.
16. Balanzá–Martínez V, Atienza–Carbonell B, Kapczinski F, De Boni RB. Lifestyle behaviours during the COVID-19 – time to connect. *Acta Psychiatr Scand*. mayo de 2020;141(5):399-400.
17. Chirinos–Cáceres JL. La salud en el Perú en tiempos del coronavirus: A reflexionar. *Rev Soc Peru Med Interna*. 24 de abril de 2020;33(1):10-1.
18. Vilanueva-Carrasco R, Samamés RD. Peruvian primary care response to the COVID-19 pandemic. :5.
19. Vera-Ponce VJ, Torres-Malca JR, Tello-Quispe EK, Orihuela-Manrique EJ, De La Cruz-Vargas JA. Validation of scale of changes in lifestyles during the quarantine period in a population of university students from Lima, Peru. *Rev Fac Med Humana*. 11 de septiembre de 2020;20(4):614-23.
20. Morales LS, Murillo LFH. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA. . ISSN. 32:6.
21. Agarwal G, Mosquera M, Ring M, Victorson D. Work engagement in medical students: An exploratory analysis of the relationship between engagement, burnout, perceived stress, lifestyle factors, and medical student attitudes. *Med Teach*. 3 de marzo de 2020;42(3):299-305.
22. Jarruche LT, Mucci S. Síndrome de burnout em profissionais da saúde: revisão integrativa. *Rev Bioét*. marzo de 2021;29(1):162-73.
23. MI-6\_completo-libre.pdf [Internet]. [citado 20 de febrero de 2023]. Disponible en: [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/31039088/MI-6\\_completo-libre.pdf?1392224017=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DIndice\\_onomastico\\_del\\_volumen\\_28\\_2012.pdf&Expires=1676941824&Signature=GEtBgWtorWdKY4~evL32hLRN-J6NyIhUIGYYv8xSCa9OTYI1vbLvqBBB9s118idGyNsCaYRDtPTLb0A0NRrMBUfhAeyKcr-VB4pZLqK81vjed5LzHenb02kXO-9HOKxQ1ahSdJygFzLyzYUBi5CiFW~PP-rbXWUv8-TkKkKo-GfjrnDXsZ376R4Xql6n6HbXGH6S9ZKO3c-HID1chc1y19kTKzz25NXrANPvM~3BC4UsmuyUHFZHC-oG8I3ICby4vtGdJJv047E0Dca3kz1JqHudtCO744qoCMxiCdduMUco6ds7ds6R70](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/31039088/MI-6_completo-libre.pdf?1392224017=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DIndice_onomastico_del_volumen_28_2012.pdf&Expires=1676941824&Signature=GEtBgWtorWdKY4~evL32hLRN-J6NyIhUIGYYv8xSCa9OTYI1vbLvqBBB9s118idGyNsCaYRDtPTLb0A0NRrMBUfhAeyKcr-VB4pZLqK81vjed5LzHenb02kXO-9HOKxQ1ahSdJygFzLyzYUBi5CiFW~PP-rbXWUv8-TkKkKo-GfjrnDXsZ376R4Xql6n6HbXGH6S9ZKO3c-HID1chc1y19kTKzz25NXrANPvM~3BC4UsmuyUHFZHC-oG8I3ICby4vtGdJJv047E0Dca3kz1JqHudtCO744qoCMxiCdduMUco6ds7ds6R70)

24. Bresó E, Salanova M, Schaufeli W, Nogareda C. Síndrome de estar quemado por el trabajo «Burnout» (III): Instrumento de medición. 1 de enero de 2007;
25. Correa-López LE, Loayza-Castro JA, Vargas M, Huamán MO, Roldán-Arbieto L, Perez M. Adaptación y validación de un cuestionario para medir burnout académico en estudiantes de medicina de la universidad Ricardo Palma. *Rev Fac Med Humana*. 19 de enero de 2019;19(1):5-5.
26. Guzmán MO, Parrello S, Romero CP. Burnout académico en una muestra de estudiantes universitarios mexicanos. *Enseñ E Investig En Psicol*. 1 de enero de 2020;2(1):27 · 37-27 · 37.
27. Lucy E. CL, Jhony A. DLCV, Perez M. Factores asociados al Síndrome de Burnout en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el periodo 2017. *Univ Ricardo Palma* [Internet]. 2017 [citado 15 de abril de 2023]; Disponible en: <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/1599>
28. Seperak-Viera R, Fernández-Arata M, Dominguez- S, Seperak-Viera R, Fernández-Arata M, Dominguez- S. Prevalencia y severidad del burnout académico en estudiantes universitarios durante la pandemia por la COVID-19. *Interacciones*. 2021;7:e199.
29. Calcides DAP, Didou R da N, Melo EV de, Oliva-Costa EF de. Burnout Syndrome in medical internship students and its prevention with Balint Group. *Rev Assoc Médica Bras*. noviembre de 2019;65(11):1362-7.
30. Elías Mondragón FG, Sipión Vilchez F. Estilos de vida en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo - Lambayeque 2020. 2021 [citado 16 de abril de 2023]; Disponible en: <http://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/9260>
31. Stanton R, To QG, Khalesi S, Williams SL, Alley SJ, Thwaite TL, et al. Depression, Anxiety and Stress during COVID-19: Associations with Changes in Physical Activity, Sleep, Tobacco and Alcohol Use in Australian Adults. *Int J Environ Res Public Health*. junio de 2020;17(11):4065.
32. Mejia CR, Valladares-Garrido MJ, Talledo-Ulfe L, Sánchez-Arteaga K, Rojas C, Arimuya JJ, et al. Síndrome de Burnout y factores asociados en estudiantes de medicina: Estudio multicéntrico en siete facultades de medicina peruanas. *Rev Chil Neuro-Psiquiatr*. septiembre de 2016;54(3):207-14.
33. Estrada Araoz E, Gallegos N, Uchasara H. Burnout académico en estudiantes universitarios peruanos. *Apunt Univ*. 23 de enero de 2021;11:48-62.
34. IsHak W, Nikraves R, Lederer S, Perry R, Ogunyemi D, Bernstein C. Burnout in medical students: a systematic review. *Clin Teach*. 2013;10(4):242-5.

35. Rodrigo MR, Alonso ÁSM, Chacón JP. Diferencias de sexo en estrategias de aprendizaje de estudiantes online. *Innoeduca Int J Technol Educ Innov.* 30 de noviembre de 2018;4(2):114-26.
36. Guillén-Graf AM, Flores-Villalba E, Díaz-Elizondo JA, Garza-Serna U, López-Murga RE, Aguilar-Abisad D, et al. Incremento de síndrome de burnout en estudiantes de Medicina tras su primer mes de rotación clínica. *Educ Médica.* 1 de noviembre de 2019;20(6):376-9.
37. Merlo G, Rippe J. Physician Burnout: A Lifestyle Medicine Perspective. *Am J Lifestyle Med.* 29 de diciembre de 2020;15(2):148-57.

## ANEXOS

### ANEXO 1: ACTA DE APROBACIÓN DE PROYECTO DE TESIS



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA  
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA  
**Manuel Huamán Guerrero**  
Instituto de Investigación en Ciencias Biomédicas  
Unidad de Grados y Títulos

---

### ACTA DE APROBACIÓN DE PROYECTO DE TESIS

Los miembros que firman la presente acta en relación al Proyecto de Tesis “ESTILOS DE VIDA Y SINDROME DE BURNOUT EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA EN EL PERIODO DE PANDEMIA COVID-19 SEPTIEMBRE- NOVIEMBRE 2021” que presenta la SR. Omar Alonso Burga Zegarra con DNI: 70525888 para optar el Título Profesional de Médico Cirujano, declaran que el referido proyecto cumple con los requisitos correspondientes, tanto en forma como en fondo; indicando que se proceda con la ejecución del mismo.

En fe de lo cual firman los siguientes docentes:

---

Mc. Pedro Arango Ochante  
ASESOR

---

Dr. Jhony A. De La Cruz Vargas  
DIRECTOR DEL CURSO – TALLER

Lima, 25 de octubre de 2022

## ANEXO 2: CARTA DE COMPROMISO DE ASESOR DE TESIS



### UNIVERSIDAD RICARDO PALMA FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

Manuel Huamán Guerrero

---

**Instituto de Investigaciones de Ciencias Biomédicas**

**Oficina de Grados y Títulos**

Formamos seres para una cultura de paz

### Carta de Compromiso del Asesor de Tesis

Por la presente acepto el compromiso para desempeñarme como asesor de Tesis del estudiante de Medicina Humana, Sr Omar Alonso Burga Zegarra de acuerdo a los siguientes principios:

1. Seguir los lineamientos y objetivos establecidos en el Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Medicina Humana, sobre el proyecto de tesis.
2. Respetar los lineamientos y políticas establecidos por la Facultad de Medicina Humana y el INICIB, así como al Jurado de Tesis, designado por ellos.
3. Propiciar el respeto entre el estudiante, Director de Tesis Asesores y Jurado de Tesis.
4. Considerar seis meses como tiempo máximo para concluir en su totalidad la tesis, motivando al estudiante a finalizar y sustentar oportunamente
5. Cumplir los principios éticos que corresponden a un proyecto de investigación científica y con la tesis.
6. Guiar, supervisar y ayudar en el desarrollo del proyecto de tesis, brindando asesoramiento para superar los puntos críticos o no claros.
7. Revisar el trabajo escrito final del estudiante y que cumplan con la metodología establecida
8. Asesorar al estudiante para la presentación de la defensa de la tesis (sustentación) ante el Jurado Examinador.
9. Atender de manera cordial y respetuosa a los alumnos.

Atentamente,

  
Pedro M. Arango Ochante

Lima, 12 de octubre de 2021

**ANEXO 3: CARTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS, FIRMADO POR LA SECRETARÍA ACADÉMICA.**



**UNIVERSIDAD RICARDO PALMA**  
**Facultad de Medicina Humana**  
Manuel Huamán Guerrero



Oficio Electrónico N° 2180-2021-FMH-D

Lima, 28 de octubre de 2021

Señor  
**OMAR ALONSO BURGA ZEGARRA**  
Presente. -

**ASUNTO: Aprobación del Proyecto de Tesis**

De mi consideración:

Me dirijo a usted para hacer de su conocimiento que el Proyecto de Tesis **“ESTILOS DE VIDA Y SÍNDROME DE BURNOUT EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA DURANTE EL PERIODO DE PANDEMIA COVID-19 SEPT-NOVIEMBRE 2021”**, desarrollado en el contexto del **VIII Curso Taller de Titulación por Tesis**, presentado ante la Facultad de Medicina Humana para optar el Título Profesional de Médico Cirujano, ha sido aprobado por el Consejo de Facultad en sesión de fecha jueves 21 de octubre de 2021.

Por lo tanto, queda usted expedito con la finalidad de que prosiga con la ejecución del mismo, teniendo en cuenta el Reglamento de Grados y Títulos.

Sin otro particular,

Atentamente,



Mg. Hilda Jurupe Chico  
Secretaria Académica

c.c.: Oficina de Grados y Títulos.

---

*“Formamos seres humanos para una cultura de Paz”*

Av. Benavides 5440 – Urb. Las Gardenias – Surco  
6010

Central 708 -0000 / Anexo:

Lima 33 – Perú / [www.urp.edu.pe/medicina](http://www.urp.edu.pe/medicina)

## **ANEXO 4: CARTA DE APROBACION POR EL COMITÉ DE ETICA EN INVESTIGACIÓN**

**COMITÉ DE ETICA DE INVESTIGACION  
FACULTAD DE MEDICINA “MANUEL HUAMAN GUERRERO”  
UNIVERSIDAD RICARDO PALMA**



### **CONSTANCIA**

El presidente del Comité de Ética de Investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad Ricardo Palma deja constancia de que el proyecto de investigación:

**Título: *“ESTILOS DE VIDA Y SÍNDROME DE BURNOUT EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA DURANTE EL PERIODO DE PANDEMIA COVID-19 SETIEMBRE-NOVIEMBRE 2021”.***

Investigador:

**OMAR ALONSO BURGA ZEGARRA**

Código del Comité: **PG 142 - 021**

Ha sido revisado y evaluado por los miembros del Comité que presido, concluyendo que le corresponde la categoría REVISIÓN EXPEDITA por un período de 1 año.

Exhortamos al investigador (a) la publicación del trabajo de tesis concluido para colaborar con desarrollo científico del país.

Lima, 07 de diciembre del 2021

Dra. Sonia Indacochea Cáceda  
Presidente del Comité de Ética de Investigación

## ANEXO 5: ACTA DE APROBACIÓN DEL BORRADOR DE TESIS



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA  
FACULTAD DE MEDICINA HUMNA  
Instituto de Investigación en Ciencias Biomédicas  
Unidad de Grados y Títulos

FORMAMOS SERES HUMANOS PARA UNA CULTURA DE PAZ

### ACTA DE APROBACIÓN DEL BORRADOR DE TESIS

Los abajo firmantes, director, asesor y miembros del Jurado de la Tesis titulada **“ESTILOS DE VIDA Y SINDROME DE BURNOUT EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALAMA EN EL PERIODO DE PANDEMIA COVID-19 SEPTIEMBRE- NOVIEMBRE 2021”**, que presenta el señor Omar Alonso Burga Zegarra para optar el Título Profesional de Médico Cirujano, dejan constancia de haber revisado el borrador de tesis correspondiente, declarando que este se halla conforme, reuniendo los requisitos en lo que respecta a la forma y al fondo.

Por lo tanto, consideramos que el borrador de tesis se halla expedito para la impresión, de acuerdo a lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos, y ha sido revisado con el software Turnitin, quedando atentos a la citación que fija día, hora y lugar, para la sustentación correspondiente.

ESTILOS DE VIDA Y SINDROME DE BURNOUT EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALAMA EN EL PERIODO DE PANDEMIA COVID-19 SEPTIEMBRE- NOVIEMBRE 2021.

Como asesor del proyecto de investigación:

PEDRO MARIANO ARANGO OCHANTE, GINECÓLOGO OBSTETRA

En fe de lo cual firman los miembros del jurado de tesis:

Dra. Roció Guillen Ponce  
Directora

Mg. Patricia Segura Nuñez  
Miembro

Mg. Dante Quiñonez Laveriano  
Miembro

Dr. Jhony De La Cruz Vargas  
Director de tesis

MC. Pedro Mariano Arango Ochante  
Asesor de tesis

Lima, 24 de marzo de 2023

## ANEXO 6: REPORTE DE ORIGINALIDAD DEL TURNITIN

ESTILOS DE VIDA Y SINDROME DE BURNOUT EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA EN EL PERIODO DE PANDEMIA COVID-19 SEPTIEMBRE-NOVIEMBRE 2021

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.urp.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>11%</b>
<b>2</b>	<b>linkinghub.elsevier.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>repositorio.unjfsc.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>repositorio.udh.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>Submitted to Universidad Científica del Sur</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>Submitted to Universidad de San Martín de Porres</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>alicia.concytec.gob.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>

## ANEXO 7: CERTIFICADO DE ASISTENCIA AL CURSO TALLER



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

MANUEL HUAMÁN GUERRERO

### VIII CURSO TALLER PARA LA TITULACION POR TESIS MODALIDAD VIRTUAL

### CERTIFICADO

Por el presente se deja constancia que el Sr.

**OMAR ALONSO BURGA ZEGARRA**

Ha cumplido con los requisitos del CURSO-TALLER para la Titulación por Tesis Modalidad Virtual durante los meses de setiembre, octubre, noviembre, diciembre 2021 y enero 2022, con la finalidad de desarrollar el proyecto de Tesis, así como la culminación del mismo, siendo el título de la tesis:

**ESTILOS DE VIDA Y SÍNDROME DE BURNOUT EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA DURANTE EL PERIODO DE PANDEMIA COVID-19 SEPT-NOVIEMBRE 2021.**

Por lo tanto, se extiende el presente certificado con valor curricular y valido por 06 conferencias académicas para la sustentación de tesis respectiva de acuerdo a artículo 14° de Reglamento vigente de Grados y Títulos de Facultad de Medicina Humana aprobado mediante Acuerdo de Consejo Universitario N°2583-2018.

Lima, 13 de enero de 2022

**DR. JHONY DE LA CRUZ VARGAS**  
Director del Curso Taller de Tesis



**Dr. Oscar Emilio Martínez Lozano**  
Decano (e)

## ANEXO 8: MATRIZ DE CONSISTENCIA.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	MÉTODOS	TECNICAS Y PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN
<p><b>¿Cuál es la asociación entre los estilos de vida y el síndrome de burnout en estudiantes de medicina de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo de pandemia covid19 - septiembre-noviembre 2021?</b></p>	<p><b>General:</b></p> <p>Determinar la relación entre los estilos de vida y el síndrome de burnout en los estudiantes de medicina de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo de pandemia covid19 - septiembre-noviembre 2021.</p> <p><b>Específicos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar la prevalencia de Burnout en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma</li> <li>2. Determinar la calidad de vida de los estudiantes de medicina humana en la Universidad Ricardo Palma</li> <li>3. Determinar la relación entre los estilos de vida y la aparición de burnout en estudiantes de medicina humana de la Universidad Ricardo Palma.</li> <li>4. Determinar la relación entre el sexo con la calidad de estilos de vida.</li> </ol>	<p><b>General:</b></p> <p>Los estilos de vida tienen relación con el Síndrome de Burnout en los estudiantes de medicina humana de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo de pandemia Covid-19 entre los meses septiembre – noviembre del 2021</p> <p><b>Específicas:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Existe relación entre una calidad de vida buena y Burnout en los estudiantes de medicina humana de la Universidad Ricardo Palma.</li> <li>2. Las personas de sexo femenino tienen un mejor estilo de vida que las personas de sexo masculino.</li> <li>3. Existe una relación entre el sexo y la prevalencia del síndrome de burnout</li> </ol>	<p><b>Variable dependiente:</b></p> <p>Síndrome de Burnout</p> <p><b>Variables independientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estilos de vida</li> <li>• Edad</li> <li>• Sexo</li> <li>• Ciclo de carrera</li> </ul>	<p>De acuerdo al enfoque se realizó un estudio con variables cualitativas, en relación al alcance se realizó un estudio analítico, en relación a la proyección, es prospectiva observacional, ya que se no presentó intervención ni manipulación de variables.</p>	<p>Para la elaboración del presente trabajo, los datos fueron obtenidos de encuestas en línea, se utilizará una ficha de Datos. El test de Maslach adaptado a estudiantes para el síndrome de burnout y el test para los estilos de vida validado por el INICIB. Los datos recolectados fueron exportados al programa de Excel-2019 y posteriormente al programa SPSSv.27 para el análisis y la realización de las tablas y gráficos correspondientes</p>

## ANEXO 9: OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

Variable	Definición operacional	Tipo	Naturaleza y dimensiones	Unidad de medida y escala de medición
<b>Edad</b>	Número de años vividos	Independiente	Cuantitativa  De razón	Años, se agrupo en grupos etarios:  18-20, 21-23 y 24 a más
<b>Sexo</b>	Características únicas que definen si es hombre o mujer	Independiente	Cualitativa	Femenino
			Nominal	Masculino
<b>Síndrome de Burnout</b>	También llamado simplemente "Burnout " o "síndrome del trabajador quemado"; es un tipo de estrés laboral crónico	Dependiente	Cualitativa-Nominal  · Agotamiento emocional  · Cinismo  · Eficacia académica	Se utilizará el test o escala de Maslach adaptado a estudiantes (MBI-s). dicotomizado en:  1.- Con Burnout  2.- Sin burnout
<b>Ciclo de carrera</b>	Estar cursando en uno de los 12 ciclos de la carrera de medicina humana	Independiente	Cuantitativa-discreta	1 a 12 ciclos, se agrupo en:
				Pre- clínico Clínico
<b>Estilo de vida</b>	Hábitos y/o comportamientos de una persona que influye positiva o negativamente en su salud	Independiente	Cualitativa- ordinal Dicotómica · Actividad Física · Alimentación propio · Conductas y hábitos de riesgo · Salud emocional y mental	Se utilizará es test de estilo de vida INICIB, agrupado en:  1.- malo 2.- Regular 3.- Bueno

ANEXO 10: FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS O INSTRUMENTOS  
UTILIZADOS

**Consentimiento informado**

Yo, estudiante de medicina de la Universidad Ricardo Palma, en base a lo expuesto en el presente documento, acepto voluntariamente participar en la investigación “Estilos de vida y síndrome de burnout en estudiantes de medicina humana de la Universidad Ricardo Palma durante el periodo de pandemia covid-19 sept-noviembre 2021”. Dirigido por el investigador Omar Alonso Burga Zegarra estudiante de la carrera de medicina humana de la Universidad Ricardo Palma

He sido informado de los objetivos, alcance y resultados esperados de este estudio y de las características de mi participación. Reconozco que la información recolectada es estrictamente confidencial y anónima. Además, no será usada para otro propósito fuera a este estudio.

Entiendo que una copia de este documento de consentimiento me será enviada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando este haya concluido. Para esto, puedo contactar al Investigador Responsable del proyecto al correo electrónico:

omar.burga.zegarra@gmail.com

He leído y acepto el consentimiento informado \*

SI

NO

Edad \*

Tu respuesta \_\_\_\_\_

Sexo \*

Femenino

Masculino

Ciclo \*

Elige ▼

Test de maslach adaptado a estudiantes:

Escriba su respuesta según considere: 0= Nunca, 1= Casi nunca, 2= Algunas veces, 3= Regularmente, 4= Casi siempre 5= siempre

Preguntas	Respuestas
<b>Agotamiento Emocional</b>	
1. Me siento emocionalmente cansado por mis estudios	
2. Me siento agotado cuando me levanto por la mañana para estudiar	
3. Estoy agotado al final de la las horas de estudio.	
4. Se me dificulta prestar atención estudiando o en clase	
5. Me siento "consumido, agotado, quemado" por mis estudios /universidad	
<b>Cinismo</b>	
6. Ha disminuido el entusiasmo en mis estudios	
7. Me pongo a dudar de la importancia que tienen mis estudios	
8. Desde el ingreso a la universidad el intereses por mis estudios ha disminuido	
9. Me he vuelto mas insensible con las personas desde que empece la carrera	
<b>Eficacia academica</b>	
10. Soluciono los problemas que se me presentan durante el estudio	
11. Siento que mis aportes a las clases son importantes	
12. Soy un buen estudiante en mi opinion	
13. Me estimula alcanzar mis metas en los estudios	
14. He aprendido y conseguido muchas cosas utiles a lo largo de la carrera	
15. Siento confianza en mi habilidad para entender y resolver problemas	

Test de estilos de vida del INICIB:

Señale la respuesta según corresponda: 0= nunca, 1= Casi nunca, 2= Frecuentemente, 3= Casi siempre, 4= Siempre.

Practicar	Respuesta
<b>I.- Actividad Física</b>	
1. Mantiene su peso corporal ideal	
2. Realiza Actividad física al menos 5 veces a la semana durante 30 min	
3. Realiza ejercicios intensidad moderada (bailar, tareas domesticas)	
3. Realiza ejercicio de alta intensidad ( footing, bicicleta, natación)	
4. Hace ejercicio de fortalecimiento muscular ( planchas, sentadillas)	
5. Practica deportes y juegos comeptitivos	
6. Esta sentado o sin hacer nada gran parte del día	
<b>II. Alimentación</b>	
1. Desayuna antes de empezar sus actividades	
2. Desayuna o almuerza en la universidad, hospital o alrededores	
3. Toma entre cuatro y ocho vasos de agua al día	
3. Consume dulces, bebidas azucaradas mas de 2 veces en la semana	
5. Su alimentación incluye panes, cereales, tuberculos y leguminosas	
6. Consume grasas como mantequilla, frituras, etc	
7. Come pescado	
8. Come pollo, pavo, huevo	
9. Come 5 porciones de frutas y verduras al día	
10. Consume lacteos como leche, yogurt o queso	
11. Consume lacteos dscremados	
12. Consume alimentos pocesados (embutidos) y carnes rojas	
13. Su alimentacion es predominantemente vegetariana	
14. Come alimentos probioticos como yogurt, etc.	
15. Come comida rapida.	
16. Come entre comidas	
<b>III. Cuidado propio</b>	
1. Consulta con su odontólogo por lo menos una vez al año	
2. Consulta con su medico por lo menos una vez al año	
3. Utiliza bloqueadores solares	
4. PARA MUJERES: Se practica la prueba de papanicolau al menos una vez al año.	
5. Utiliza el cinturón de seguridad en automoviles	
6. Dueime entre 6 a 8 horas al día	
7. Hace siesta (15 a 20 minutos).	
8. Se cepilla los dientes después de cada comida.	
9. Compra medicamentos sin receta médica o se automedica	

IV. Conductas y hábitos de riesgo	
1. Ha consumido cigarrillos en el último año	
2. Consume bebidas alcohólicas habitualmente los fines de semana	
3. Toma más de dos tazas de café al día.	
4. Consume más de 3 gaseosas o bebidas energizantes por semana	
5. Ha consumido drogas como marihuana o cocaína	
6. Ha tenido actividad sexual con parejas esporádicas durante los últimos 12 meses	
7. Utiliza preservativo durante las relaciones sexuales por prevención.	
8. Suele pasar tiempo en línea y en las redes sociales	
V. Salud mental	
1. Sabe manejar el estrés en su vida	
2. Tiene claro el objetivo y el sentido de tu vida	
3. Mantiene esperanza en el futuro.	
4. Realiza los proyectos que se propone	
5. Disfruta realizando los proyectos que se propone.	
6. No tiene fuerza de voluntad para decir NO	
7. Goza de relaciones cercanas y de confianza	
8. Siento respeto a algo superior para lograr el equilibrio y paz en mi vida	
9. La felicidad y el placer parecen haber desaparecido de su vida	
10. Ha perdido el interés por las cosas de la vida que eran importantes.	

## **ANEXO 11: BASES DE DATOS (EXCELL, SPSS)**

La base de datos en el formato SPSS se adjuntará al correo en conjunto con la tesis.