

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Enfermería

**SÍNDROME DE BURNOUT ACADÉMICO Y ESTILOS DE VIDA EN LOS
ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE INGENIERÍA
CIVIL, ARQUITECTURA Y GEOTECNIA
DE LA UNJBG, TACNA - 2024**

TESIS

Presentada por:

Bach. Lizbeth Fanny Vasquez Flores

Para optar el Título Profesional de:

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

TACNA - PERÚ

2025

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Enfermería

SÍNDROME DE BURNOUT ACADÉMICO Y ESTILOS DE VIDA EN

LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE INGENIERÍA

CIVIL, ARQUITECTURA Y GEOTECNIA

DE LA UNJBG, TACNA – 2024

TESIS

Presentada por:

Bach. LIZBETH FANNY VASQUEZ FLORES

Para optar el Título Profesional de:

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

Aprobado por UNANIMIDAD, ante el siguiente jurado:

Dra. Ingrid María Manrique Tejada
PRESIDENTA

Dra. Carla Patricia Milagros Mori Fuentes
MIEMBRO

Mgr. Yolanda Chacolla Sanga
MIEMBRO

Dra. Elysa Alejandrina Maldonado de Zegarra
ASESORA

CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo, **Dra. Elva Alejandrina Maldonado de Zegarra**, en mi condición de asesor acreditado con resolución de la Facultad N° 13069-2024-FACS-UNJBG, de la tesis titulada **“SÍNDROME DE BURNOUT ACADÉMICO Y ESTILOS DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE INGENIERÍA CIVIL, ARQUITECTURA Y GEOTECNIA DE LA UNJBG, TACNA - 2024”**, Presentado por la Bachiller Lizbeth Fanny Vasquez Flores para optar el título profesional de Licenciado en Enfermería.


Habiendo cumplido con lo establecido en el reglamento de originalidad y similitud de trabajos de investigación y producción intelectual, considerando que según la revisión, evaluación y análisis realizado a través del software de similitud textual TURNITIN cuenta con el nivel de similitud permitido cuyo porcentaje es de 18%.

Por lo que **CERTIFICO LA SIMILARIDAD** de la ESCALA DE SIMILITUD de la tesis está de acuerdo a la **SIMILITUD BAJA PERMITIDO**, para continuar con los trámites correspondientes y para su publicación en el repositorio institucional.

Se emite el presente certificado con fines de continuar con los tramites respectivos para su obtención de título.


Dra. Elva Alejandrina Maldonado de Zegarra
DNI: 00470327
ASESORA




Bach. Lizbeth Fanny Vasquez Flores
DNI: 75847685
TESISTA



DEDICATORIA

A Dios, porque me ha dado la fortaleza para enfrentar y seguir adelante a pesar de todas las dificultades que se me presentaron en esta vida.

A mis queridos padres, Sra. Ines Flores Choque y Sr. Mauro Vasquez Rosas, por su apoyo incondicional y sobre todo por su amor y cariño en todo momento.

A mis amigos por estar ahí en los momentos más difíciles de mi vida.

Bach. Lizbeth Fanny Vasquez Flores

AGRADECIMIENTO

Agradecer a mi alma máter la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Enfermería. A todos mis docentes que día a día me transmitieron sus conocimientos teóricos y prácticos y que me ayudaron a forjar la carrera profesional con mucha dedicación.

A los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Civil, Arquitectura y Geotecnia por brindarme su predisposición y tiempo al aceptar ser partícipe en este estudio de investigación.

A mi asesora, Dra. Elva Alejandrina Maldonado de Zegarra, por la paciencia y la guía en todo el proceso de la investigación.

A mis compañeros, amigos y colegas, todas aquellas personas que me apoyaron e incentivaron en el logro de esta meta.

Bach. Lizbeth Fanny Vasquez Flores

ÍNDICE

	Pág
RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
INTRODUCCIÓN	
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA.....	3
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	3
1.2. FORMULACIÓN DE PROBLEMA	9
1.3. OBJETIVOS.....	10
1.3.1. Objetivo General	10
1.3.2. Objetivos Específicos	10
1.4. JUSTIFICACIÓN.....	11
1.5. HIPÓTESIS.....	15
1.5.1. Hipótesis alterna.....	15
1.5.2. Hipótesis nula.....	15
1.6. VARIABLES DE ESTUDIO	15
1.6.1. Variable dependiente.....	15
1.6.2. Variable Independiente.....	15
1.7. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	16
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	17
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	17
2.2. BASES TEÓRICAS	21
2.2.1. Teoría de enfermería.....	21
2.2.2. Mapa conceptual.....	25

	Pág
2.2.3. Variables de estudio.....	26
2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS	46
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	47
3.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN.....	47
3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	47
3.3. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN.....	48
3.4. POBLACIÓN.....	48
3.4.1. Criterios de inclusión.....	48
3.4.2. criterios de exclusión.....	49
3.5. MUESTRA.....	49
3.6. UNIDAD DE ANÁLISIS.....	50
3.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	50
3.8. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD.....	53
3.9. PROCESAMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	59
3.10. TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS..	60
3.11.CONSIDERACIONES ETICAS.....	61
3.11.1. Principio de autonomía.....	61
3.11.2. Consentimiento informado.....	61
3.11.3. Confidencialidad de datos.....	61
3.11.4. Evaluación de los beneficios del estudio.....	61
3.11.5. Protección de grupos vulnerables.....	62
3.11.6. Principio de justicia.....	62
3.11.7. Selección de seres humanos sin discriminación.....	62
3.11.8. Beneficios potenciales.....	62

	Pág
CAPÍTULO IV: DE LOS RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LOS DATOS	63
4.1. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS EN TABLAS Y DESCRIPCIÓN.....	63
4.2. PRUEBA DE HIPÓTESIS.....	77
4.3. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	79
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	89
5.1. CONCLUSIONES	89
5.2. RECOMENDACIONES.....	91
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	94
ANEXOS.....	100

ÍNDICE DE TABLAS

		Pág.
Tabla N° 01	Características biosocioculturales del estudiante de la facultad de ingeniería civil, arquitectura y geotecnia de la UNJBG, Tacna - 2024.	64
Tabla N° 02	Estilos de vida en el estudiante de la facultad de ingeniería civil, arquitectura y geotecnia de la UNJBG, Tacna - 2024.	68
Tabla N° 03	Síndrome de burnout académico en el estudiante de la facultad de ingeniería civil, arquitectura y geotecnia de la UNJBG, Tacna - 2024.	71
Tabla N° 04	Relación entre el estilo de vida y el síndrome de burnout académico en el estudiante de la facultad de ingeniería civil, arquitectura y geotecnia de la UNJBG, Tacna - 2024.	74

ÍNDICE DE GRÁFICOS

		Pág.
Gráfico N° 01	Características biosocioculturales del estudiante de la facultad de ingeniería civil, arquitectura y geotecnia de la UNJBG, Tacna - 2024.	66
Gráfico N° 02	Estilos de vida en el estudiante de la facultad de ingeniería civil, arquitectura y geotecnia de la UNJBG, Tacna - 2024.	70
Gráfico N° 03	Síndrome de burnout académico en el estudiante de la facultad de ingeniería civil, arquitectura y geotecnia de la UNJBG, Tacna - 2024.	73
Gráfico N° 04	Relación entre el estilo de vida y el síndrome de burnout académico en el estudiante de la facultad de ingeniería civil, arquitectura y geotecnia de la UNJBG, Tacna - 2024.	76

RESUMEN

Este estudio tuvo como **Objetivo**, determinar la relación entre el Síndrome de Burnout Académico con el estilo de vida en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Civil, Arquitectura y Geotecnia de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna - 2024; **Metodología**, fue un estudio de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo – correlacional, de método deductivo analítico; tuvo una muestra finita total de 282 estudiantes distribuidos por escuelas profesionales de la FIAG a través de un muestreo aleatorio estratificado por afijación proporcional, e instrumentos de escala Likert para las variables Síndrome de Burnout Académico y estilos de vida con sus respectivas consideraciones éticas, aplicados de manera presencial; **Resultados**, en mayor proporción la edad de los estudiantes oscilo entre 19 a 21 años con el 40,1%, los cuales eran del sexo masculino el 54,3%, proviniendo del primer y segundo año con un 20,6% y fueron estudiantes de arquitectura en mayor proporción con el 35,8%; así mismo presentaron una valoración “Moderada” de síndrome de burnout académico con un 89,7%, de igual forma manifestaron una valoración de estilos de vida poco saludable con un 91,5% en su mayoría. **Conclusión**, si existe relación estadísticamente significativa entre el síndrome de burnout y los estilos de vida, el cual se demostró mediante la prueba Chi Cuadrado, con una confianza de 95% y significancia $\alpha = 5\%$ ($p = 0.001 > 0,05$).

Palabras clave: Síndrome de burnout académico, estilos de vida, estudiantes.

ABSTRACT

The **Objective** of this study was to determine the relationship between Academic Burnout Syndrome and lifestyle in students of the Faculty of Civil Engineering, Architecture and Geotechnics of the Jorge Basadre Grohmann National University – Tacna, 2024; **Methodology**, was a study with a quantitative approach, descriptive - correlational, deductive analytical method; it had a total finite sample of 282 students distributed by FIAG professional schools through a stratified random sampling by proportional allocation, and Likert scale instruments for the variables Academic Burnout Syndrome and lifestyles with their respective ethical considerations, applied in person; **Results**, in greater proportion the age of the students ranged between 19 to 21 years with 40.1%, 54.3% were male, coming from the first and second year with 20.6% and they were architecture students. in greater proportion with 35.8%; Likewise, they presented a “Moderate” assessment of academic burnout syndrome with 89.7%, and they also expressed an assessment of unhealthy lifestyles with a majority of 91.5%. **Conclusion**, if there is a statistically significant relationship between burnout syndrome and lifestyles, which was demonstrated by the Chi Square test, with a confidence of 95% and significance $\alpha = 5\%$ ($p = 0.001 > 0.05$).

Keywords: Academic burnout syndrome, lifestyles, students.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene por objetivo establecer la relación que existe entre el Síndrome de Burnout académico y el estilo de vida en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Civil, Arquitectura y Geotecnia de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna - 2024.

Por lo cual como principal motivación es evaluar el comportamiento de ambas variables en este nuevo contexto a fin de obtener resultados actuales que permitan comprender mejor la situación que atraviesa la población de estudio, siendo la salud mental un tema de total relevancia en la formación de los futuros profesionales.

El síndrome de burnout se define como una respuesta al estrés crónico entornos laborales y estudiantiles, que se caracteriza por un estado de ansiedad y depresión relacionado con actividades realizadas durante la estancia laboral o educativa. (12)

Actualmente, el síndrome de burnout supone un grave problema para el buen desarrollo académico de los estudiantes y posteriormente su buen rendimiento académico.

Es por esta razón, que los estilos de vida son considerados aspectos importantes de la salud pública, es crucial desde la formación académica promover la adopción de comportamientos y hábitos saludables, así como la toma de decisiones conscientes para llevar un estilo de vida saludable, que contribuirá a un bienestar óptimo, un mejor rendimiento académico y un aprendizaje eficaz.

Esta investigación consta de V capítulos divididos de la siguiente manera:

En el Capítulo I.-, Se describe el planteamiento del problema, enfocándose en su comportamiento actual, la formulación, así como la justificación, los objetivos, hipótesis, variables de la investigación y su operacionalización.

En el Capítulo II.- Se estructura el marco teórico que enmarcan y sustentan la presente investigación, además se describe las variables y definiciones conceptuales, luego las relaciona a su vez con una teoría apropiada al estudio.

En el Capítulo III.- Se describe el proceso metodológico a seguir, como el enfoque, tipo y método utilizado, así como la población y características de la muestra, indicando las técnicas y procedimientos utilizados durante el desarrollo de la investigación, con validez y confiabilidad, según consideraciones éticas.

En el Capítulo IV.- Se describen los resultados encontrados y la discusión de la información, contrastando la hipótesis planteada.

En el Capítulo V.- Contiene las conclusiones y recomendaciones realizadas al final de la investigación.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Los estudiantes universitarios, al igual que otros trabajadores, enfrentan una carga académica constante, evaluaciones frecuentes, una enseñanza deficiente y competencia entre compañeros. Estos factores pueden volverse crónicos y derivar en el síndrome de burnout. Sin embargo, esta situación también está estrechamente relacionada con el estilo de vida que llevan en su día a día, lo cual puede afectar negativamente tanto su salud como su desempeño académico.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estilo de vida como un conjunto de hábitos y comportamientos que reflejan la interacción entre las condiciones de vida globales y los patrones individuales de conducta, influenciados por factores socioculturales y características personales. (1)

El estilo de vida de los estudiantes está estrechamente relacionado con sus comportamientos, hábitos y costumbres. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2014) señala que el 40 % de los estudiantes no practican un estilo de vida saludable, lo cual incluye la falta de ejercicio físico, una alimentación poco balanceada, descanso insuficiente y escasa recreación. Estos factores se consideran indicadores predictivos de riesgo que pueden afectar su salud y, en consecuencia, sus prácticas diarias. (1)

Asimismo, estudios recientes sostienen que los estudiantes

pueden llegar a padecer o manifestar el síndrome de burnout, a partir del enfoque teórico-conceptual de Pines et al. (1981), quien afirma que este síndrome puede desarrollarse en personas que no han estado expuestas a un ambiente laboral, como es el caso de los estudiantes universitarios, quienes enfrentan diversas exigencias académicas. Aquellos que ingresan a carreras de nivel superior asumen una mayor responsabilidad, y su éxito resulta crucial, ya que les permite avanzar al siguiente semestre o incorporarse más rápidamente al ámbito profesional. (2)

En el entorno universitario actual, los estudiantes se enfrentan a múltiples exigencias académicas, sociales y personales que pueden superar su capacidad de afrontamiento. Esta situación ha dado lugar a un fenómeno creciente: la manifestación del síndrome de burnout. Según Gil-Monte et al. (2001), quien retoma los planteamientos de Maslach et al. (2001), este síndrome se caracteriza por tres dimensiones principales: el agotamiento emocional, el cinismo o despersonalización, y la baja realización personal o eficacia académica. Cuando los estudiantes no logran adaptarse adecuadamente al entorno universitario, pueden experimentar sensaciones de fatiga extrema, actitudes negativas hacia el estudio y dudas constantes sobre su desempeño. (2)

Además, este agotamiento, vinculado muchas veces a la presión académica y a estilos de vida poco saludables, representa un obstáculo para el desarrollo profesional y personal del estudiante. Su persistencia puede generar consecuencias graves como depresión, ansiedad, abandono de los estudios y deterioro en la calidad de vida. A pesar de su impacto, en muchas instituciones de educación superior aún se presta escasa atención a la identificación temprana

de este síndrome y a los factores que lo originan, como los estilos de vida no saludables y la falta de estrategias efectivas de afrontamiento. Por tanto, resulta prioritario investigar la relación entre el síndrome de burnout y los estilos de vida en los estudiantes universitarios, a fin de generar propuestas que contribuyan al bienestar y al rendimiento académico de esta población. (2)

El Síndrome de Burnout Académico es otro problema que se ve entre los estudiantes universitarios, y un estudio realizado por Osorio Guzmán en México encontró que los estudiantes universitarios de México padecen niveles moderados a altos de este síndrome, que causa trastornos del sueño en los estudiantes, falta de motivación y problemas en el área socio afectiva, hay quienes se obsesionan con el trabajo académico que deben llevar a cabo durante su tiempo libre, lo que dificulta sus relaciones personales y a su vez reduce su calidad de vida y sus apoyos sociales. (3)

Aunque el Síndrome de Burnout inicialmente se asociaba solo con los trabajadores sociales, con el tiempo los estudiantes experimentaron condiciones similares, ya que estos individuos son sometidos a situaciones estresantes, como son las largas horas de estudio, completar proyectos que requerían demasiada energía y esfuerzo desmesurado, hasta convivir relaciones conflictivas con sus propios compañeros o profesores. (3)

Diversos estudios internacionales han evidenciado que el síndrome de burnout afecta de manera significativa a la población universitaria. Una revisión sistemática publicada en Salud Mental estimó que, a nivel global, el 55,4 % de los estudiantes universitarios

presentan agotamiento emocional, el 31,6 % manifiestan cinismo o despersonalización, y el 30,9 % reportan baja eficacia académica, las tres dimensiones clave del Síndrome de Burnout Académico. Asimismo, un análisis reciente en *JAMA Network Open* reveló que aproximadamente el 50 % de los estudiantes encuestados en más de 29 estudios internacionales reportaron síntomas moderados a severos de burnout. Estas cifras reflejan una problemática creciente que no solo compromete el bienestar psicológico de los estudiantes, sino que también puede afectar su rendimiento académico, su permanencia en la universidad y su desarrollo profesional futuro. (4)

A nivel internacional, se sabe que los estudiantes de las mejores universidades se suicidan debido a la competencia y rendimiento académico y, sobre todo, el estilo de vida inadecuado. Estados Unidos es uno de los países con más alta tasa de suicidios en estudiantes (28 a 40 por cada 100 000 personas). Todo esto se debe a la prevalencia del síndrome de burnout, ansiedad, ideas suicidas, estrés académico, por la exigencia y competencia académica. (5)

El Ministerio de Salud (MINSA) reconoce la importancia de abordar los trastornos de salud mental derivados del estrés crónico, especialmente en poblaciones vulnerables como los estudiantes. A través del *Plan Nacional de Fortalecimiento de los Servicios de Salud Mental Comunitaria 2018 – 2021* y su continuidad en estrategias actuales, el MINSA promueve la atención integral de problemas como la ansiedad, la depresión y el agotamiento emocional, factores estrechamente relacionados con el Síndrome de Burnout Académico. Aunque no existen datos oficiales específicos sobre la prevalencia, el MINSA enfatiza la necesidad de implementar acciones preventivas y de promoción del bienestar psicoemocional

en contextos educativos. Esta postura institucional respalda la urgencia de investigar las causas, consecuencias y factores asociados al Síndrome de Burnout Académico, como los estilos de vida poco saludables, para contribuir al desarrollo de políticas públicas orientadas a la salud mental estudiantil. (6)

El Ministerio de Educación (MINEDU) realizó un estudio publicado en la revista *Interacciones* (2021), realizado con estudiantes de diversas universidades del país, reveló que el 31,4 % presentaba un nivel alto de burnout académico, mientras que un 11,7 % se encontraba en riesgo de desarrollarlo. Estas cifras reflejan una realidad preocupante, ya que evidencian que una parte significativa de la población estudiantil experimenta niveles críticos de agotamiento emocional, despersonalización y baja eficacia, dimensiones centrales del Síndrome de Burnout. Este fenómeno puede comprometer no solo el bienestar emocional de los estudiantes, sino también su permanencia en la educación superior y su proyección profesional. Ante esta situación, se vuelve necesario estudiar los factores que podrían estar influyendo en su aparición, como los estilos de vida no saludables, para proponer estrategias preventivas desde las instituciones educativas. (7)

En estudiantes del área de ingeniería parece verse mayor estrés durante las prácticas profesionales, aunque es un elemento esencial en la formación de los estudiantes universitarios, ya que les permite aplicar los conocimientos teóricos, por lo que podrían presentar altos niveles de Síndrome de Burnout Académico, que puede afectar su buen desempeño profesional y académico, incrementando los errores por eso es importante la detección temprana de los niveles sintomáticos, el detectar y prevenir problemas futuros a nivel de

salud mental, que no solo se evalúe la parte académica sino también emocional, social y el estilo de vida saludable para que no exista el síndrome y no aumente el riesgo de abandonar el curso o la carrera.

Como estudiante de una carrera profesional he sido partícipe de las exigencias académicas y consciente de la competitividad que ejercen los estudiantes por destacarse debido a las altas expectativas que demanda la carrera profesional y los docentes. Todo esto puede desencadenar un cierto grado de desgaste físico, emocional y mental. Por lo tanto, considero muy importante comprender la relación que existe entre el Síndrome de Burnout Académico con el estilo de vida entre los estudiantes de la facultad de ingeniería civil, arquitectura y geotecnia de la UNJBG.

La Facultad de Ingeniería Civil, Arquitectura y Geotecnia que abarca las Escuelas Profesionales de Arquitectura, Artes, Ingeniería Civil e Ingeniería Geológica - Geotecnia a la fecha cuentan con aproximadamente 1061 estudiantes a quienes se les requiere adquirir habilidades y tener logros académicos suficientes durante su formación académica, por lo que están expuestos a una constante carga de cansancio en un entorno donde el nivel aumenta según el año académico, esto se debe a que al avanzar de grado tienen que integrarse a las prácticas profesionales que tan importante es para su formación académica y laboral.

Viendo esta problemática, se pudo apreciar que cada profesión puede ser considerada para algunos muy exigente y para otros estresante, lo que genera en los estudiantes altos niveles de Síndrome de Burnout Académico. Por lo tanto, se ve la necesidad de evaluar dicha situación estableciendo la relación entre las

variables para obtener una base de datos que pueda servir como diagnóstico y a su vez establecer actividades específicas orientadas al monitoreo y seguimiento en base a la promoción y la prevención de la situación actual en relación a la salud mental de los futuros profesionales.

El profesional de enfermería desempeña un papel fundamental en la prevención, detección temprana y acompañamiento de los estudiantes universitarios frente al Síndrome de Burnout Académico y los estilos de vida poco saludables. Su formación integral en salud física y mental lo faculta para desarrollar estrategias educativas orientadas al autocuidado, el manejo del estrés, la promoción de hábitos saludables y la identificación de factores de riesgo psicoemocionales. A través de intervenciones individuales y grupales, el profesional de enfermería puede fomentar el equilibrio entre las exigencias académicas y el bienestar emocional, contribuyendo así a reducir los niveles de agotamiento, desmotivación y baja eficacia académica. Además, su participación en la investigación y en la formulación de políticas universitarias de salud fortalece la respuesta institucional frente a esta problemática, posicionando a la enfermería como un agente clave en la promoción del bienestar integral en la comunidad estudiantil.

1.2. FORMULACIÓN DE PROBLEMA

¿Cuál es la relación entre el Síndrome de Burnout Académico con el estilo de vida en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Civil, Arquitectura y Geotecnia de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna - 2024?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. Objetivo General

Determinar la relación entre el Síndrome de Burnout Académico con el estilo de vida en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Civil, Arquitectura y Geotecnia de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna - 2024.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Identificar las características biosocioculturales de los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Civil, Arquitectura y Geotecnia de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann – Tacna.
- Identificar los estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Civil, Arquitectura y Geotecnia de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann – Tacna.
- Identificar el Síndrome de Burnout Académico en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Civil, Arquitectura y Geotecnia de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann – Tacna.
- Relacionar el Síndrome de Burnout Académico y el estilo de vida en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Civil,

1.4. JUSTIFICACIÓN

A pesar que las vertientes conceptuales del síndrome de burnout nos indican que este es consecuencia del estrés prolongado, no hay mucha investigación que aborden el síndrome de burnout en estudiantes universitarios ya que actualmente es uno de los problemas más comunes. Al comenzar su trayectoria en la Universidad, los estudiantes se enfrentan a una serie de procesos complejos que inevitablemente los sumergen en experiencias totalmente nuevas y desconocidas que los estudiantes universitarios pueden catalogar como estresores, provocando en la mayoría de esta población sensaciones de ansiedad e inseguridad. Esta situación, a su vez, puede generar problemas a nivel físico, emocional y afectar su rendimiento académico, especialmente si no cuentan con las herramientas y técnicas adecuadas para enfrentar estos desafíos. Por ello, el presente trabajo adquiere un valor práctico significativo.

Además, teóricamente se pretende entender mejor como el Síndrome de Burnout Académico está relacionado con el estilo de vida que se presenta entre los estudiantes universitarios de la Facultad de Ingeniería Civil, Arquitectura y Geotecnia, que son los más propensos en verse afectados, aportando aquella información que ayude a proporcionar datos útiles y a su vez intervenir en este problema que se puede estar afectando a muchos estudiantes universitarios de la actualidad. Y cual sea el caso se tomen acciones

en colaboración con las escuelas, la Dirección de Bienestar Universitarios (DBUN) y el Centro de Salud Mental Comunitario Universitario Jorge Basadre Grohmann en cumplimiento con los derechos y beneficios del estudiante para que se le brinde el soporte emocional necesario.

Este estudio contribuye a una comprensión más profunda de como el Síndrome de Burnout impacta a los estudiantes universitarios en función de su estilo de vida. Su utilidad para los docentes radica en proporcionarles información sobre la relación entre ambas variables, lo que les permitirá implementar medidas preventivas y de tratamiento efectivas. Es importante destacar que este tema no solo se considera como un problema individual, sino que también representa un desafío para la salud pública de los estudiantes. Y tomen conciencia de la situación y puedan corregir los factores de riesgo que son modificables, como la falta de actividad física, alimentación inadecuada.

A nivel metodológico, la presente investigación utilizó dos instrumentos que busco medir ambas variables a través de la recolección de datos válidos y confiables, con la técnica por encuesta con los ítems de acuerdo al tema de investigación, la encuesta estuvo conformada por presentación, confidencialidad, importancia, agradecimiento e instrucciones, formando una base de información útil en su aplicabilidad, verificando su viabilidad de la recopilación de datos y resultados para mejorar el estudio de las variables y autoridad para comprender como intervenir oportunamente ante los problemas que afectan a los estudiantes.

Para la aplicación del instrumento se elaboró uno modificado por

la autora, con una validez por los expertos en el área y confiabilidad dentro de los estándares aceptados, una vez demostrado su validez y confiabilidad podrán ser utilizados en otros trabajos de investigación y en otras escuelas profesionales.

Desde un punto de vista práctico, los que se benefician de la investigación en forma directa son los estudiantes universitarios, este trabajo de investigación es viable porque se cuenta con las facilidades para acceder a la muestra objetivo, lo cual servirá para proponer estrategias que al ser aplicadas contribuirán a resolver la problemática presentada en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería civil, arquitectura y geotecnia en el ámbito de la salud mental.

Desde una perspectiva social, este presente trabajo de investigación será de utilidad para la comunidad de estudiantes, docentes de la FIAG y futuros investigadores que quieran obtener más información sobre el tema de las enfermedades mentales, que es un tema importante las cuales son 11 Prioridades Nacionales de Investigación en Salud para el período 2019 - 2023, las que se presentaron durante el taller organizado por la Oficina General de Investigación y Transparencia Tecnológica del Instituto Nacional De Salud, con el objetivo de contribuir a la solución de los problemas prioritarios de salud pública en el Perú, así disminuir el síndrome de burnout presente en los estudiantes, favoreciendo a un mejor rendimiento académico y también para la mejora de su salud mental con un buen estilo de vida. Y así lograr afrontar con éxito las dificultades que se prestan ante situaciones estresantes desde el ámbito académico.

En el aspecto legal, dicho trabajo está respaldado por el decreto supremo que aprueba el reglamento de la ley N° 30947, Ley de Salud Mental N° 007-2020-SA, y vigente desde el 6 de marzo pasado, Capítulo VII que es la educación, formación, investigación y recursos humanos, en el artículo 35. Incluir contenido comunitario sobre salud mental en la formación profesional y técnica. (8)

Ley de salud mental N° 30947 en su artículo 1 garantizar el acceso a los servicios, preventivo – promocionales, tratamiento y rehabilitación en salud mental. (8)

Además de lo establecido en el Reglamento de la Dirección Académica de Bienestar Universitario de la UNJBG, que buscan promover y prevenir enfermedades mentales y mejorar el bienestar integral de esta en la comunidad universitaria; teniendo de marco Legal la Ley Universitaria N° 30220. (9)

Plan nacional de Fortalecimiento de Servicios de Salud Mental Comunitaria 2017 – 2021” (RM N° 356 – 2018/MINSA) ... con mejoras en la salud mental disminuyendo la discapacidad y mortalidad. (10)

Resolución rectoral N° 8014 – 2021 de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann que aprueba el Reglamento para la prevención promoción y fortalecimiento de la salud mental en la comunidad universitaria, para disminuir los factores de riesgo en favor del bienestar y mejor cuidado. (11).

1.5. HIPÓTESIS

1.5.1. Hipótesis Alterna

Existe relación entre el Síndrome de Burnout Académico y el estilo de vida en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Civil, Arquitectura y Geotecnia de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna - 2024.

1.5.2. Hipótesis Nula

No existe relación entre el Síndrome de Burnout Académico y el estilo de vida en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Civil, Arquitectura y Geotecnia de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna - 2024.

1.6. VARIABLES DE ESTUDIO

1.6.1. Variable dependiente: Síndrome de Burnout Académico.

1.6.2. Variable Independiente: Estilos de vida.

1.7. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variables	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala valorativa	Nivel de medición
Variable dependiente: SÍNDROME DE BURNOUT ACADÉMICO	Es un estado de agotamiento físico, emocional y mental causado por el estrés crónico relacionado con la carga académica y las demandas del entorno educativo. Esto puede llevar a una disminución en el rendimiento académico, falta de motivación y sentimientos de despersonalización. (12)	Agotamiento emocional	Estado emocional	1,2	Nunca (1) A veces (2) Siempre (3)	Ordinal
			Manifestaciones físicas	3,4		
			Tolerancia al estrés	5,6,7		
		Despersonalización	Conducta dirigida a los estudios y los demás	8,9		
			Fluctuación académica	10,11,12		
			Disposición académica	13,14		
		Eficacia académica	Percepción académica y personal	15,16		
			Capacidad resolutive	17,18		
			Participación activa	19,20		
			Satisfacción del desempeño	21,22		
Variable independiente: ESTILOS DE VIDA	Según la OMS, los estilos de vida como una forma general de vida que resulta de la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta. Estos patrones están influenciados por factores socioculturales y características personales. (13)	Actividad física	Actividad física	1	Nunca (1) A veces (2) Siempre (3)	Ordinal
			Actividad deportiva	2		
			Tiempo de caminata	3		
		Nutrición	Ingesta de carnes	4		
			Ingesta de vegetales	5		
			Ingesta de líquidos	6		
		Organización de tiempo	Actividades de recreación	7		
			Actividades culturales	8		
			Actividades académicas	9		
		Descanso	Horario de sueño	10		
			Hábito para dormir	11		
			Tiempo de descanso	12		
		Higiene personal	Lavado de manos	13		
			Higiene bucal	14		
			Cuidado corporal	15		
		Hábitos nocivos	Hábitos de fumar	16		
			Rechazo al cigarro	17		
			ingesta de alcohol	18		

CAPÍTULO II

MARCO TEORICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Rosales Y. Bonilla J. Ferreira J. et al. (14) “Síndrome de Burnout en estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato Ecuador – 2020”. Objetivo, determinar los niveles de Síndrome de Burnout en los estudiantes universitarios. Metodología, tipo cuantitativo, nivel descriptivo transversal, la muestra fue probabilística y un muestreo estratificado con participación proporcional, se aplicó de instrumento Maslach Burnout Inventory Students Survey (MBI-SS). Resultados, los estudiantes del área de la salud y educación presentan mayor prevalencia del Síndrome de Burnout. Conclusión, el agotamiento fue la dimensión de mayor prevalencia, el sexo femenino fue más afectado y fueron diagnosticados con niveles bajos y moderados.

Reynoso J. (15) “Síndrome de Burnout en estudiantes de enfermería México – 2021”. Objetivo, establecer la presencia de Burnout. Metodología, tipo no experimental, nivel transversal, la muestra fue de 33 estudiantes de quinto semestre de enfermería, se aplicó el cuestionario MBI-SS. Resultados, indicaron que el 12% presentaron un nivel severo de Burnout, 70% nivel moderado y 18% no presento Burnout, siendo las dimensiones más afectadas la despersonalización y agotamiento emocional. Conclusión, los estudiantes y trabajadores pueden llegar a encontrarse en iguales condiciones antes los estresores presentes, dependiendo del trabajo

académico estudiantil.

Vásquez W. Escobar M. Poroj F. (16) “Síndrome de burnout en estudiantes de Medicina de la Universidad de San Carlos de Guatemala - 2021”. Objetivo, identificar la existencia del síndrome de burnout en los estudiantes de medicina. Metodología, tipo cualitativo, diseño exploratorio, se utilizó 80 documentos de recursos científicos. Resultados, el Síndrome de Burnout es el resultado inadecuado del comportamiento frente al mal manejo del estrés. Conclusión, el síndrome de burnout puede afectar el rendimiento académico de los estudiantes.

Yaurivilca E. (17) “Estilos de vida saludable y burnout académico en estudiantes de Universidades de Lima Metropolitana – 2024”. Objetivo, determinar la relación que existe entre los estilos de vida saludables y el Síndrome de Burnout académico en estudiantes. Metodología, diseño correlacional, no experimental de corte transversal, muestra de 384 estudiantes, se utilizó el Cuestionario de Estilos de Vida Saludables para Universitarios. Resultados, señalan que cuanto menor sea los estilos de vida saludables mayor será el Síndrome de Burnout que evidencien los estudiantes universitarios. Conclusión, los hombres y los que presentan actividad laboral tienen mayor rango promedio en Burnout”.

Araujo D. Tantalean A. (18) “Estilos de vida en estudiantes de Medicina Humana de una universidad Lambayecana, Setiembre – Diciembre – 2022”. Objetivo, determinar los estilos de vida que

presentaron los estudiantes de la carrera de medicina humana. Metodología, tipo cuantitativo, su nivel descripción y transversal, la muestra fue de 309 estudiantes de medicina humana. Resultados, el 79,29% mantiene entre un pésimo y mal estilo de vida, el 83,95% presente antecedentes de Diabetes tipo 2 y 85,23% de obesidad. Conclusión, confirma que mantienen un mal o pésimo estilo de vida independientemente del antecedente familiar como: cáncer, diabetes mellitus, obesidad e hipertensión arterial.

Burga Z. (19) “Estilos de vida y síndrome de Burnout en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma de Lima – 2023”. Objetivo, determinar la relación entre los estilos de vida y síndrome de burnout (SBO) en estudiantes de medicina. Metodología, no probabilístico por conveniencia, la muestra fue de 310 estudiantes, se aplicó un cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI). Resultados, se evidenció una prevalencia de 43,7% de la población con indicios de burnout, en las personas con un estilo de vida bueno tienen indicios bajos del 70% de presentar burnout. Conclusión, tener un estilo de vida bueno fue un factor protector en relación a presentar indicios de burnout.

Mamani M. (20) “Inteligencia emocional relacionada con el estrés académico en el estudiante de la FACS de la UNJBG Tacna – 2023”. Objetivo, establecer la relación que existe entre la inteligencia emocional y el estrés académico. Metodología, tipo cuantitativo, nivel descriptivo correlacional, muestra de 278 estudiantes y se aplicó el instrumento de escala Likert para las variables inteligencia emocional y estrés académico con sus respectivas consideraciones éticas. Resultados. manifestaron una

valoración del estrés académico “Moderado” con un 70,9% en su mayoría. Conclusión, se encontró que no existe relación estadísticamente significativa entre la inteligencia emocional y el estrés académico.

Zavala F. (21) “Estilos de vida y estrés académico de los internos de enfermería de una universidad peruana Tacna – 2023”. Objetivo, determinar la relación entre los estilos de vida y el estrés académico en los internos de enfermería de una universidad peruana. Metodología, enfoque cuantitativo, de tipo aplicada, observacional, de nivel correlacional y diseño de corte transversal, muestra de 148 estudiantes. Resultados, se determina que el 50% presenta estilos de vida nada saludables y 39,19% presenta un nivel severo de estrés. Conclusión, existe una relación entre los estilos de vida y el estrés académico en los internos de enfermería.

Mendoza, A. (22) “Relación entre el estrés y síndrome de Burnout académico, en educación no presencial por pandemia COVID-19 en estudiantes de tecnología médica de la UPT Tacna – 2020”. Objetivo, determinar la relación entre el estrés académico y el síndrome de Burnout académico. Metodología, tipo cuantitativo, nivel transversal, muestra de 108 estudiantes y se aplicó el instrumento de inventario de SISCO y Maslach Iventory Student Survey (MBI-SS) para analizar las variables. Resultados. mostraron un estrés académico moderado de 133,7% y una tendencia de síndrome de Burnout académico de 43,69%. Conclusión, se encontró que, si muestran una correlación estadísticamente significativa, con un grado de correlación directa, positiva y moderada.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. Teoría de enfermería

MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DE NOLA J. PENDER:

El Modelo de Promoción de la Salud (MPS) propuesto por Nola Pender se centra en actividades que desarrollan recursos para mantener o mejorar el bienestar personal. Este modelo fusiona la enfermería con la ciencia del comportamiento, al identificar los factores que afectan los hábitos saludables y al analizar el proceso biopsicosocial que impulsa a las personas a comprometerse con estos comportamientos.

El modelo se utiliza para evaluar las acciones de promoción de la salud y el comportamiento relacionado, destacando tres áreas principales: las características y experiencias individuales, las sensaciones y conocimientos sobre el comportamiento deseado, y el comportamiento de promoción de la salud. (23)

PRINCIPALES CONCEPTOS DEL MODELO

El modelo se divide en tres dimensiones que condicionan la promoción de la salud:

- **Conducta previa relacionada:** Se refiere a la

frecuencia de comportamientos similares en el pasado y cómo estos influyen en la probabilidad de adoptar comportamientos promotores de salud.

- **Factores personales:** Incluyen factores biológicos, psicológicos y socioculturales que influyen en la adopción de conductas saludables, así como los beneficios percibidos y las barreras encontradas.
- **Influencias situacionales:** Son las percepciones y cogniciones de situaciones o contextos que pueden facilitar o impedir la conducta.
- **Factores cognitivo-perceptuales:** Son mecanismos motivacionales que impulsan actividades relacionadas con la promoción de la salud. (23)

METAPARADIGMAS DESARROLLADOS EN LA TEORÍA

Persona: Las personas buscan crear condiciones de vida que les permitan expresar su potencial de salud, valorando el crecimiento positivo y buscando un equilibrio aceptable entre progreso y estabilidad. Actúan activamente para regular su propia conducta.

Cuidado o Enfermería: En la última década, la especialidad del bienestar en enfermería ha experimentado un notable crecimiento, destacando la responsabilidad personal en el cuidado de la salud como un componente esencial de cualquier plan de reforma. Las enfermeras juegan un papel clave al alentar a los individuos a cuidar su salud personal.

Salud: La teoría identifica factores cognitivo-perceptuales en el

individuo, modificados por características situacionales, personales e interpersonales, que resultan en conductas favorecedoras de la salud cuando existe una guía para la acción. El modelo de promoción de la salud facilita la identificación de conceptos relevantes y la integración de hallazgos de investigación, generando hipótesis comprobables.

Entorno: Las personas interactúan con su entorno de manera compleja y biopsicosocial, transformándolo progresivamente y siendo transformadas por él. Los profesionales de la salud forman parte del entorno interpersonal, influyendo a lo largo de la vida de las personas. La reconfiguración de las pautas interactivas persona-entorno es esencial para el cambio de conducta. (23)

AFIRMACIONES TEÓRICAS

El modelo ilustra la naturaleza multifacética de la interacción de las personas con su entorno para alcanzar la salud, diferenciándose de los modelos orientados a la evitación basados en el miedo. La promoción de la salud está motivada por el deseo de aumentar el bienestar y realizar el potencial humano. Nola Pender, en su libro “Health Promotion in Nursing Practice”, destaca los procesos biopsicosociales que motivan a las personas a comprometerse con comportamientos saludables. (23)

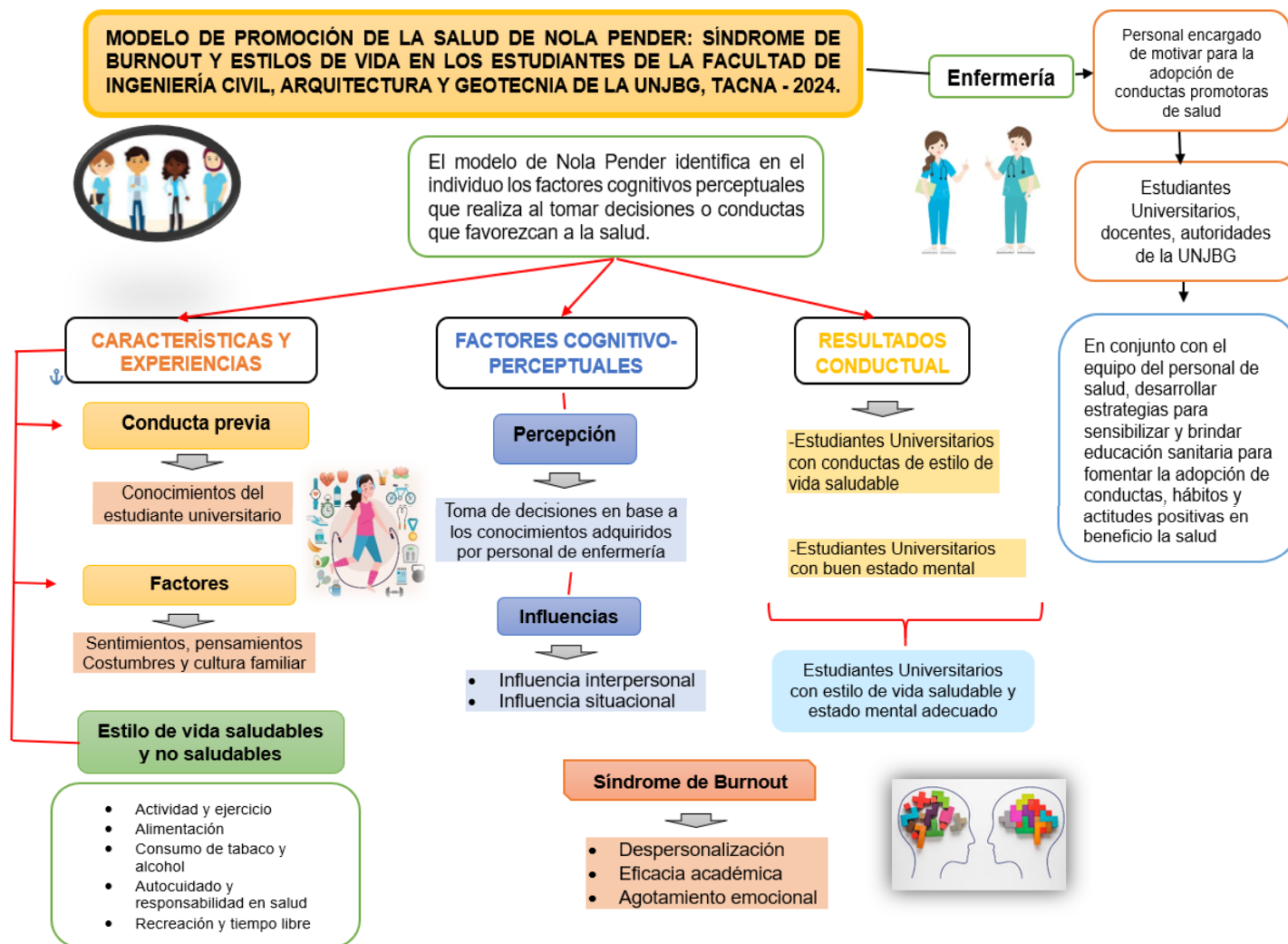
El burnout en estudiantes universitarios es una preocupación significativa debido a su impacto en la salud mental y el rendimiento académico. Este síndrome puede ser exacerbado

por factores como la carga de trabajo, la falta de apoyo y la incertidumbre del entorno clínico.

Para fundamentar las variables, se hará uso de la Teoría de la Promoción de la Salud de Nola Pender, que es Promoción de la Salud. Nos explica que cada individuo está impulsado por la búsqueda del bienestar y la calidad de vida, fomentando el cambio a través de decisiones que contribuyan a su autocuidado y a la promoción de su salud, destacando las experiencias individuales de cada persona. De esta manera, se busca concientizar a los estudiantes universitarios para que integren sus características personales, así como sus experiencias, conocimientos y creencias.

La teoría general de enfermería de Nola Pender aplicado a la presente investigación se basa en la promoción de la salud. La teoría destaca la importancia de las experiencias personales, conocimientos, creencias y factores situacionales que influyen en las conductas de salud. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender se basa en dos teorías fundamentales: la teoría del aprendizaje social de Albert Bandura y el modelo de valoración de expectativas de la motivación humana propuesto por Feather. Este enfoque resalta la compleja interacción entre las personas y su entorno en la búsqueda de la salud. Asimismo, enfatiza cómo las características individuales, las experiencias previas, los conocimientos, las creencias y los factores situacionales juegan un papel crucial en las conductas de salud.

2.2.2. Mapa conceptual de Nola Pender



Elaborado por: Bach. Vasquez L.

2.2.3. Variables de estudio

ESTILOS DE VIDA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) conceptualiza el estilo de vida como el conjunto de patrones conductuales del individuo basados en la interacción social con su entorno, determinados por factores socioculturales, económicos y psicológicos. (13)

El estilo de vida se relaciona con el comportamiento individual y se manifiesta a través de hábitos y rutinas que se mantienen a lo largo del tiempo, incluyendo dimensiones biológicas como la calidad del sueño, la alimentación y la actividad física. (24)

Por su parte, Barrios (2007) señala que “los hábitos son costumbres que se fueron adquiriendo por medio del aprendizaje desde los primeros años de vida o por la continua repetición de la misma conducta”, destacando así la importancia del proceso formativo en la consolidación de estilos de vida a largo plazo. (24)

TIPOS DE ESTILO DE VIDA

- **VIDA SALUDABLE**
Son aquellas acciones o conductas que el individuo realiza

cotidianamente con el objetivo de mantener en equilibrio cuerpo y mente para cubrir sus necesidades y prevenir el desarrollo de enfermedades.

Tales acciones como consumir una alimentación equilibrada y variada, mantener un peso corporal adecuado, realizar actividad física, realizar chequeos médicos, tener buena autoestima, manejo del estrés, evitar o abstenerse de la ingesta de alcohol y evitar el tabaco, entre otros. (25)

- **VIDA NO SALUDABLE**

Son aquellas acciones o conductas que afectan el estado de salud y su bienestar del individuo como: alimentación inadecuada, sedentarismo, inadecuada higiene personal, estrés, ingesta de alcohol, consumo de tabaco, etc. Que desencadena factores de riesgo para diversas enfermedades a nivel físico, biológico y social. (25)

BENEFICIOS DE TENER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

- Mejora la salud mental y bienestar emocional: buena autoestima, reduce los niveles de ansiedad, estrés.
- Mejora el rendimiento académico y laboral.
- Incorporación de hábitos y conductas en beneficio de la salud.
- Prevención de enfermedades. (25)

DIMENSIONES DEL ESTILO DE VIDA

Dimensión 1: ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física comprende cualquier ejercicio o movimiento corporal que implique un gasto energético, generando efectos beneficiosos tanto a nivel físico como psíquico y emocional en la persona que la práctica.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), a través del Instituto Nacional de Salud (INS), recomienda realizar al menos 20 a 30 minutos de actividad física moderada tres veces por semana, con el fin de mantener el cuerpo sano, prevenir el sobrepeso y reducir el riesgo de enfermedades crónicas. Asimismo, la OMS sugiere acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física, lo que equivale a cinco caminatas enérgicas de aproximadamente 30 minutos por día.
(26)

Dimensión 2: NUTRICIÓN

Proceso biológico en el que los organismos asimilan y utilizan los alimentos y los líquidos para el funcionamiento, crecimiento y mantenimiento de las funciones normales.

- **Tipo de dieta:** Régimen alimenticio, que alude al conjunto y cantidades de los alimentos o mezclas de alimentos que se consumen habitualmente, se considera equilibrada si aporta los nutrientes y energía en cantidades tales que permiten mantener las funciones del organismo en un contexto de salud física y mental. No obstante, existen

diversos factores (geográficos, sociales, económicos, patológicos, etc.) que influyen en el equilibrio de la vida.

La pirámide alimentaria es una herramienta útil para orientar la elección de alimentos y mantener una dieta balanceada. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se recomienda consumir entre **2 y 3 porciones de frutas al día**, preferiblemente frescas y crudas, incluyendo al menos una pieza cítrica. En cuanto a las verduras, se aconseja ingerirlas de **2 a 3 veces al día**, idealmente durante el almuerzo y la cena. Los alimentos ricos en carbohidratos complejos como cereales, legumbres y tubérculos deben representar la base de la alimentación, con un consumo sugerido de **6 a 8 raciones diarias**, ya que aportan energía, proteínas vegetales, fibra, vitaminas y minerales. Finalmente, el consumo de carnes como pollo y pescado debe ser moderado, con un máximo de **3 a 4 porciones semanales**, para evitar excesos que puedan comprometer la salud. (26)

- **Dieta hipocalórica:** Consiste en reducir de manera significativa la ingesta calórica diaria, limitando la cantidad de energía que el organismo recibe por debajo de lo recomendado. Se emplea comúnmente en casos de sobrepeso u obesidad, ya que puede generar resultados visibles en un corto período de tiempo. No obstante, no suele ser una solución sostenible, pues con frecuencia provoca un efecto rebote, es decir, la recuperación del peso perdido tras abandonar la dieta.

- **Dieta Hipercalórica:** A diferencia de la hipocalórica, esta dieta incrementa la ingesta energética por encima de las necesidades del organismo. Suele ser adoptada por personas que buscan aumentar de peso o desarrollar masa muscular, como los atletas o individuos con estados de desnutrición.

- **Dieta Proteica:** Se caracteriza por un alto consumo de proteínas en comparación con los hidratos de carbono y las grasas. Generalmente es baja en calorías y popular entre personas que practican actividad física regular o que desean perder peso y conservar masa muscular.

- **Dieta Vegetariana:** Este tipo de alimentación excluye el consumo de productos de origen animal y se basa en la ingesta de alimentos vegetales como legumbres, frutas, verduras y hortalizas. Está asociada con múltiples beneficios para la salud, siempre que sea planificada adecuadamente para cubrir los requerimientos nutricionales. (26)

- **Número de ingesta de alimentos al día:** Aunque el número de comidas depende de las costumbres, estilos de vida y las condiciones de trabajo de cada persona, en general se recomienda que se realicen más de 3 – 5 comidas / día y que la mayor parte de los alimentos se consuman en las primeras horas del día, es decir se recomienda hacer un buen desayuno y comida y aligerar

las cenas. Según la OMS recomienda consumir en los jóvenes entre 1 a 2 litros de agua al día. (26)

En el contexto universitario, los hábitos alimentarios forman parte esencial del estilo de vida de los estudiantes y pueden influir considerablemente en su salud física y mental. Una dieta desequilibrada, combinada con la falta de actividad física, descanso insuficiente y altos niveles de exigencia académica, puede aumentar la vulnerabilidad de los estudiantes al agotamiento emocional, la desmotivación y la disminución de su eficacia percibida, componentes esenciales del síndrome de burnout. Por el contrario, una alimentación balanceada y adecuada a sus necesidades ayuda a fortalecer su sistema inmunológico, mantener niveles estables de energía y regular el estado emocional, aspectos clave en la prevención del desgaste académico.

Dimensión 3: ORGANIZACIÓN DE TIEMPO

- **Actividades de recreación:** Es el proceso de planear y ejercitar el control consciente del tiempo empleado en actividades concretas, te ayuda a encontrar tiempo para todas las cosas que quieres y necesitas hacer.
- **Actividades sociales:** Son aquellas que promueven la interacción grupal, la cooperación, el sentido de pertenencia, la responsabilidad compartida y el fortalecimiento del espíritu institucional. Estas actividades favorecen el desarrollo de habilidades sociales, la convivencia y la integración entre los miembros de la

comunidad universitaria.

- **Actividades culturales:** Se refieren a expresiones y manifestaciones que transmiten y preservan la identidad cultural de una comunidad. Estas actividades pueden tener una finalidad específica o constituir un fin en sí mismas, independientemente de su valor comercial. Incluyen, entre otras, la música, la danza, el teatro, la literatura, las artes visuales y las celebraciones tradicionales, y pueden también formar parte de la producción de bienes y servicios culturales.

- **Actividades académicas:** Están enfocadas a todas aquellas operaciones que se realizan dentro del marco del proceso de enseñanza aprendizaje, encaminadas a reforzar los conocimientos adquiridos en el aula, incluyen cualquier programa, grupo o actividad que tenga un enfoque estrictamente académico. Se recomienda según la OMS en cuanto al tiempo de realizar las tareas académicas un periodo de 60 a 70 minutos al día. (26)

Dimensión 4: DESCANSO

- **Horario de sueño:** El sueño es un proceso biológico esencial para el equilibrio físico, mental y emocional del ser humano. Representa un ciclo vital al que se debe dedicar el tiempo necesario, ya que durante el descanso nocturno se llevan a cabo funciones de restauración energética y reparación celular. Según el Ministerio de Salud del Perú (MINSA), se recomienda dormir entre **7 y 8 horas diarias**, como parte de un estilo de vida saludable que favorezca el

bienestar integral.

- **Hábitos para dormir:** comprenden las acciones y rutinas que caracterizan el comportamiento de una persona al momento de dormir. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha señalado que una siesta corta de aproximadamente 26 minutos puede aumentar el rendimiento en un 34 % y el estado de alerta en un 54 %. Las siestas breves son especialmente útiles para mejorar la concentración durante el día; sin embargo, en casos de privación de sueño, se recomienda una siesta más prolongada, de entre 1.5 a 2 horas, para compensar el déficit de descanso. (26)

Dimensión 5: HIGIENE PERSONAL

- **Cuidado corporal:** Según recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el lavado de manos debe realizarse antes de cada comida y después de manipular productos que generen suciedad, con una frecuencia estimada de 7 a 8 veces al día, a fin de evitar infecciones y mantener una adecuada higiene. Asimismo, para preservar la salud bucal, se sugiere cepillar los dientes al menos dos veces al día, idealmente por la mañana y después de la cena, aproximadamente cada 10 a 12 horas. En cuanto a la higiene corporal general, distintos estudios han señalado que tomar una ducha entre 4 y 5 veces por semana es suficiente para mantener la limpieza sin alterar el equilibrio natural de los aceites protectores de la piel. (26)

Dimensión 6: HÁBITOS NOCIVOS

- **Hábitos de fumar:** Así de acuerdo con la OMS (2003) los fumadores se clasifican en leves, moderados y severos en la siguiente escala: Fumador leve: menos de 5 cigarrillos al día. Fumador moderado: entre 6 y 15 cigarrillos diarios. Fumador severo: más de 16 cigarrillos por día en promedio. (26)
- **Ingestión de alcohol:** Al ser una sustancia psicoactiva, debe ser consumido con moderación. Diversas guías internacionales y de salud pública recomiendan limitar su ingesta a **no más de un trago al día en mujeres y hasta dos en hombres**. El consumo excesivo se asocia con deterioro cognitivo, bajo rendimiento académico, trastornos del ánimo y mayor propensión a conductas de riesgo. (26)

SÍNDROME DE BURNOUT ACADÉMICO

El burnout, también conocido como agotamiento mental, es una afección psicológica caracterizada por un estado de estrés prolongado y constante al que se ve expuesto el estudiante, como resultado tanto de sus condiciones personales como del entorno organizacional académico. En este contexto, se relaciona directamente con las competencias y habilidades requeridas para alcanzar los objetivos educativos. (27)

El término “burnout”, de origen inglés y traducido como “*estar quemado*”, fue introducido por primera vez en 1974 por Freudenberger, quien lo describió como un síndrome vinculado

al ámbito profesional, especialmente en personas cuyo trabajo involucra el trato constante con otras personas. A lo largo del tiempo, diversos autores han contribuido a la evolución conceptual del burnout, entre ellos: (28)

- **Freudenberger:** Lo describe como una sensación de derrota y agotamiento resultado de una sobreexigencia de energía y esfuerzo personal. (28)
- **Jackson y Maslach:** Definen el síndrome en función de sus dimensiones y lo asocian principalmente con trabajadores que prestan servicios de ayuda a otros. (28)
- **Kahill:** Lo conceptualiza como una afección que causa decaimiento, fatiga y despersonalización, relacionada con condiciones de alta exigencia laboral. (28)
- **Hernández, Gonzáles y Campos:** Lo entienden como una enfermedad producto del estrés crónico e insidioso, común en el entorno laboral. (28)

En el ámbito educativo, la definición más aceptada es la propuesta por Maslach y Jackson, quienes señalan que el síndrome de burnout académico se manifiesta como una respuesta emocional negativa y persistente ante las demandas del estudio, caracterizada por:

- **Agotamiento emocional:** Sensación de fatiga constante y falta de energía para afrontar las tareas.
- **Despersonalización:** Actitud de desapego o cinismo hacia los estudios.
- **Baja realización personal:** Sentimientos de ineficacia y

percepción de bajo rendimiento académico. (29)

Estos tres componentes fundamentan la construcción del **Maslach Burnout Inventory (MBI)**, uno de los instrumentos más utilizados para medir el Síndrome de Burnout Académico en contextos académicos.

DETERMINANTES DEL SÍNDROME DE BURNOUT

Dentro de las variables determinantes que influyen en el Síndrome de Burnout Académico, diversos estudios han identificado tres categorías principales según su naturaleza: personales, académicas y sociales. Estas variables, al interactuar entre sí, pueden aumentar la vulnerabilidad del estudiante frente al agotamiento emocional y el bajo rendimiento académico.

- **Variables Personales:** propias del estudiante entre ellas edad, sexo, estado civil, existencia de psicopatologías y estrategias de afrontamiento.
- **Variables Organizacionales:** que implica la parte académica y social, entre ellas se considera el clima académico, bienestar, grado de autonomía, ejecución de tareas y reciprocidad. (28)

SINTOMATOLOGÍA

Entre estas tenemos una gran variedad y se presentan como:

- **Síntomas emocionales:** Relacionado a los sentimientos como la frustración, decepción, derrota, pesimismo,

oposición entre otros.

- **Síntomas sociales:** Relacionados al desenvolvimiento con las personas y entorno entre estos encontramos retraimiento, problemas de comunicación en grupos, entre otros.
- **Síntomas fisiológicos:** Aquellos que se manifiestan en el cuerpo entre ellos enfermedades y sintomatologías como cefalea, dolores musculares, articulares, inapetencia, trastornos del sueño, cansancio crónico, alteraciones a nivel gastrointestinal y del corazón, entre otros. (30)

SÍNDROME DE BURNOUT EN EL ÁMBITO ACADÉMICO

Aunque los estudiantes universitarios no son considerados trabajadores en el sentido formal y no perciben una retribución salarial por sus actividades, desde una perspectiva social y psicológica, muchas de las tareas que realizan guardan similitudes con las desempeñadas por un trabajador. De hecho, forman parte de una organización “la universidad” donde asumen un rol determinado, ejecutan tareas que demandan esfuerzo, persiguen objetivos definidos y son evaluados de forma constante por sus docentes, quienes cumplen una función comparable a la de un supervisor en el ámbito laboral. Estas similitudes explican por qué el entorno académico puede generar niveles de estrés y desgaste similares a los experimentados en contextos laborales, lo que hace pertinente analizar el síndrome de burnout académico como una problemática emergente entre los estudiantes. (31)

Entonces el síndrome de Burnout Académico se entiende como

la condición y respuesta a las exigencias persistentes e insidiosas vinculadas al contexto Académico, el cual afectaría el desarrollo, compromiso, el rendimiento y la satisfacción de los universitarios. Identificándose con mayor riesgo un bajo rendimiento académico, tendencia al abuso o dependencia del alcohol o alguna droga, un incremento del riesgo de enfermedades cardiovasculares, desordenes del sueño y un descuido de la salud personal y mental, entre otros. (31)

FASES

- **Entusiasmo:** Representado por aspiraciones, abundante energía y baja sensación de peligro.
- **Estancamiento:** Se manifiesta cuando las expectativas no son cumplidas y comienzan los sentimientos de frustración.
- **Frustración:** Se observan problemas emocionales, físicos y conductuales. Esta fase es la médula del síndrome.
- **Apatía:** Es una actitud que se toma frente la frustración.
- **Quemado o burnout:** Es la fase crítica donde las consecuencias del agotamiento mental y emocional son más evidentes. Pueden experimentar un colapso completo y es común que el estudiante se ausente o busque un cambio radical para intentar recuperarse. (32)

DIMENSIONES DEL SÍNDROME DE BURNOUT

Dimensión 1: AGOTAMIENTO EMOCIONAL

El agotamiento emocional constituye el componente central del síndrome de burnout académico y representa la primera

manifestación perceptible del desgaste psicológico. Esta dimensión se caracteriza por una sensación persistente de sobrecarga, fatiga física y vaciamiento de los recursos emocionales, producto de la exposición prolongada a situaciones estresantes. En el contexto estudiantil, este agotamiento suele originarse por la presión académica constante, la sobrecarga de tareas, la falta de descanso adecuado y los conflictos personales vinculados al entorno universitario. (33)

Según Maynez, el agotamiento emocional se define como “la sensación de no ser capaz de dar más de uno mismo emocionalmente debido a la exposición prolongada a las demandas relacionadas con el trabajo, donde los trabajadores se sienten extremadamente fatigados física o mentalmente”. Esta definición, aunque originalmente aplicada al ámbito laboral, resulta pertinente para comprender el impacto del estrés académico crónico en los estudiantes universitarios, quienes enfrentan exigencias similares en términos de esfuerzo, evaluación y desempeño. (33)

Aplicado al contexto estudiantil, el agotamiento emocional representa una de las manifestaciones más críticas del síndrome de burnout académico. Este estado surge como consecuencia de las exigencias constantes del estudio, generando un desgaste progresivo de los recursos físicos y emocionales del estudiante. Cuando no se gestiona adecuadamente, puede afectar seriamente la salud mental y física, dando lugar a trastornos psicopatológicos como

ansiedad, conductas obsesivo-compulsivas, depresión e incluso adicciones.

Esta dimensión puede identificarse a través de los siguientes indicadores: (33)

- **Estado emocional:** Se refiere a las respuestas afectivas transitorias o súbitas que surgen ante estímulos percibidos como amenazantes o desafiantes. Estas emociones, ya sean positivas o negativas, influyen directamente en el pensamiento y en la capacidad del estudiante para adaptarse a su entorno académico.
- **Manifestaciones físicas:** Incluyen síntomas corporales como cansancio extremo, dolores musculares, fatiga persistente y sensación de agotamiento general. Estas señales reflejan el impacto somático del estrés académico prolongado.
- **Frustración:** Se manifiesta como una emoción negativa derivada de la percepción de fracaso o de la no consecución de metas académicas, a pesar del esfuerzo invertido. Esta sensación puede generar desmotivación, desilusión y pérdida de sentido en el proceso educativo.
- **Tolerancia al estrés:** Hace referencia a la capacidad del estudiante para enfrentar presiones, tensiones o desafíos sin comprometer su eficacia. Una baja tolerancia al estrés puede agravar el agotamiento emocional y dificultar la

adaptación a las demandas académicas. (33)

Dimensión 2: DESPERSONALIZACIÓN

La despersonalización constituye una de las dimensiones centrales del síndrome de burnout académico y suele manifestarse como una consecuencia directa de no haber gestionado adecuadamente el agotamiento emocional. Esta fase se caracteriza por una actitud negativa hacia uno mismo y hacia los demás, acompañada de baja autoestima, sentimientos de frustración, desilusión y desapego emocional, lo cual puede afectar significativamente la interacción del estudiante con su entorno académico y social.

Según diversos estudios, esta dimensión puede identificarse mediante tres indicadores principales: (33)

- **Conducta dirigida a los estudios y demás:** Se refiere al comportamiento observable del estudiante como respuesta frente a las exigencias académicas y en sus relaciones interpersonales. Esta conducta puede evidenciarse a través de posturas corporales, lenguaje verbal, expresiones faciales y acciones que reflejan apatía o desinterés.
- **Fluctuación:** Hace referencia a la presencia de dudas, indecisión, conflictos internos o vacilaciones frente al proceso académico. Este indicador refleja una falta de claridad o seguridad en la toma de decisiones, lo cual

genera desestabilidad emocional.

- **Disposición:** Se relaciona con el estado anímico del estudiante y su nivel de motivación para involucrarse en actividades académicas. Una disposición baja puede traducirse en apatía, procrastinación o abandono de responsabilidades educativas. (33)

La aparición de esta dimensión afecta no solo el rendimiento académico, sino también la calidad de vida del estudiante, lo que la convierte en un componente crítico para la detección y prevención del burnout.

Dimensión 3: EFICACIA ACADÉMICA

La eficacia académica es una de las tres dimensiones clave del síndrome de burnout académico y se refiere a la percepción que tiene el estudiante sobre su competencia, logros y éxito en el contexto de sus estudios. Esta dimensión evalúa el grado en que el estudiante se siente capaz de enfrentar y cumplir con las demandas académicas, así como la confianza en sus habilidades para aprender, resolver problemas y alcanzar sus metas educativas. (33)

Una alta eficacia académica suele relacionarse con niveles elevados de motivación intrínseca, persistencia ante los desafíos y satisfacción personal con el desempeño académico. En contraste, una baja percepción de eficacia se asocia con sentimientos de incompetencia, frustración y una visión

negativa del propio rendimiento, lo cual puede intensificar el agotamiento emocional y la despersonalización. Por tanto, esta dimensión es esencial para comprender cómo el estudiante interpreta su propio proceso de aprendizaje y cómo dicho juicio influye en su bienestar emocional y desempeño académico. (33)

Las estrategias de afrontamiento proactivas, como la planificación del tiempo, la búsqueda de apoyo social, el establecimiento de metas realistas y el uso de técnicas de autorregulación emocional, fortalecen la eficacia académica y promueven una experiencia educativa más saludable. Fomentar estas estrategias desde el acompañamiento institucional y el rol del profesional de enfermería puede contribuir significativamente a prevenir el desgaste académico y mejorar la calidad de vida estudiantil.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PREVENTIVA DESDE EL ENFOQUE DE ENFERMERÍA

Desde el enfoque de enfermería, se propone una intervención preventiva multidimensional orientada a reducir la incidencia del síndrome de burnout académico en estudiantes universitarios. Esta propuesta contempla:

- 1. Educación para la salud mental:** Implementación de talleres psicoeducativos sobre manejo del estrés, autocuidado, higiene del sueño, alimentación saludable y regulación emocional, liderados por profesionales de

enfermería.

2. **Tamizaje y detección temprana:** Aplicación periódica de instrumentos validados como el *Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS)* para identificar niveles de riesgo y brindar acompañamiento oportuno.
3. **Espacios de escucha activa y consejería:** Creación de consultorios de orientación emocional donde los estudiantes puedan expresar sus preocupaciones y recibir apoyo profesional.
4. **Promoción de estilos de vida saludables:** Campañas institucionales que fomenten la actividad física, la recreación, el descanso adecuado y la reducción del consumo de sustancias nocivas.
5. **Fortalecimiento del entorno académico:** Coordinación con autoridades universitarias para mejorar el clima institucional, promover la participación estudiantil y reducir la sobrecarga académica.

ROL DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

El profesional de enfermería desempeña un rol esencial en la atención del adolescente y adulto joven universitario, especialmente frente al síndrome de burnout académico y los estilos de vida que influyen en su bienestar integral. Esta etapa del desarrollo humano se caracteriza por una alta exigencia académica, cambios emocionales y toma de decisiones que impactan directamente en la salud física y mental del estudiante. En este contexto, la enfermería no solo actúa como agente de cuidado, sino también como promotora de salud, educadora y gestora de intervenciones preventivas.

Uno de los principales aportes del profesional de enfermería es la detección temprana del síndrome de burnout académico. A través de la aplicación de instrumentos de tamizaje, entrevistas clínicas y observación directa, es posible identificar signos como el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución del rendimiento académico. Esta evaluación permite diseñar estrategias de intervención oportunas que favorezcan el afrontamiento saludable del estrés, evitando que se convierta en una condición crónica que afecte el desempeño y la salud del estudiante. Además, la enfermería tiene un papel clave en la promoción de estilos de vida saludables. Mediante actividades educativas, talleres y campañas de sensibilización, se fomenta la adopción de hábitos como la actividad física regular, una alimentación equilibrada, el descanso adecuado y la gestión emocional. Estos factores son determinantes para prevenir el burnout y mejorar la calidad de vida del estudiante universitario. La implementación de programas de salud universitaria, liderados o co-diseñados por profesionales de enfermería, permite abordar de manera integral los factores de riesgo asociados al estilo de vida académico.

El enfoque de atención debe estar centrado en las características propias del adolescente y adulto joven, reconociendo sus necesidades específicas, su nivel de madurez emocional y su contexto sociocultural. La enfermería, desde una perspectiva empática y accesible, puede convertirse en el primer punto de contacto para los estudiantes que requieren orientación o apoyo en temas de salud mental. Esta cercanía facilita la construcción de vínculos de confianza y reduce las barreras para acceder a servicios especializados.

Finalmente, el profesional de enfermería también puede participar activamente en el diseño y ejecución de políticas institucionales orientadas al bienestar estudiantil.

2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

- **Estilo de vida:** Conjunto de patrones de comportamiento adoptados por el individuo, influenciados por factores socioculturales, económicos y psicológicos, que se desarrollan a partir de la interacción social con su entorno. (13)
- **Síndrome de Burnout Académico:** Estado de agotamiento físico, emocional y mental que experimenta el estudiante como resultado de exigencias académicas excesivas, estrés crónico o insatisfacción con su desempeño educativo. (12)
- **Estudiante universitario:** Persona matriculada en una institución de educación superior, que cursa uno o varios semestres académicos con el objetivo de desarrollar competencias profesionales en una carrera determinada. (34)
- **Estudiante de Ingeniería:** Individuo en formación que adquiere conocimientos y habilidades técnicas para diseñar, construir, operar, supervisar y mantener sistemas, infraestructuras o proyectos tecnológicos en diversas ramas de la ingeniería. (35)
- **Autocuidado:** Prácticas personales orientadas a preservar la salud física, mental y emocional, como la alimentación saludable, el descanso adecuado y la gestión del estrés. (13)

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo porque parte de un problema (causa-efecto), de ahí se derivan los objetivos analizando la realidad y las preguntas de investigación, se estudió a partir de sub problemas como los estilos de vida y cómo influye en el Síndrome de Burnout Académico en estudiantes de la Facultad de Ingeniería civil, arquitectura y geotecnia, para ello se recolectaron datos con el fin de probar la hipótesis (probabilidades acerca de la naturaleza y explicación de un problema), luego se miden de un determinado contexto utilizando métodos estadísticos para la generalización de resultados y se extrae una serie de conclusiones.

(36)

3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Según Hernández R, Fernández C, Bautista P, La presente investigación es de tipo descriptiva – correlacional de corte transversal y de diseño no experimental, porque busca identificar sus características fundamentales, los hechos, los perfiles de las personas, grupos, comunidades, o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis, y permite mostrar información obtenida tal y como se encuentra en la realidad de espacio y tiempo determinado.

(36)

El diseño de investigación es no experimental, porque no se realizó la manipulación deliberada de variables dependiendo de la cronología, es una encuesta de corte transversal en función del momento de los eventos, y es una encuesta proactiva, que estudia la relación estadística entre los estilos de vida y el síndrome de burnout del estudiante de la FIAG de la UNJBG en un determinado tiempo. (36)

3.3. MÉTODO DE LA INVESTIGACIÓN

Según Hernández R, Fernández C, Bautista P,. El método de investigación fue deductivo y analítico porque parte de lo general a una explicación particular y se inicia con un estudio individual de los hechos y se logra deducir conclusiones lógicas. (36)

3.4. POBLACIÓN

La población de estudio estuvo conformada por los estudiantes de cada escuela profesional de la Facultad de Ingeniería civil, arquitectura y geotecnia de la UNJBG – Tacna, que son 1061 estudiantes matriculados en el periodo académico 2024-I. (VER ANEXO N° 01)

3.4.1. Criterios de inclusión

- Estudiantes de primero, segundo, tercero, cuarto, quinto año de estudio de cada escuela profesional de la FIAG

matriculados en el semestre 2024-I.

- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes regulares e irregulares.
- Estudiantes que se encuentren el día de la encuesta y deseen participar.
- Estudiantes que hayan aceptado el consentimiento informado.
- Estudiantes que asistan regularmente a clases y sean elegidos por el tipo de muestro.

3.4.2. Criterios de exclusión

- Estudiantes no matriculados en el semestre 2024-I.
- Estudiantes que no se encuentren durante la realización de la encuesta.
- Estudiantes que no deseen participar de la encuesta.
- Estudiantes que no acepten participar en el estudio.
- Estudiantes que no sean seleccionados por el tipo de muestreo.

3.5. MUESTRA

3.5.1. Tamaño de la muestra

Para obtener la muestra se aplicó la fórmula para la muestra finita, la cual quedo constituida por 282 estudiantes de la Facultad de Ingeniería Civil, Arquitectura y Geotecnia de la UNJBG matriculados. (VER ANEXO N° 01)

3.5.2. Muestreo

El tipo de muestreo para este estudio será probabilístico – aleatorio estratificado a criterio de la investigadora porque se trabajó con los estudiantes de cada año de estudio de las distintas escuelas profesionales considerando los criterios de inclusión y exclusión. Se tomaron los estratos en representación de cada escuela profesional de primer a quinto año según corresponda. (VER ANEXO N° 02)

3.6. UNIDAD DE ANÁLISIS

La unidad de análisis son los estudiantes de la Facultad de Ingeniería civil, arquitectura y geotecnia de la UNJBG.

3.7. TÉCNICA E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

En el presente trabajo de investigación la técnica que se utilizó para ambas variables fue la encuesta y como instrumento el cuestionario, que es un instrumento utilizado para recolectar datos, que consiste en un conjunto de preguntas respecto a una o más variables a medir, teniendo en cuenta los problemas de investigación.

En la primera parte antes de iniciar el cuestionario se inició recolectando los datos generales del estudiante como edad, sexo, escuela, Año/ Ciclo de estudios y condición del estudiante.

INSTRUMENTO N° 01:

El primer instrumento se denomina “Estilo de vida”, fue elaborado por Walker, Sechrist y Pender (1987), donde para fines de estudio fue modificado por la investigadora, se inicia con una parte introductoria donde se indicó la finalidad, instrucciones y datos generales de identificación de los participantes.

Este cuestionario contiene una escala Likert con tres alternativas de respuesta (nunca, a veces, siempre) y constó de 18 ítems divididos en 6 dimensiones para su valoración. Su aplicación fue individual y pudieron responder en 10 minutos.

El instrumento se le asignó 3 respuestas a la escala Likert donde la respectiva puntuación fue:

- Nunca: 1 punto
- A veces: 2 puntos
- Siempre: 3 puntos

Para la medición de la presente variable, se considera la siguiente escala valorativa general del cuestionario:

DIMENSIÓN	NIVEL	PUNTUACIÓN
Actividad física	Saludable	6 a 10
	No saludable	2 a 5
Nutrición	Saludable	6 a 10
	No saludable	2 a 5
	Saludable	6 a 10

Organización de tiempo	No saludable	2 a 5
Descanso	Saludable	6 a 10
	No saludable	2 a 5
Higiene personal	Saludable	6 a 10
	No saludable	2 a 5
Hábitos nocivos	Saludable	6 a 10
	No saludable	2 a 5

- Estilo de vida saludable De 33 a 60
- Estilo de vida no saludable De 18 a 32

(VER ANEXO N° 03)

INSTRUMENTO N° 02:

El segundo instrumento de medición fue elaborado en base al “Cuestionario maslach burnout inventory-student survey (MBISS)” de Maslach y Jackson (1981). El cuestionario constó de 22 ítems distribuidos en tres dimensiones: (agotamiento emocional: 7 ítems, despersonalización: 7 ítems y eficacia académica: 8 ítems), también incluyó una escala de retroalimentación estilo Likert con tres opciones de respuesta (nunca, a veces y siempre). Su aplicación fue individual y pudieron responder en 10 minutos.

El instrumento se le asignó 1-3 respuestas a la escala Likert:

- Nunca: 1 punto
- A veces: 2 puntos
- Siempre: 3 puntos

Escala de medición del Síndrome de Burnout Académico según dimensiones:

VARIABLE	NIVEL	PUNTUACIÓN
Síndrome de burnout académico	Alto Moderado Bajo	49 a 85 29 a 48 5 a 28

DESPERSONALIZACIÓN	FRECUENCIA
Alto Moderado Bajo	>15 7-15 <15
EFICACIA ACADÉMICA	FRECUENCIA
Alto Moderado Bajo	>36 28-36 <36
AGOTAMIENTO EMOCIONAL	FRECUENCIA
Alto Moderado Bajo	>28 16-28 <28

(VER ANEXO N° 04)

3.8. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

3.8.1. Validez

El instrumento fue sometido a una validación por diferentes expertos, considerando entre ellos personas afines a las variables o relacionado al campo de estudio de las mismas, los expertos fueron 4 enfermeros especialistas en atención y control del joven del C.S. Ciudad Nueva, 1 docente universitario

de la Escuela Profesional de Enfermería, quienes por su trayectoria conocen la condición de los estudiantes, todo ello con la finalidad de obtener la validez de contenido y criterio que permitan verificar la precisión del instrumento.

3.8.1.1. Validez por contenido

Para validar el instrumento, se realizó un proceso de llenado del formato que incluyó la validación por juicio de expertos del contenido de cada ítem del instrumento.

Para determinar el resultado de la validez del instrumento se realizaron coordinaciones internas con los expertos elegidos, haciendo entrega del folio de validación por contenido por vía WhatsApp, correo electrónico o presencialmente, donde se determinó la relación de las interrogantes con los objetivos de estudio, donde brindaron sugerencias y recomendaciones que atribuyo a la validación del contenido del instrumento. Dicho instrumento cuenta con una escala del 1 al 3 (aplicable, corregir, no aplicable).

Una vez obtenida la información de cada experto, se procedió a aplicar la prueba V de Aiken, siendo un coeficiente que permitió evaluar por medio de la cuantificación, la relevancia de los ítems respecto a un dominio de contenido de cada instrumento por medio de las valoraciones de un número de expertos para determinar el índice de validez de contenido.

Es así que en la aplicación de la V de Aiken para el instrumento 1: Estilo de vida, elaborado por Walker, Sechrist y

Pender (1987), la validez de contenido fue de 100%. Lo cual indicó, que los ítems están adecuadamente redactados y miden la variable que tiene que medir. (VER ANEXO N° 05: Ítem a)

De igual manera la V de Aiken aplicada en el instrumento 2: Cuestionario maslach burnout inventory-student survey (MBISS) de Maslach y Jackson (1981), la validez de contenido fue de 100%. Lo cual indicó, que los ítems están adecuadamente redactados y miden la variable que tiene que medir. (VER ANEXO N° 05: Ítem a)

3.8.1.2. Validez por criterio

Para la validez de criterio se requirió el llenado del formato: Validación de juicio de experto de ambos instrumentos de investigación; por parte de cada uno de los expertos, sometiendo los instrumentos a once indicadores de evaluación: Claridad de redacción, objetividad, pertenencia, organización, suficiencia, intencionalidad, consistencia, coherencia interna, metodología, inducción a la respuesta y lenguaje; considerando la escala de evaluación, deficiente (0% – 20%), bajo (21% – 40%), regular (41% – 60%), buena (61% – 80%), muy buena (81% – 100%).

Cada experto asignó un puntaje específico en cada uno de los 11 ítems, señalando así en qué medida los instrumentos lograron cumplir con las pautas establecidas. Con los valores asignados se determinó el índice CPR (Coeficiente de proporción de rango).

Según la validez de criterio para el primer instrumento: Escala del estilo de vida, elaborado por Walker, Sechrist y Pender (1987), éste obtuvo un valor de 90,27% (0,9027). Por lo consiguiente, de acuerdo a la escala valorativa, existe alta validez y concordancia muy alta entre los jueces. Por lo tanto, el criterio de jueces permite inferir que el instrumento es válido. (VER ANEXO N° 05: Ítem b)

El segundo instrumento: Cuestionario maslach burnout inventory-student survey (MBISS) de Maslach y Jackson (1981), obtuvo un valor de 93,4% (0,934). Por lo consiguiente, de acuerdo a la escala valorativa, existe alta validez y concordancia muy alta entre los jueces. Por lo tanto, el criterio de jueces permite inferir que el instrumento es válido. (VER ANEXO N° 05: Ítem b)

3.8.1.3. Validez por constructo

Los instrumentos de ambas variables establecen y especifican la relación teórica entre los conceptos, a su vez los conceptos se correlacionan y se analizan cuidadosamente, para interpretarse con la evidencia empírica.

Según la prueba de KMO Y Bartlett, el instrumento para la variable Independiente (Estilos de vida) presentó un valor de 0,761 lo que muestra una aceptable adecuación muestral lo que indica que los datos indican un análisis factorial útil para el estudio. Para el instrumento de la variable dependiente (Síndrome de Burnout académico) el valor obtenido fue de 0,618 lo que muestra una regular adecuación muestral lo que

indica que los datos presentan un análisis factorial útil para el estudio. (VER ANEXO N° 05: Ítem c)

3.8.1.4. Validez Total

Tomando en cuenta que se obtuvieron los valores de cada tipo de validez para cada instrumento, se aplicó la fórmula para la validez total, obteniendo los siguientes resultados:

- Variable Independiente – Escala del estilo de vida, elaborado por Walker, Sechrist y Pender (1987): Según la fórmula aplicada, la validez total del instrumento es de 88,79% (0,8879), obteniendo con este índice un grado de validez excelente. Por lo tanto, el instrumento es aplicable para la recolección de datos. (VER ANEXO N° 05: Ítem d)
- Variable Dependiente – Cuestionario maslach burnout inventory-student survey (MBISS) de Maslach y Jackson (1981): Según la fórmula aplicada la validez total del instrumento es de 85,066% (0,85066), obteniendo con este índice un grado de validez excelente. Por lo tanto, el instrumento es aplicable para la recolección de datos. (VER ANEXO N° 05: Ítem d)

3.8.2. Confiabilidad

Ambos instrumentos pasaron por una prueba de confiabilidad donde se realizó con el coeficiente alfa de Cronbach donde te indica un puntaje de estar apto para ser aplicados en próximas investigaciones, tomando en cuenta la presente investigación.

Para obtener la confiabilidad se tuvo que aplicar los instrumentos a una prueba piloto de 29 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNJBG, por su similitud con la población de estudio.

Una vez obtenidas las respuestas se procesaron los resultados estadísticamente en el programa estadístico SPSS Versión 25, sin reducir ningún elemento; y se determinó a través del coeficiente de Alfa de Cronbach lo siguiente:

- Variable Independiente – Escala del estilo de vida, elaborado por Walker, Sechrist y Pender (1987): Para este instrumento el coeficiente asciende a 0,832 (muy alta).
- Variable Dependiente – Cuestionario maslach burnout inventory-student survey (MBISS) de Maslach y Jackson (1981): Para el instrumento el coeficiente ascendió a 0,901 (muy alta).

Mientras el valor del alfa sea más próximo a la unidad existe mayor consistencia, por lo tanto, según escala valorativa el instrumento es de muy alta confiabilidad. (VER ANEXO N° 06)

3.9. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la recolección de datos en el presente trabajo de Investigación se considerará los siguientes aspectos:

- Se realizó las coordinaciones con las directoras de cada Escuela Profesional de la FIAG de la UNJBG, para las facilidades del caso a fin de tener acceso a los estudiantes.
- Para la recolección de datos se realizó trámites administrativos, solicitando a la Escuela Profesional de Enfermería de la UNJBG, un oficio con la finalidad de conseguir la autorización para la ejecución.
- Se coordinó con los docentes de cada escuela para que los estudiantes dispongan del tiempo y la capacidad para aplicar las encuestas.
- Se informó y se solicitó el consentimiento a la población estudiada, con la seguridad de que los datos recabados y los resultados obtenidos a través de su participación serán estrictamente confidenciales. (VER ANEXO N° 07)
- La recolección de datos fue ejecutada por la investigadora durante los meses de septiembre, octubre y noviembre de 2024. Para asegurar el control de calidad y la representatividad de la muestra, se realizó una revisión diaria de los formularios aplicados, lo que permitió un seguimiento riguroso del proceso. La fuente de información fue primaria, ya que los datos fueron obtenidos directamente de los estudiantes, mediante la coordinación previa con los delegados de cada año académico, lo que facilitó una aplicación ordenada y eficiente del instrumento.

- Cada estudiante respondió una encuesta que tuvo una duración aproximada de 8 minutos, tiempo considerado óptimo para obtener respuestas completas y reflexivas, especialmente sobre temas sensibles como el burnout y los hábitos cotidianos.

3.10. TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Después de aplicar la herramienta, se transfirió a la base de datos en el formato IBM SPSS (Paquete estadístico para las ciencias sociales). Se elaboro tablas estadísticas en las que se distribuyó la información según a las variables del estudio, y luego se procedió a la descripción, interpretación, discusión y conclusiones correspondientes.

La información recopilada fue anónima para la protección de los datos de los participantes, se escanean, clasifican, codifican y se vacían en una base de datos de Excel Microsoft Windows y procesan estadísticamente. En el análisis, se utilizó la prueba estadística del coeficiente de correlación de Rho de Spearman. Los resultados se mostrarán en forma de tablas y gráficos.

Se elaboraron tablas estadísticas donde se distribuyó la información de acuerdo con las variables de investigación, y luego se procedió a la descripción, interpretación, discusión y conclusiones.

3.11. CONSIDERACIONES ÉTICAS

3.11.1. Principio de autonomía

Respetando los valores y sus opiniones de cada estudiante de las diferentes escuelas de la FIAG que voluntariamente acepten participar de esta investigación.

3.11.2. Consentimiento informado

Se explicó a los estudiantes en qué consiste el presente trabajo de investigación, según las variables de estudio, los objetivos de la investigación y la trascendencia de estos resultados, para lo cual firmaron el consentimiento informado. (VER ANEXO N° 8)

3.11.3. Confidencialidad de los datos

Se indico a los estudiantes que las encuestas serán anónimas y no se utilizara esa información para otro asunto que no sea de investigación.

3.11.4. Evaluación de los beneficios del estudio y sus destinatarios.

Este trabajo de investigación tiene una repercusión positiva en los estudiantes universitarios quienes están más involucrados con el tema y así diseñar nuevas estrategias para afrontar el problema en la cual se brindará posibles soluciones.

3.11.5. Protección de grupos vulnerables

Las investigaciones muestran que los estudiantes son un grupo débil que requiere más esfuerzo para lograr un desarrollo normal del estudiantil.

3.11.6. Principio de justicia

A todos los estudiantes se les aplicó la encuesta de forma equitativa, sin discriminación.

3.11.7. Selección de seres humanos o sin discriminación.

Cuando se aplicó las respectivas encuestas a los estudiantes de cada escuela profesional de la FIAG no se discrimino a nadie por su edad, sexo, género o raza, todo se hace de manera justa y equitativa.

3.11.8. Beneficios potenciales serán para los individuos y conocimientos para la sociedad

Este estudio de investigación brindo resultados que dan a aclarar hechos de la realidad que están pasando los estudiantes.

Los resultados y conclusiones obtenidas a partir de la investigación son útiles para poder contribuir en la mejora de la calidad educativa en pre grado en torno a la formación de los futuros profesionales.

CAPÍTULO IV

DE LOS RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LOS DATOS

4.1. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS EN TABLAS Y DESCRIPCIÓN

Luego de aplicar el instrumento de recolección de datos, se obtuvieron los siguientes resultados, los cuales son presentados en distribución de frecuencias y porcentajes, respondiendo así a los objetivos e hipótesis planteadas.

TABLA N° 01

**CARACTERÍSTICAS BIOSOCIOCULTURALES DEL ESTUDIANTE
DE LA FACULTAD DE INGENIERÍA CIVIL, ARQUITECTURA
Y GEOTECNIA DE LA UNJBG, TACNA - 2024**

DATOS GENERALES		N°	%
EDAD	De 16 – 18 años	38	13,5
	De 19 – 21 años	113	40,1
	De 22 – 24 años	98	34,7
	De 25 – 30 años	33	11,7
	TOTAL	282	100,0
SEXO	Femenino	129	45,7
	Masculino	153	54,3
	TOTAL	282	100,0
ESCUELA PROFESIONAL	Ingeniería civil	74	26,2
	Ingeniería Geológica-Geotecnia	63	22,3
	Arquitectura	101	35,8
	Artes	44	15,7
	TOTAL	282	100,0
	AÑO DE ESTUDIO	Primero	58
Segundo		58	20,6
Tercero		60	21,3
Cuarto		55	19,5
Quinto		51	18,0
TOTAL		282	100,0
ESTADO CIVIL	Soltero	267	94,7
	Casado	4	1,4
	Conviviente	6	2,1
	Divorciado	5	1,8
	TOTAL	282	100,0

Continuación...

TABLA N° 01

**CARACTERÍSTICAS BIOSOCIOCULTURALES DEL ESTUDIANTE
DE LA FACULTAD DE INGENIERÍA CIVIL, ARQUITECTURA
Y GEOTECNIA DE LA UNJBG, TACNA - 2024**

DATOS GENERALES		<i>Conclusión...</i>	
		N°	%
ACTUALMENTE TRABAJA	Si	46	16,3
	No	236	83,7
	TOTAL	282	100,0
VIVE CON PADRES	Si	237	84,0
	No	45	16,0
	TOTAL	282	100,0
VIVE EN UNA HABITACIÓN INDEPENDIENTE	Si	242	85,8
	No	40	14,2
	TOTAL	282	100,0
AMBIENTE ADECUADO PARA ESTUDIAR	Si	229	81,2
	No	53	18,8
	TOTAL	282	100,0

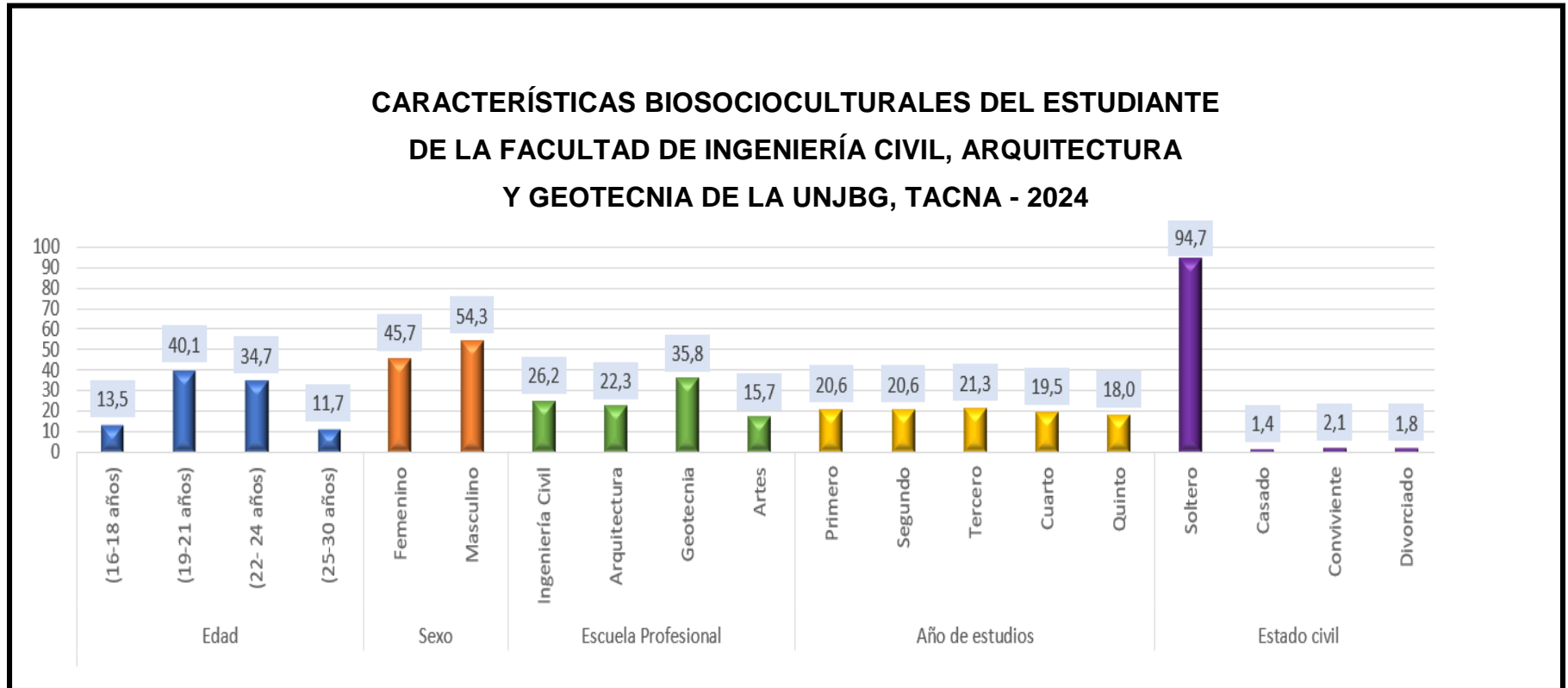
Fuente: Encuestas aplicadas a estudiantes de la FIAG/UNJBG, Tacna - 2024.

Elaborado por: Bach. Vasquez L.

DESCRIPCIÓN:

En la Tabla N.º 01 se evidenció que el grupo etario predominante fue el de 19 a 21 años, con una representación del 40,1 %. En cuanto al sexo, el 54,3 % de los participantes fueron de género masculino. La carrera profesional con mayor participación fue Arquitectura, con un 35,8 % del total de estudiantes encuestados. Respecto al estado civil, se observó que el 94,7 % de los estudiantes eran solteros, mientras que el 83,7 % no se encontraba trabajando al momento del estudio. En relación con la convivencia familiar, el 84,0 % manifestó vivir con sus padres, y el 85,8 % indicó residir en una habitación independiente. Finalmente, el 81,2 % afirmó contar con un ambiente adecuado para estudiar, lo cual representa un factor favorable para el desempeño académico.

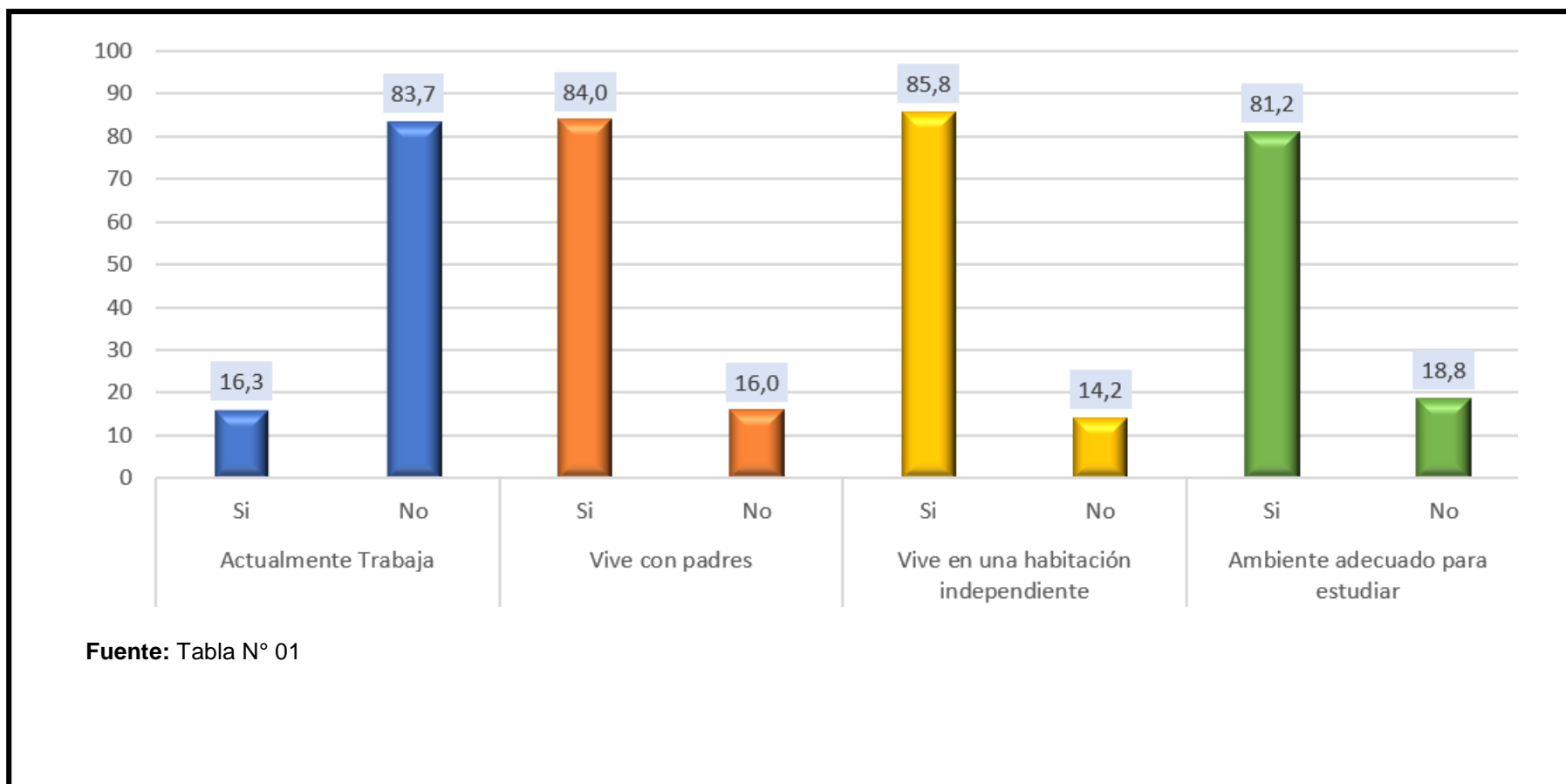
GRÁFICO N° 01



Fuente: Tabla N° 01

GRÁFICO N° 01

CARACTERÍSTICAS BIOSOCIOCULTURALES DEL ESTUDIANTE DE LA FACULTAD DE INGENIERÍA CIVIL, ARQUITECTURA Y GEOTECNIA DE LA UNJBG, TACNA - 2024



Fuente: Tabla N° 01

TABLA N° 02

**ESTILOS DE VIDA EN EL ESTUDIANTE DE LA FACULTAD
DE INGENIERÍA CIVIL, ARQUITECTURA Y GEOTECNIA
DE LA UNJBG, TACNA - 2024**

ESTILOS DE VIDA	DIMENSIONES												TOTAL	
	ACTIVIDAD FÍSICA		NUTRICIÓN		ORGANIZACIÓN DE TIEMPO		DESCANSO		HIGIENE PERSONAL		HÁBITOS NOCIVOS			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
NO SALUDABLE	203	72,0	259	91,8	210	74,5	189	67,0	20	7,1	226	80,1	238	68,3
SALUDABLE	79	28,0	23	8,2	72	25,5	93	33,0	262	92,9	56	19,9	44	31,7
TOTAL	282	100,0	282	100,0	282	100,0	282	100,0	282	100,0	282	100,0	282	100,0

Fuente: Encuesta de Estilos de Vida de Walker y Pender aplicada a estudiantes de la FIAG/UNJBG, Tacna - 2024.

Elaborado por: Bach. Vasquez L.

DESCRIPCIÓN:

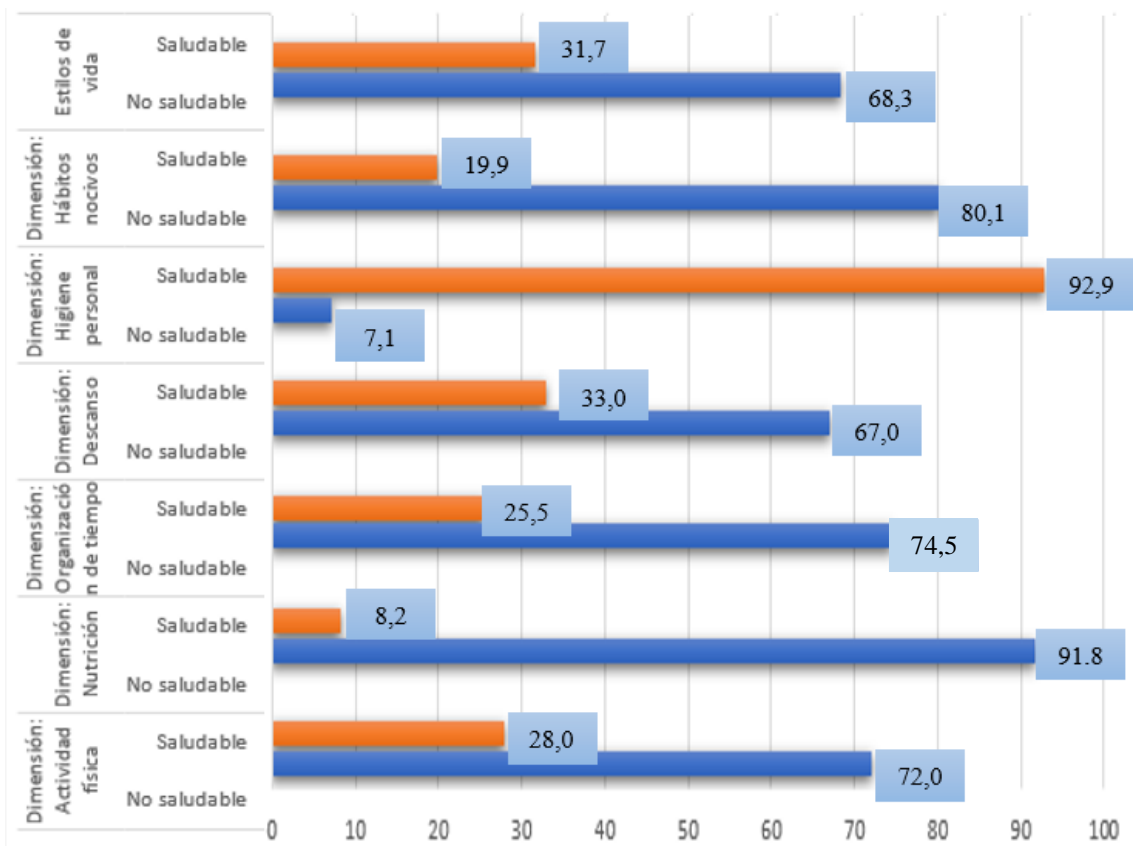
En la Tabla N.º 02 se evidenció que un 72,0 % de los estudiantes no presentaron estilos de vida saludables en la dimensión de actividad física, lo que indica una baja frecuencia de ejercicio o movilidad corporal. En cuanto a la dimensión de nutrición, el 91,8 % manifestó hábitos alimentarios no saludables, reflejando una alimentación deficiente o desequilibrada.

Respecto a la organización del tiempo, el 74,5 % de los estudiantes no gestionó adecuadamente sus actividades académicas y personales, lo que puede repercutir en su rendimiento y bienestar. En la dimensión de descanso, el 67,0 % presentó estilos no saludables, posiblemente relacionados con horarios de sueño irregulares o insuficientes.

Por otro lado, en la dimensión de higiene, el 92,9 % de los estudiantes sí manifestó estilos de vida saludables, lo que representa un aspecto positivo en sus hábitos cotidianos. Sin embargo, en la dimensión de hábitos nocivos, como el consumo de sustancias, el 80,1 % presentó estilos no saludables, lo que constituye un factor de riesgo importante.

Finalmente, se observó que el 68,3 % del total de estudiantes de la Facultad de Ingeniería Civil, Arquitectura y Geotecnia de la UNJBG presentó un estilo de vida no saludable en términos generales, lo que evidencia la necesidad de intervenciones preventivas y educativas orientadas a la promoción del bienestar integral.

GRÁFICO N° 02
ESTILOS DE VIDA EN EL ESTUDIANTE DE LA FACULTAD
DE INGENIERÍA CIVIL, ARQUITECTURA Y GEOTECNIA
DE LA UNJBG, TACNA - 2024



Fuente: Tabla N° 02

TABLA N° 03

**SÍNDROME DE BURNOUT ACADÉMICO EN EL ESTUDIANTE
DE LA FACULTAD DE INGENIERÍA CIVIL, ARQUITECTURA
Y GEOTECNIA DE LA UNJBG, TACNA - 2024**

SÍNDROME DE BURNOUT ACADÉMICO	DIMENSIONES						TOTAL	
	AGOTAMIENTO EMOCIONAL		DESPERSONALIZACIÓN		EFICACIA ACADÉMICA			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
NIVEL BAJO	247	87,6	36	12,7	282	100,0	1	0,4
NIVEL MODERADO	35	12,4	219	77,7	0	0,0	253	89,7
NIVEL ALTO	0	0,0	27	9,6	0	0,0	28	9,9
TOTAL	282	100,0	282	100,0	282	100,0	282	100,0

Fuente: Encuesta del Síndrome de Burnout Académico de Maslach y Jackson aplicado a estudiantes de la FIAG/UNJBG, Tacna - 2024.

Elaborado por: Bach. Vasquez L.

DESCRIPCIÓN:

En la Tabla N.º 03 se observó que, dentro de la variable síndrome de burnout académico, la dimensión de agotamiento emocional presentó un predominio de nivel bajo en el 87,6 % de los estudiantes, lo que sugiere una percepción general

de menor fatiga emocional. Sin embargo, en la dimensión de despersonalización, el 77,7 % de los encuestados manifestó un nivel moderado, lo que indica la presencia de actitudes de desapego o indiferencia hacia los estudios en una proporción considerable.

En cuanto a la dimensión de eficacia académica, se evidenció que el 100 % de los estudiantes presentó un nivel bajo, lo cual refleja una percepción generalizada de baja competencia y autoconfianza en el ámbito académico. Finalmente, en la valoración global del Síndrome de Burnout Académico, el 89,7 % de los estudiantes se ubicó en un nivel moderado, lo que sugiere una afectación significativa, aunque no extrema, del bienestar académico en la población estudiada.

GRÁFICO N° 03
SÍNDROME DE BURNOUT ACADÉMICO EN EL ESTUDIANTE
DE LA FACULTAD DE INGENIERÍA CIVIL, ARQUITECTURA
Y GEOTECNIA DE LA UNJBG, TACNA - 2024

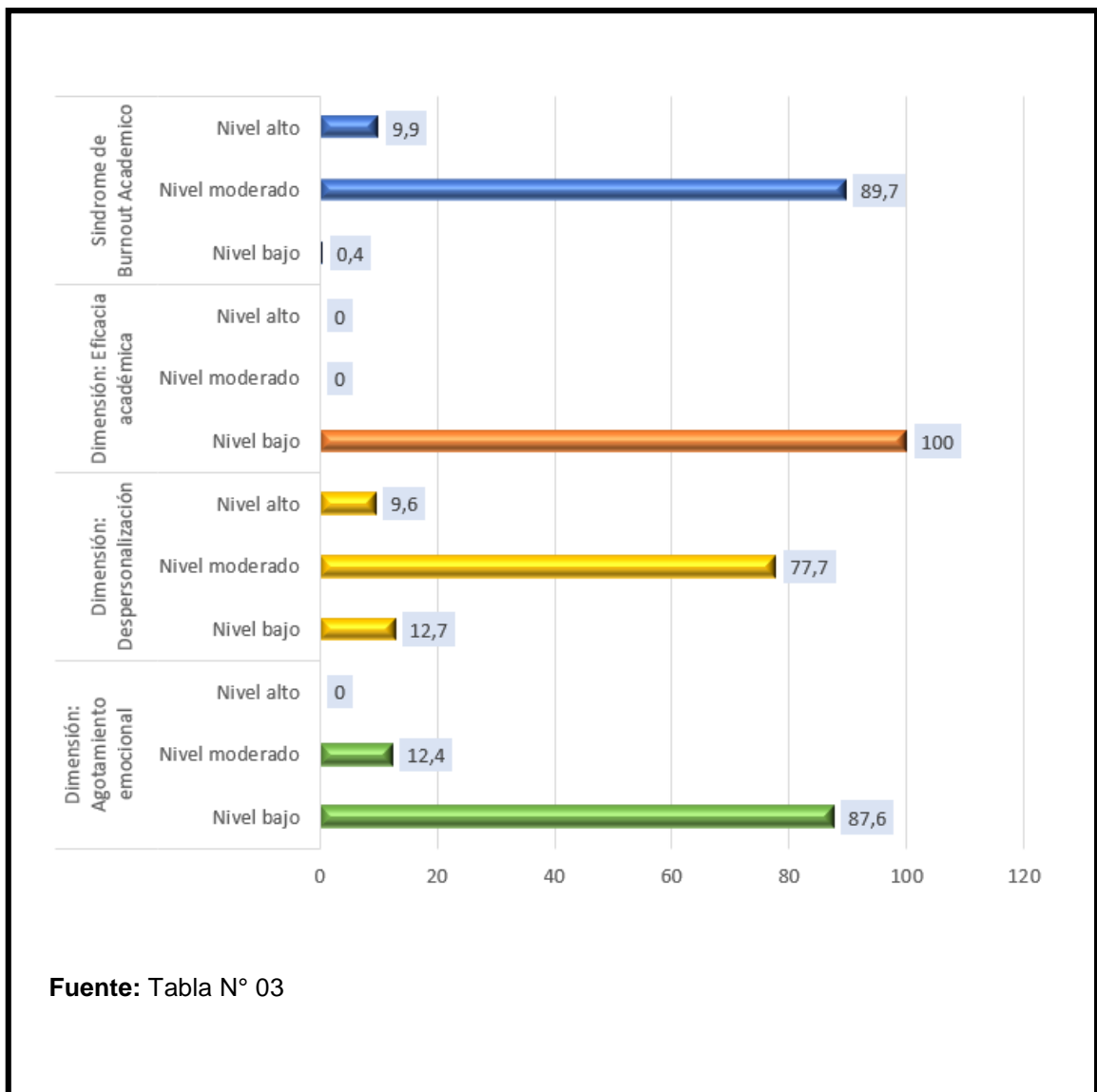


TABLA N° 04

**RELACIÓN ENTRE EL ESTILO DE VIDA Y EL SÍNDROME
DE BURNOUT ACADÉMICO EN EL ESTUDIANTE
DE LA FACULTAD DE INGENIERÍA CIVIL,
ARQUITECTURA Y GEOTECNIA
DE LA UNJBG, TACNA - 2024**

ESTILOS DE VIDA	SÍNDROME DE BURNOUT ACADÉMICO						TOTAL		CHI CUADRADO
	Bajo		Moderado		Alto		N	%	
	N	%	N	%	N	%			
No Saludable	0	0,0	232	82,3	26	9,2	258	91,5	Valor chi = 39.434 Valor p = 0.001
Saludable	1	0,4	21	7,4	2	0,7	24	8,5	
Total	1	0,4	253	89,7	28	9,9	282	100,0	

Fuente: Encuesta del Síndrome de Burnout Académico y estilos de vida en el estudiante de la FIAG/UNJBG, Tacna - 2024.

Elaborado por: Bach. Vasquez L.

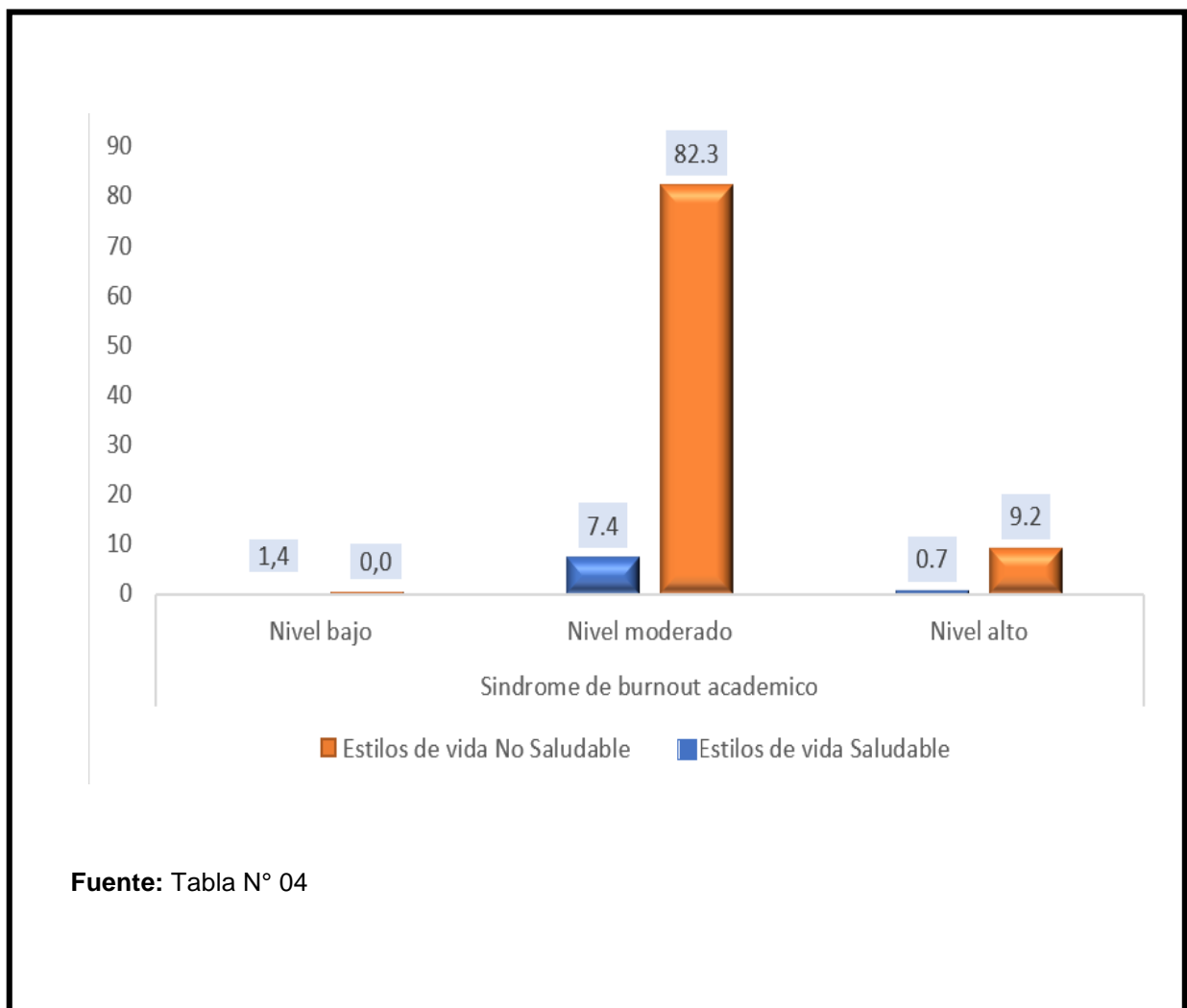
DESCRIPCIÓN:

En la Tabla N.º 04 se evidenció que, del total de estudiantes de la Facultad de Ingeniería Civil, Arquitectura y Geotecnia, el 82,3 % presentó un estilo de vida no saludable y, al mismo tiempo, un nivel moderado del síndrome de burnout académico. Asimismo, se observó que solo el 0,4 % de los estudiantes manifestó un estilo de vida saludable, asociado a un nivel bajo de burnout académico. Por otro lado, el 9,2 % presentó un estilo de vida no

saludable junto con un nivel alto del síndrome de burnout, lo que representa un grupo de riesgo significativo.

A partir del análisis estadístico mediante la prueba de Chi cuadrado (χ^2) para el cruce de variables, se concluyó que existe suficiente evidencia para establecer una relación significativa entre el estilo de vida y el Síndrome de Burnout Académico en los estudiantes de la FIAG de la UNJBG. Es decir, un estilo de vida no saludable se asoció con mayor frecuencia a niveles moderados o altos de burnout, lo que sugiere que los hábitos cotidianos del estudiante universitario inciden directamente en su bienestar emocional y académico.

GRÁFICO N° 04
RELACIÓN ENTRE EL ESTILO DE VIDA Y EL SÍNDROME
DE BURNOUT ACADÉMICO EN EL ESTUDIANTE
DE LA FACULTAD DE INGENIERÍA CIVIL,
ARQUITECTURA Y GEOTECNIA
DE LA UNJBG, TACNA - 2024



4.2. PRUEBA DE HIPÓTESIS

Formulación de hipótesis:

Ha: Existe relación entre el Síndrome de Burnout Académico y el estilo de vida en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Civil, Arquitectura y Geotecnia de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna - 2024.

Ho: No existe relación entre el Síndrome de Burnout Académico y el estilo de vida en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Civil, Arquitectura y Geotecnia de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna - 2024.

Nivel de significancia:

$$\alpha = 5\% = 0,05$$

Estadístico de prueba: Chi – cuadrado de Pearson:

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	39,434	2	0,001
Razón de verosimilitudes	40,817	2	
Asociación lineal por lineal	31,021	1	
N de casos validos	282		

a. 3 casillas (42.5%) tiene una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es ,66.

LECTURA DEL P VALOR:

Ho: ($p \geq 0.05$) → No se rechaza la Ho

Ha: ($p < 0.05$) → Rechazo la Ho

Decisión:

Como p-valor = 0,001 es menor al nivel de significancia $\alpha=0,05$; entonces se rechaza la Ho y se acepta la Ha.

Conclusión:

Al nivel del 5% de significancia y un nivel del 95% de confianza, se concluyó que existe relación estadísticamente significativa entre el estilo de vida y el síndrome de burnout académico en el estudiante de la Facultad de ingeniería civil, arquitectura y geotecnia de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna – 2024.

4.3. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El presente trabajo de investigación es de gran importancia para la labor de la enfermera en el campo de la promoción y prevención en materia de la salud mental.

- En la **Tabla N° 01**, trata sobre las características biosocioculturales de los estudiantes de la FIAG, las edades predominantes son de 19 a 21 años con un 40,1%, seguido de un 34,8% de las edades entre 22 a 24 años. Respecto al sexo predominante es el masculino con un 54,3% seguido del femenino con un 45,7%. Referente a la escuela profesional, el 35,8% del total pertenece a la escuela de geotecnia, seguido del 24,8% correspondiente a ingeniería civil. Por el año de estudio, en primer lugar, el 21,3% es de tercer año, seguido del 20,6% correspondiente al primer y segundo año; de los cuales el 94,7% se encuentran solteros y el 6% son convivientes, donde el 83,7% no se encuentra trabajando y el 16,3% si trabaja, de los cuales el 84,0% viven con sus padres y el 16,0% viven solos, donde el 85,8% cuenta con una habitación independiente y el 14,2% no cuenta con una habitación independiente, pero de ellos el 81,2% si tiene un ambiente adecuado de estudios, mientras que un 18,8% no cuentan con ese ambiente lo que puede ser perjudicial para su concentración en los estudios.

Los resultados que se obtuvieron reflejan proporciones similares en el sexo predominante de las distintas escuelas de la Facultad de Ingeniería civil, arquitectura y geotecnia, lo que se evidencia remontándonos a anteriores investigaciones. Los

resultados son similares al estudio de Vásquez W., Escobar M.; (16) *Síndrome de Burnout en estudiantes de medicina Guatemala (2021)*: Donde las edades predominantes fueron 22 – 24 años con el 45,3%, seguido de 19 – 21 años cuya proporción fue del 40,1%, y así mismo los participantes fueron del sexo masculino, considerando que este estudio fue aplicado en alumnos de pregrado de medicina.

En contraste con la investigación de Yaurivilca E.; (17) *Estilos de vida y burnout académico en estudiantes de universidades de Lima Metropolitana (2024)*: Obtuvo porcentajes similares en las características del personal de salud, donde las edades predominantes fueron de 19 a 21 años con un 68,2%, seguido de 22 a 24 años con un 25% donde de las cuales el 78,5% fueron del sexo masculino.

- En la **Tabla N° 02**, se observa que en cuanto a los estilos de vida saludable en los estudiantes a nivel global (FIAG) predominó el estilo de vida no saludable con un 68,3% donde las dimensiones más resaltantes son la mala nutrición un 91,8% seguido de malos hábitos nocivos con el 80,1% y finalmente con un 31,7% llevan un estilo de vida saludable donde predomina la dimensión de la higiene personal con un 92,9% seguido el descanso con un 33%.

Resultados que se asemejan con la investigación relacionada por Araujo D. Tantalean A. (18) *Estilos de vida en estudiantes de Medicina Humana de una universidad Lambayecana, Setiembre - Diciembre (2022)*: donde señala que el 79,29% mantiene entre un pésimo y mal estilo de vida, el 83,95%

presente antecedentes de Diabetes tipo 2 y 85,23% de obesidad. Considerando que este estudio se realizó en futuros profesionales de la salud.

De igual manera, el estudio realizado por Quispe B. (37) Estilos de vida y autocuidado en los estudiantes de la carrera de Farmacia en el Instituto “Santiago Antúnez de Mayolo” Palián 2022: Se evidenció que el 45,7 % de los estudiantes presentaron un estilo de vida calificado como malo o muy malo, mientras que el 37,2 % mostró niveles bajos o muy bajos de autocuidado. Además, el análisis estadístico reveló una correlación positiva moderada entre ambas variables, con un coeficiente de Pearson de 0,528, lo que indica que a medida que mejora el estilo de vida, también se incrementa el nivel de autocuidado por parte del estudiante universitario.

El profesional de enfermería desempeña una función educativa, orientada a brindar información y herramientas que permitan a los estudiantes adoptar hábitos saludables, tanto en el plano físico como emocional. A través de la planificación y ejecución de talleres sobre alimentación equilibrada, manejo del estrés, higiene del sueño y prevención de conductas de riesgo, fomenta el autocuidado y promueve la responsabilidad individual sobre la propia salud.

Asimismo, actúa como orientador emocional, ofreciendo espacios de escucha activa y consejería que permiten identificar situaciones de vulnerabilidad psicológica y canalizar adecuadamente a los estudiantes que requieran atención especializada. Su rol evaluador también es clave, ya que

mediante la aplicación de instrumentos de tamizaje puede detectar tempranamente estilos de vida no saludables y factores de riesgo asociados al síndrome de burnout académico.

En resumen, el profesional de enfermería no solo cumple una función asistencial, sino que contribuye activamente a la construcción de una cultura de bienestar y prevención dentro del contexto universitario, impactando positivamente en la calidad de vida y el rendimiento académico de los estudiantes.

- En la **Tabla N° 03**, se detallan los resultados del síndrome de burnout académico percibido en la Facultad de Ingeniería civil, arquitectura y geotecnia. A nivel global la gran mayoría presento un nivel moderado de síndrome de burnout con un 89,7%, así mismo con un 9,9% de nivel alto y seguidamente de 0,4% de un nivel bajo en los estudiantes universitarios.

Los resultados se asemejan a los obtenidos en el estudio de Reynoso J. (15) *Síndrome de Burnout en estudiantes de enfermería México 2021*: Concluye que los estudiantes y trabajadores pueden llegar a encontrarse en iguales condiciones antes los estresores presentes, dependiendo del trabajo académico estudiantil, donde sus resultados indicaron que el 12% presentaron un nivel severo de Burnout, 70% nivel moderado y 18% no presento Burnout, siendo las dimensiones más afectadas la despersonalización y agotamiento emocional.

Además, Reynoso plantea que tanto estudiantes como trabajadores pueden encontrarse en condiciones similares ante estresores persistentes, lo cual refuerza la idea de que el entorno académico puede generar niveles de desgaste comparables a los del ámbito laboral. Esta afirmación es especialmente relevante si se considera que los estudiantes universitarios, en especial de carreras exigentes como enfermería o ingeniería, enfrentan jornadas extensas, alta carga cognitiva y presión por el rendimiento, sin contar con los recursos institucionales o personales suficientes para afrontarlo adecuadamente.

De igual manera se encontró en el estudio de investigación realizada por Rosales Y. Bonilla J. Ferreira J. et al. (14) *Síndrome de Burnout en estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato Ecuador – 2020*: donde indicaron que los estudiantes universitarios presentan mayor prevalencia del Síndrome de Burnout, donde se llegó a la conclusión de que el agotamiento fue la dimensión de mayor prevalencia, el sexo femenino fue más afectado y fueron diagnosticados con niveles bajos y moderados.

Vásquez W, Escobar M, Poroj F, et al. (16) *Síndrome de Burnout en estudiantes de medicina Guatemala (2021)*: Se encontró que 50,6% eran varones, el 16,5%, 47,7% y 35,3% de los estudiantes indicaron tener agotamiento emocional, despersonalización severa y realización personal baja, respectivamente. Así mismo el Síndrome de Burnout se presentó en aquellos quienes padecían de alguna enfermedad

crónica, fumaban, ingerían bebidas alcohólicas y procedían de una universidad de provincia.

El hecho de que casi la mitad de los estudiantes manifestara despersonalización severa sugiere una desconexión emocional significativa con su entorno académico, posiblemente como mecanismo de defensa frente a la presión constante y la sobrecarga de responsabilidades. Asimismo, la baja realización personal en más de un tercio de los encuestados indica una percepción negativa sobre su desempeño y sentido de logro, lo cual puede afectar directamente su autoestima académica y su compromiso con la carrera.

Desde un enfoque integral, el profesional de enfermería debe actuar como educador en salud mental, brindando información y herramientas prácticas para fortalecer la autoestima académica, la motivación y la percepción de autoeficacia en los estudiantes. A través de talleres, charlas y asesorías personalizadas, puede abordar temas como la gestión del estrés, el desarrollo de habilidades socioemocionales y la prevención del desgaste académico.

Su función como gestor comunitario le permite articular acciones con autoridades universitarias, docentes y servicios de apoyo psicológico, con el fin de crear un entorno institucional que favorezca el bienestar emocional, la participación activa y la permanencia estudiantil.

- En la **Tabla N° 04**, se describe el cruce de variables, donde observamos que existe un grupo representativo del 82,3% de los estudiantes de la Facultad de ingeniería civil arquitectura y geotecnia de la UNJBG presento un “moderado” nivel de síndrome de burnout académico con un 7,4% de estilos de vida saludable, así mismo se presentó con 9,2% de alto nivel de síndrome de burnout con un estilo de vida no saludable.

Así mismo en la investigación de Zavala F. (21) *Estilos de vida y estrés académico de los internos de enfermería de una universidad peruana Tacna. Investigación e Innovación Tacna 2023*: se asemejan a la presente investigación donde el 50 % de los participantes presentan estilos de vida nada saludables. Por otro lado, el 39,19 % de los encuestados presentan un nivel severo de estrés. Se determinó que existe relación entre la dimensión biológica, social y psicológica con el estrés académico.

Mendoza, A. (22) *Relación entre el estrés y síndrome de Burnout académico, en educación no presencial por pandemia COVID-19 en estudiantes de tecnología médica de la UPT Tacna (2020)*: Donde sus resultados mostraron un estrés académico moderado de 13,37 y una tendencia de síndrome de Burnout Académico de 43,69, indican un resultado similar a los datos obtenidos en la investigación.

Los resultados de la presente investigación coinciden con la investigación realizada por Burga Z. (19) *Estilos de vida y síndrome de Burnout en estudiantes de Medicina Humana de*

la Universidad Ricardo Palma de Lima 2023: Para la asociación entre las dos 85 variables se utilizó el coeficiente de correlación Rho de Spearman. Los que evidenciaron que existe relación significativa entre las variables. Donde una prevalencia de 43,7% de la población presento indicios de burnout, en las personas con un estilo de vida bueno tienen indicios bajos del 70% de presentar burnout. En conclusión, el tener un estilo de vida bueno fue un factor protector en relación a presentar indicios de burnout.

Comparando estos estudios podemos distinguir la importancia del Síndrome de burnout académico con los estilos de vida saludable y la capacidad de comprender, utilizar y controlar las propias emociones frente a distintos escenarios de la vida cotidiana en los diferentes años de estudio de las carreras profesionales, según la base teórica, existe una relación significativa entre el síndrome de burnout académico y los estilos de vida. El burnout académico se asocia con factores como el estrés, la presión académica y la falta de apoyo, y estos elementos pueden verse influenciados por el estilo de vida de los estudiantes.

Un estilo de vida saludable, que incluya hábitos como una buena alimentación, ejercicio regular, descanso adecuado y tiempo para actividades recreativas, puede ayudar a prevenir el burnout. Por el contrario, un estilo de vida poco saludable, caracterizado por el sedentarismo, la falta de sueño y el estrés constante, puede aumentar la vulnerabilidad al burnout.

Además, la gestión del tiempo y las relaciones interpersonales también son aspectos importantes. Un estilo de vida equilibrado que fomente el bienestar emocional y físico puede ser clave para manejar las exigencias académicas y reducir el riesgo de desarrollar el síndrome de burnout.

El rol del profesional de enfermería se vuelve esencial como agente de cambio, prevención y promoción de la salud integral en el entorno universitario. En primer lugar, actúa como educador en salud, diseñando e implementando programas de promoción de estilos de vida saludables que aborden dimensiones clave como la actividad física, la nutrición, el descanso, la organización del tiempo y la prevención de hábitos nocivos.

En segundo lugar, cumple una función de **detección temprana y acompañamiento emocional**, identificando signos de agotamiento, despersonalización o baja eficacia académica. A través de entrevistas, tamizajes y espacios de consejería, puede brindar orientación oportuna y canalizar a los estudiantes hacia servicios especializados cuando sea necesario.

Por último, su rol como **gestor comunitario** implica articular esfuerzos con autoridades universitarias, docentes y redes de apoyo para crear entornos institucionales que favorezcan el bienestar estudiantil. Esto puede traducirse en campañas de salud, espacios recreativos, horarios flexibles o políticas de prevención del burnout académico.

En resumen, el profesional de enfermería no solo interviene en la dimensión clínica, sino que se posiciona como un actor clave en la transformación del entorno universitario hacia una cultura de salud, autocuidado y prevención del desgaste académico. Su intervención, basada en evidencia y sensibilidad humana, puede marcar una diferencia significativa en la calidad de vida y el rendimiento de los estudiantes.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

De acuerdo al análisis realizado, se llegó a las siguientes conclusiones:

- La mayoría de los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Civil, Arquitectura y Geotecnia de la UNJBG se encuentra en el rango etario de 19 a 21 años (40,1 %), predominando el sexo masculino (54,3 %). La carrera de Arquitectura concentró la mayor proporción de estudiantes encuestados (35,8 %), y la distribución por año académico mostró una proporción homogénea entre las escuelas profesionales.
- En relación con los estilos de vida, los resultados revelaron un predominio de conductas no saludables en la población estudiantil evaluada. La dimensión de nutrición fue la más afectada, con un (91,8 %) de estudiantes con hábitos alimentarios inadecuados, seguida por la dimensión de hábitos nocivos (80,1 %). En contraste, la dimensión de higiene personal destacó positivamente, con un (92,9 %) de estudiantes que evidenciaron prácticas saludables.
- Los resultados obtenidos permiten afirmar que un estilo de vida saludable actúa como un factor protector frente a la aparición del Síndrome de Burnout Académico en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Civil, Arquitectura y Geotecnia. Aquellos estudiantes que adoptan hábitos positivos en dimensiones

como la nutrición, el descanso, la actividad física y la organización del tiempo, presentan menor propensión a desarrollar síntomas de agotamiento emocional, despersonalización o baja eficacia académica.

- Asimismo, se evidenció que el (89,7 %) de los estudiantes evaluados presenta un nivel moderado de Síndrome de Burnout Académico, siendo la despersonalización la dimensión más afectada (77,7 %), seguida por el agotamiento emocional (12,4 %). Estas manifestaciones pueden estar asociadas a las demandas propias del entorno universitario, como exámenes parciales y finales, trabajos prácticos, presentaciones orales y carga académica acumulada, que generan presión constante y desgaste progresivo.
- El análisis estadístico mediante el cruce de variables confirmó una relación significativa entre el estilo de vida y el nivel de burnout académico, con un valor $p = 0,001$, inferior al umbral de significancia ($p < 0,05$). Este hallazgo respalda la hipótesis de que los estudiantes con estilos de vida no saludables tienen mayor probabilidad de presentar niveles moderados o altos de burnout, lo que refuerza la necesidad de implementar estrategias de promoción del autocuidado y bienestar integral en el ámbito universitario.

5.2. RECOMENDACIONES

A los directores de las distintas escuelas profesionales de la FIAG:

- Coordinar con la Dirección de Bienestar Universitario la programación de citas y actividades enfocadas en la salud mental estudiantil. Estas acciones deben priorizar la ejecución de talleres preventivos que permitan identificar factores de riesgo psicoemocionales y prevenir la aparición del síndrome de burnout académico en la población universitaria.
- Es fundamental identificar y abordar las principales fuentes generadoras de estrés académico en el entorno universitario. Para ello, se sugiere reforzar los contenidos relacionados con salud mental, estrategias de afrontamiento y desarrollo de habilidades socioemocionales, tanto en estudiantes como en docentes. Estas acciones deben ir acompañadas de un acompañamiento psicológico constante, articulado con las entidades de apoyo existentes en la UNJBG, con el fin de promover un entorno académico más saludable y resiliente.

A los profesionales de Enfermería:

- Se sugiere implementar sesiones educativas dirigidas a los estudiantes, orientadas a la promoción de estilos de vida saludables. Estas sesiones deben incluir contenidos prácticos sobre estrategias para el manejo del estrés, la autorregulación emocional y la organización del tiempo, contribuyendo así a

reducir el riesgo de Síndrome de Burnout Académico. Asimismo, se insta a las escuelas profesionales a asumir un rol activo en la promoción de hábitos saludables desde su gestión interna.

- Evaluar las necesidades identificadas en los estudiantes y desarrollar un programa institucional orientado a la promoción de la salud. Este programa puede estructurarse mediante talleres temáticos, sesiones individuales o grupales y actividades participativas enfocadas en mejorar los estilos de vida no saludables detectados en el estudio. Su propósito es fortalecer el bienestar físico, emocional y académico de los estudiantes, así como reducir el impacto del síndrome de burnout académico y sus posibles consecuencias.

A los futuros investigadores:

- Es necesario impulsar a nuevas investigaciones que aborden las variables analizadas en esta tesis “Síndrome de Burnout Académico y estilos de vida” en diferentes contextos y poblaciones estudiantiles. Dado que los estudiantes universitarios constituyen un grupo altamente vulnerable al estrés académico, es fundamental explorar cómo estas variables se manifiestan en otras carreras, ciclos formativos o instituciones, a fin de generar evidencia comparativa y propuestas de intervención más amplias.
- Es pertinente desarrollar investigaciones con enfoque cualitativo y/o mixto que permitan profundizar en la comprensión de los

fenómenos relacionados con la salud mental en el ámbito universitario. Estos estudios pueden valerse de reportes verbales, entrevistas en profundidad y escalas de medición, con el fin de captar las experiencias subjetivas de los estudiantes en distintos contextos académicos, sociales y personales. La integración de métodos cualitativos y cuantitativos facilitaría una visión más holística de los factores que inciden en el Síndrome de Burnout Académico y en los estilos de vida, aportando evidencia útil para el diseño de intervenciones contextualizadas y culturalmente pertinentes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Cerón C. Universidad y salud [Internet]. Scielo Colombia. 2012 [6 Septiembre 2023]. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072012000200001.
2. Reddy K, Menon K, Thattil A, et al. Academic Estrés académico y sus fuentes entre estudiantes universitarios. *Biomed and Pharmacology* 2018; 11(1): 531-537.
3. Ramos D. Estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de Enfermería en una universidad nacional. *Investigación e innovación* 2021; 1 (2): 28-370.
4. Caballero C, Bresó É, González O, et al. Burnout en estudiantes universitarios - Burnout in university students. *Psicología Desde El Caribe* 2015; 32 (3): 424-441.
5. La salud mental en cifras [Internet]. Confederación salud mental España, 2019 [20 abril 2024]. Disponible en: <https://comunicasaludmental.org/guiadeestilo/la-salud-mental-en-cifras/>
6. Ministra de Salud. Aprobación del Plan Nacional de Fortalecimiento de Servicios de Salud Mental Comunitaria 2018-2021 [Internet]. *Diario oficial del Bicentenario*. 2018 [24 mayo 2025]. Disponible en: <https://busquedas.elperuano.pe/dispositivo/NL/1640043-2>

7. Seperak R, Fernández M, et al. Prevalencia y severidad del burnout académico en estudiantes universitarios: Scielo Interacciones 2021; 7 (3): 199.
8. Lineamientos para el cuidado integral de la salud mental en las universidades [Internet]. Ministerio de educación, Resolución Viceministerial Lima-Perú, 2019 [20 de abril 2024]. Disponible en: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/350810/RVM_N__197-2019-MINEDU.pdf
9. El peruano. Ley de salud mental [Internet]. Diario Oficial del bicentenario El Peruano. 2019 [20 abril 2024]. Disponible en: <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/ley-de-saludmental-ley-n-30947-1772004-1/>
10. Modificaciones a la Ley Universitaria para hacer frente al COVID-19: primeros necesarios ajustes [Internet]. Ehecopar. 2020 [20 abril 2024]. Disponible en: <https://www.ehecopar.com.pe/publicaciones-modificaciones-a-laley-universitaria-para-hacer-frente-al-covid-19-primeros-ajustesnecesarios.html>
11. Cutipé Y, Mendoza M, Uribe R, et al. Plan Nacional de Fortalecimiento de Servicios de Salud Mental Comunitaria 2017 – 2021 [Internet]. MINSA. 2018 [27 abril 2024]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4422.pdf>
12. Soto T, Lozano J,. Reglamento para la prevención, promoción, y fortalecimiento de la salud mental en la comunidad universitaria. [Internet]. Portal web de la UNJBG. 2020 [27 de abril 2024].

Disponible en:
<http://www.unjbg.edu.pe/institucion/pdf/rr80142020.pdf>

13. Cerón C. Universidad y salud. [Internet]. Scielo Colombia; 2012 [6 septiembre 2023]. Disponible en:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072012000200001.
14. Rosales Y, Mocha-Bonilla J, Ferreira J, et al. Síndrome de Burnout en estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato, Ecuador. *Enfermería Investiga*, 2020; 5 (2): 37–41.
15. Reynoso J. Síndrome de burnout en estudiantes de enfermería. *Educación y salud boletín científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del estado de Hidalgo*. 2021; 10 (19): 32-37.
16. Vásquez W, Escobar M, Poroj F, et al. Síndrome de Burnout en estudiantes de medicina Guatemala. [Tesis de Licenciatura en Médico cirujano]. Guatemala: Universidad de San Carlos; 2021.
17. Yaurivilca E. Estilos de vida y burnout académico en estudiantes de universidades de Lima Metropolitana. [Tesis de Licenciatura en Psicología]. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2024.
18. Araujo D, Tantalean A,. Estilos de vida en estudiantes de medicina humana de una universidad Lambayecana, setiembre-diciembre. [Tesis de Licenciatura en Médico Cirujano]. Pimentel: Universidad Señor de Sipán; 2022.

19. Burga O. Estilos de vida y síndrome de burnout en estudiantes de medicina humana. [Tesis de Licenciatura en Médico cirujano]. Lima: Universidad Ricardo Palma; 2023.
20. Mamani M. Inteligencia emocional relacionada con el estrés académico en el estudiante de la FACS de la UNJBG Tacna. [Tesis de Licenciatura en Enfermería]. Tacna: Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann; 2024.
21. Zavala F. Estilos de vida y estrés académico de los internos de enfermería de una universidad peruana Tacna. Investigación e Innovación. 2023; 3 (3): 19-27.
22. Mendoza A. Relación entre el estrés y síndrome de Burnout académico, en educación no presencial por pandemia COVID-19 en estudiantes de tecnología médica de la UPT Tacna. [Tesis de Licenciatura en Tecnólogo médico]. Tacna: Universidad Privada de Tacna; 2021.
23. Aristizabal G, Blanco D, Sánchez A, et al. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión [Internet]. Enfermería Universitaria ENEO-UNAM. Scielo; 2011 [2 julio 2024]. Disponible en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>.
24. Sarabia M, Alberti L, Espeso N, et al. Estilos saludables de vida y su relevancia en la salud del individuo. Humanidades médicas. 2005; 5 (2): 0-0.

25. Sagrario E., La nutrición del adolescente. Hábitos saludables. [Internet]. Elsevier; 2008 [2 julio 2024]. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-lanutricion-del-adolescente-habitos-13129194>.
26. OMS. Qué dice la OMS sobre cuántas veces es preciso ejercitarse a la semana [Internet]. La revista; 2024 [2 julio 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/340594-minsarecomienda-30-minutos-de-actividad-fisica-tres-veces-porsemana/>
27. Gutiérrez G, Celis M, Moreno S, Farías F, Suárez J. et al. Síndrome de burnout. Arch Neurocién México. 2006; 11 (4): 305-309.
28. Abello R, Caballero C, Palacio J. Relación del burnout y el rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios. Av. psicol. latinoam. 2007; 25(2):98-111
29. Martínez A. El Síndrome de Burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. Vivat Academ. 2010; 20 (112): 42-80.
30. Caballero C. El Burnout académico: Prevalencia y factores asociados en estudiantes universitarios del área de la salud de la ciudad de Barranquilla. [Tesis Doctoral en Psicología]. Colombia: Universidad del Norte; 2012.
31. Caballero D. Burnout en estudiante universitarios. Psicología desde el caribe. Scielo 2015; 32 (3): 74-85.

32. Martins J. Qué es el burnout: cómo identificarlo y prevenir el desgaste profesional. [Internet]. Asana. 2024 [5 julio 2024]. Disponible en: <https://asana.com/es/resources/what-is-burnout>
33. Granda D, Henao K, Ramírez K, et al. Las dimensiones del síndrome de burnout académico. [Tesis de Licenciatura de Psicología]. Colombia: Corporación universitaria minuto de Dios; 2016.
34. Panhispánico. [Internet]. Diccionario del español jurídico. Estudiante universitario. 2023 [5 julio 2024]. Disponible en: <https://dpej.rae.es/lema/estudiante-universitario>
35. Autónoma. [Internet]. ¿Qué es la carrera de ingeniería? 2020 [6 julio 2024]. Disponible en: <https://www.autonoma.pe/blog/que-es-carrera-ingenieria>
36. Sánchez M. Ética y Principios Bioéticos que rigen a la enfermería. [Internet]. UNAM - Managua; 2018 [5 julio 2024]. Disponible en: <https://chontales.unan.edu.ni/index.php/etica-yprincipios-bioeticos-que-rigen-a-la-enfermeria/>.
37. Quispe B. Estilos de vida y autocuidado en los estudiantes de la carrera de farmacia en el Instituto “Santiago Antúnez de Mayolo” Palián. [Tesis de Licenciatura en Enfermería]. Huancayo: Universidad Continental; 2022

ANEXOS

- **ANEXO N° 01: Cálculo de muestra**

- **ANEXO N° 02: Determinación de muestreo**

- **ANEXO N° 03: Instrumento de recolección de datos – Variable
Estilos de Vida**

- **ANEXO N° 04: Instrumento de recolección de datos - Variable
Síndrome de Burnout Académico**

- **ANEXO N° 05: Validez del instrumento**

- **ANEXO N° 06: Confiabilidad del instrumento**

- **ANEXO N° 07: Permisos respectivos**

- **ANEXO N° 8: Consentimiento informado**

- **ANEXO N° 9: Matriz de consistencia**

ANEXO N° 01

CÁLCULO DE MUESTRA

CÁLCULO DE TAMAÑO DE MUESTRA CON FÓRMULA PARA POBLACIÓN CONOCIDA

TAMAÑO DE LA MUESTRA		
POBLACION FINITA		
Parametro	Insertar valor	Concepto
n	282	Tamaño de muestra buscado
N	1061	Tamaño de la poblacion o universo
Z	95%=1.96	Parametro estadistico que depende el nivel de confianza (NC)
e	5%=0.05	Error de estimacion maximo aceptado
p	50%=0.5	Probabilidad de que ocurra el evento estudiado (exito)
q	50%=0.5	(1-p)=Probabilidad de que no ocurra el evento estudiado

Nivel de confianza	Z alfa
99.7%	3
99%	2.58
98%	2.33
96%	2.05
95%	1.96
90%	1.645
80%	1.28
50%	0.674

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

$$n = \frac{1061 * (1,96)^2 * 0,5 * 0,5}{(0,05)^2 * (1061 - 1) + (1,96)^2 * 0,5 * 0,5}$$

$$n = \frac{1,018.9844}{3,6104}$$

$$n = 282.23$$

$$n = 282$$

Prueba piloto: 29

ANEXO N° 02

DETERMINACIÓN DE MUESTREO

SELECCIÓN DE LA MUESTRA POR MUESTREO PROBABILISTICO ESTRATIFICADO UNIFORME

La estratificación aumenta la precisión de la muestra e implica el uso deliberado de diferentes tamaños de muestra para cada estrato, a fin de lograr reducir la varianza de cada unidad de la media muestral. Kish (1995) y Kalsbeek (2008) afirman que, en un número determinado de elementos muestrales $n = \sum n_h$, la varianza de la media muestral y puede reducirse al mínimo, si el tamaño de la muestra para cada estrato es proporcional a la desviación estándar dentro del estrato. Calculamos “submuestras” proporcionales a la desviación estándar de cada estrato. Esto es:

$N = \text{población} = 1061$

$n = \text{muestra reducida} = 282$

$P = \text{proporción} = n/N$

$$P = \frac{n}{N}$$

$$P = \frac{282}{1061}$$

$$p = 0.26578699$$

De manera que el número de cada estrato se multiplicará por esta fracción constante para obtener la muestra proporcional (n_i). Al sustituirse, tenemos que:

$$n_i = P * X$$

ESTRATOS / SEMESTRE	N° POR ESTRATO (X)	N° SUB ESTRATOS (XI)		MUESTRA PROPORCIONAL (ni)	SUB MUESTRA PROPORCIONAL (NII)	
				$ni = p * x$	$NII = P * XI$	
Ingeniería Civil	280	1°	62	74.4203572=74	1°	16
		2°	58		2°	15
		3°	57		3°	15
		4°	55		4°	13
		5°	48		5°	15
		TOTAL	280		TOTAL	74
Ingeniería Geológica-Geotecnia	238	1°	52	63.25730362=63	1°	14
		2°	49		2°	13
		3°	50		3°	13
		4°	47		4°	12
		5°	40		5°	11
		TOTAL	238		TOTAL	63
Arquitectura	381	1°	68	101.26484319=101	1°	18
		2°	75		2°	20
		3°	89		3°	24
		4°	78		4°	20
		5°	71		5°	19
		TOTAL	381		TOTAL	101
Artes	162	1°	38	43.05749238=44	1°	10
		2°	36		2°	10
		3°	27		3°	8
		4°	30		4°	8
		5°	31		5°	8
		TOTAL	162		TOTAL	44
TOTAL	1061	TOTAL	1061	282	TOTAL	282

ANEXO N° 03



INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS CUESTIONARIO: ESTILOS DE VIDA



AUTOR: WALKER, SECHRIST Y PENDER (1987), MODIFICADO POR VASQUEZ F.
(2024)

PRESENTACION:

Estimado(a) Sr(a)

Un cordial saludo, en esta oportunidad estoy realizando mi trabajo de investigación titulado: **Síndrome de Burnout y estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería civil, arquitectura y geotecnia de la UNJBG, Tacna - 2024.** Agradezco anticipadamente su gentil colaboración respondiendo a las siguientes preguntas y garantizándole que la información proporcionada será de carácter anónimo y confidencial, por lo que se trata de instrumentos con fines exclusivamente de estudio.

I. FINALIDAD:

Identificar los estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Ingeniería civil, arquitectura y geotecnia de la UNJBG - Tacna.

II. INSTRUCCIONES:

A continuación, encontrará una serie de preguntas sobre sus emociones y sentimientos. La escala es anónima y las preguntas confidenciales, complete los datos que se le solicita marcando Ud. con un aspa (X) la que considere correcta.

III. DATOS GENERALES:

Edad: (a) 16-18 (b) 19-21 (c) 22-24 (d) 25- a mas

Sexo: (a) Femenino (b) Masculino

Escuela profesional: (a) Ingeniería civil (b) Arquitectura (c) Artes (d) Ingeniería geológica - geotecnia

Año / Ciclo de estudios:

¿Cuál es tu estado civil? (a) Soltero (b) Casado (c) Conviviente (d) Separado

¿Actualmente trabajas? SI NO

¿Vives con tus padres? SI NO

¿Tienes una habitación para ti solo? SI NO

¿Tienes un ambiente adecuado para estudiar? SI NO

Las alternativas son: Nunca (1) – A veces (2) – Siempre (3)

N°	ÍTEMS	1	2	3	TOTAL
ACTIVIDAD FÍSICA	1. Realiza alguna actividad física al menos 3 veces por semana.	66	154	62	282
	2. Realiza algún deporte de 20 a 30 minutos al menos 3 veces por semana.	108	124	50	282
	3. Realiza al menos 10 minutos de caminata por día.	165	95	22	282
NUTRICIÓN	4. Consume carnes al menos 3 veces por semana.	45	214	20	282
	5. Consume vegetales al menos 1 vez al día.	180	82	20	282
	6. Consume al menos 1 litro de agua al día.	128	132	22	282
ORGANIZACIÓN DE TIEMPO	7. Durante el día se toma un tiempo para relajarse.	120	124	38	282
	8. Maneja su tiempo para realizar actividades culturales como practicar danza folklórica.	143	89	50	282
	9. Dedica al menos 60 minutos diarios en realizar sus tareas académicas.	152	94	38	282
DESCANSO	10. Duerme al menos 8 horas diarias.	117	125	40	282
	11. Realiza siestas durante el día entre 10 a 20 minutos.	84	148	50	282
	12. Después de una desvelada de estudios descansas por lo menos 2 horas.	40	200	42	282
HIGIENE PERSONAL	13. Se realiza el lavado de manos al menos 3 veces al día.	32	115	135	282
	14. Se realiza la higiene bucal al menos 3 veces al día.	82	100	100	282
	15. Se realiza el baño al menos 4 a 5 veces a la semana.	40	200	42	282
HÁBITOS NOCIVOS	16. Consume cigarrillos durante la semana.	100	117	65	282
	17. Prohíbe que fumen en su presencia.	79	155	48	282
	18. Consume licor durante la semana.	85	138	59	282

Elaborado por: Walker, Sechrist y Pender (1987).

Modificado por: Bach. Vasquez L.

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

**CÁLCULO DE RANGOS Y PUNTAJES PARA EL INSTRUMENTO
VARIABLE ESTILOS DE VIDA**

- PUNTAJES:

1	2	3
NUNCA	A VECES	SIEMPRE

- PARA LA MEDICIÓN, ESCALA VALORATIVA GENERAL DEL CUESTIONARIO:

DIMENSIÓN	NIVEL	PUNTUACIÓN
Actividad física	Saludable	6 a 10
	No saludable	2 a 5
Nutrición	Saludable	6 a 10
	No saludable	2 a 5
Organización de tiempo	Saludable	6 a 10
	No saludable	2 a 5
Descanso	Saludable	6 a 10
	No saludable	2 a 5
Higiene personal	Saludable	6 a 10
	No saludable	2 a 5
Hábitos nocivos	Saludable	6 a 10
	No saludable	2 a 5

- Estilo de vida saludable De 33 a 60
- Estilo de vida no saludable De 18 a 32



ANEXO N° 04

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS
CUESTIONARIO: SÍNDROME BURNOUT ACADEMICO
AUTOR: MASLACH (1981), MODIFICADO POR VASQUEZ F.
(2024)



PRESENTACION:

Estimado(a) Sr(a)

Un cordial saludo, en esta oportunidad estoy realizando mi trabajo de investigación titulado: **Síndrome de Burnout y estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería civil, arquitectura y geotecnia de la UNJBG, Tacna – 2024**. Agradezco anticipadamente su gentil colaboración respondiendo a las siguientes preguntas y garantizándole que la información proporcionada será de carácter anónimo y confidencial, por lo que se trata de instrumentos con fines exclusivamente de estudio.

I. FINALIDAD:

Determinar el nivel de burnout académico en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería civil, arquitectura y geotecnia de la UNJBG - Tacna.

II. INSTRUCCIONES:

A continuación, encontrará una serie de preguntas sobre sus emociones y sentimientos. La escala es anónima y las preguntas confidenciales, complete los datos que se le solicita marcando Ud. con un aspa (X) la que considere correcta.

III. DATOS GENERALES:

Edad: (a) 16-18 (b) 19-21 (c) 22-24 (d) 25- a mas

Sexo: (a) Femenino (b) Masculino

Escuela profesional: a) Ingeniería civil (b) Arquitectura (c) Artes (d) Ingeniería geológica - geotecnia

Año / Ciclo de estudios:

Lea con cuidado y responda Ud. con que frecuencia e intensidad logro sentir esos sentimientos y con cual se siente identificado(a).

Las alternativas son: Nunca (1) – A veces (2) – Siempre (3)

Dimensión I: Agotamiento emocional					
N°	ÍTEMS	1	2	3	TOTAL
1.	Las actividades académicas de esta carrera me tienen emocionalmente "agotado".	58	183	41	282
2.	Me siento frustrado/a por mis estudios.	114	142	26	282

3.	Estoy cansado en la mañana cuando me levanto y tengo que afrontar otro día en la universidad.	102	130	50	282
4.	Estoy exhausto de tanto estudiar y realizar trabajos académicos.	68	115	99	282
5.	Siento que me encuentro demasiado tiempo estudiando y no logro avanzar.	82	100	100	282
6.	Estudiar o ir a clases todo el día es estresante para mí.	40	200	42	282
7.	Siento que me encuentro en los límites de mis capacidades y posibilidades para afrontar mis estudios.	115	32	135	282
Dimensión II: Despersonalización					
N°	ÍTEMS	1	2	3	TOTAL
8.	Dudo de la importancia de mis estudios.	92	135	55	282
9.	Siento que trato a algunas personas como si fueran objetos.	200	65	17	282
10.	Me he distanciado de mis estudios porque pienso que no serán realmente útiles.	143	89	50	282
11.	Dudo del valor de mis estudios.	139	110	33	282
12.	Me preocupa el hecho de que estudiar esta carrera me esté endureciendo emocionalmente.	150	109	23	282
13.	He perdido interés en la carrera desde que empecé en la universidad.	102	100	80	282
14.	He perdido el entusiasmo que tenía por aprender y estudiar sobre mi carrera y solo continúo estudiando por rutina u obligación.	87	120	75	282
Dimensión III: Eficacia académica					
N°	ÍTEMS	1	2	3	TOTAL
15.	He aprendido muchas cosas interesantes durante mi carrera.	53	99	130	282
16.	Siento que tengo las capacidades y habilidades necesarias para terminar mis estudios.	30	200	52	282
17.	Puedo resolver de manera eficaz los problemas relacionados con mis estudios.	22	115	145	282
18.	Puedo tomar decisiones de forma ágil ante cualquier imprevisto con mis estudios.	75	95	112	282
19.	Creo que contribuyo efectivamente con las clases en la universidad.	20	82	180	282
20.	Durante las clases, tengo la seguridad de que soy eficaz en la finalización de las cosas.	22	128	132	282
21.	En mi opinión soy un buen estudiante.	40	42	200	282
22.	Me encuentro satisfecho/a con mi desempeño académico.	100	140	42	282

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

**CÁLCULO DE RANGOS Y PUNTAJES PARA EL INSTRUMENTO
VARIABLE SÍNDROME DE BURNOUT ACADÉMICO**

- PUNTAJES:

1	2	3
NUNCA	A VECES	SIEMPRE

- ESCALA DE MEDICIÓN DEL SÍNDROME DE BURNOUT SEGÚN DIMENSIONES:

VARIABLE	NIVEL	PUNTUACIÓN
Síndrome de burnout académico	Alto	49 a 85
	Moderado	29 a 48
	Bajo	5 a 28

DESPERSONALIZACIÓN	FRECUENCIA
Alto	>15
Moderado	7-15
Bajo	<15
EFICACIA ACADÉMICA	FRECUENCIA
Alto	>36
Moderado	28-36
Bajo	<36
AGOTAMIENTO EMOCIONAL	FRECUENCIA
Alto	>28
Moderado	16-28
Bajo	<28

ANEXO Nº 05

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO

a) VALIDEZ DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

EXPERTO 1: Lic. Enf. Paddy Medina Medina

INSTRUMENTO 01

**VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO
POR ITEMS**

Por favor marque con una (X) de acuerdo a la opinión que usted considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario sus observaciones.

TÍTULO DE INVESTIGACIÓN: Síndrome de Burnout y estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería civil, arquitectura y geotecnia de la UNJBG, Tacna – 2024

INSTRUMENTO: CUESTIONARIO MASLACH BURNOUT INVENTORY-STUDENT SURVEY (MBISS)

N°	ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
		APICABLE	CORREGIR	NO APICABLE	
		1	2	3	
1.	Las actividades académicas de esta carrera me tienen emocionalmente "agotado".	/			
2.	Me siento frustrado/a por mis estudios.	/			
3.	Estoy cansado en la mañana cuando me levanto y tengo que afrontar otro día en la universidad.	/			
4.	Estoy exhausto de tanto estudiar y realizar trabajos académicos.	/			
5.	Siento que me encuentro demasiado tiempo estudiando y no logro avanzar.	/			
6.	Estudiar o ir a clases todo el día es estresante para mí.	/			
7.	Siento que me encuentro en los límites de mis capacidades y posibilidades para afrontar mis estudios.	/			
8.	Dudo de la importancia y valor de mis estudios.	/			
9.	Siento que trato a algunas personas como si fueran objetos.	/			
10.	Me he distanciado de mis estudios porque pienso que no serán realmente útiles.	/			
11.	Dudo de la importancia y valor de mis estudios.	/			
12.	Me preocupa el hecho de que estudiar esta carrera me esté endureciendo emocionalmente.	/			

13.	Se realiza el lavado de manos al menos 3 veces al día.	✓			
14.	Se realiza la higiene bucal al menos 3 veces al día.	✓			
15.	Se realiza el baño al menos 4 a 5 veces a la semana.	✓			
16.	Consume cigarrillos durante la semana.	✓			
17.	Prohíbe que fumen en su presencia.	✓			
18.	Consume licor durante la semana.	✓			

APELLIDOS Y NOMBRES DEL VALIDANTE: Medina Medina Paddy
GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: Lic. Enfermería (Salud Pública)
DNI: 04627841
FECHA: 31/7/2024


 Paddy San Martín Medina Medina
 LIC. ENFERMERÍA
 COP. 11.000
 FIRMA

INSTRUMENTO 02

VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS

Por favor marque con una (X) de acuerdo a la opinión que usted considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario sus observaciones.

TÍTULO DE INVESTIGACIÓN: Síndrome de Burnout y estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería civil, arquitectura y geotecnia de la UNJBG, Tacna – 2024.

INSTRUMENTO: ESCALA DEL ESTILO DE VIDA, ELABORADO POR WALKER, SECHRIST Y PENDER (1987)

N°	ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
		APICABLE	CORREGIR	NO APICABLE	
		1	2	3	
1.	Realiza alguna actividad física al menos 3 veces por semana.	✓			
2.	Realiza algún deporte de 20 a 30 minutos al menos 3 veces por semana	✓			
3.	Realiza al menos 10 minutos de caminata por día.	✓			
4.	Consume carnes al menos 3 veces por semana.	✓			
5.	Consume vegetales al menos 1 vez al día.	✓			
6.	Consume al menos 1 litro de agua al día.	✓			
7.	Durante el día se toma un tiempo para relajarse.	✓			
8.	Maneja su tiempo para realizar actividades culturales como practicar danza folklórica.	✓			
9.	Dedica al menos 60 minutos diarios en realizar sus tareas académicas.	✓			
10.	Duerme al menos 8 horas diarias.	✓			
11.	Realiza siestas durante el día entre 10 a 20 minutos.	✓			
12.	Después de una desvelada de estudios descansas por lo menos 2 horas.	✓			

13.	He perdido interés en la carrera desde que empecé en la universidad.	✓			
14.	He perdido el entusiasmo que tenía por aprender y estudiar sobre mi carrera y solo continúo estudiando por rutina u obligación.	✓			
15.	He aprendido muchas cosas interesantes durante mi carrera.	✓			
16.	Siento que tengo las capacidades y habilidades necesarias para terminar mis estudios.	✓			
17.	Puedo resolver de manera eficaz los problemas relacionados con mis estudios.	✓			
18.	Puedo tomar decisiones de forma ágil ante cualquier imprevisto con mis estudios.	✓			
19.	Creo que contribuyo efectivamente con las clases en la universidad.	✓			
20.	Durante las clases, tengo la seguridad de que soy eficaz en la finalización de las cosas.	✓			
21.	En mi opinión soy un buen estudiante.	✓			
22.	Me encuentro satisfecho/a con mi desempeño académico.	✓			

APELLIDOS Y NOMBRES DEL VALIDANTE: Medina Medina Paddy
GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: Lic Enfermería (Salud Pública)
DNI: 04627841
FECHA: 31/7/2024


 Paddy Medina Medina
 Enfermería
 FIRMA

EXPERTO 2: Lic. Enf. Nelly Verónica Meza Mostajo

INSTRUMENTO 01

**VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO
POR ITEMS**

Por favor marque con una (X) de acuerdo a la opinión que usted considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario sus observaciones.

TÍTULO DE INVESTIGACIÓN: Síndrome de Burnout y estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería civil, arquitectura y geotecnia de la UNJBG, Tacna – 2024.

INSTRUMENTO: ESCALA DEL ESTILO DE VIDA, ELABORADO POR WALKER, SECHRIST Y PENDER (1987)

N°	ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
		APICABLE	CORREGIR	NO APICABLE	
		1	2	3	
1.	Realiza alguna actividad física al menos 3 veces por semana.	✓			
2.	Realiza algún deporte de 20 a 30 minutos al menos 3 veces por semana.	✓			
3.	Realiza al menos 10 minutos de caminata por día.	✓			
4.	Consume carnes al menos 3 veces por semana.	✓			
5.	Consume vegetales al menos 1 vez al día.	✓			
6.	Consume al menos 1 litro de agua al día.	✓			
7.	Durante el día se toma un tiempo para relajarse.	✓			
8.	Maneja su tiempo para realizar actividades culturales como practicar danza folklórica.	✓			
9.	Dedica al menos 60 minutos diarios en realizar sus tareas académicas.	✓			
10.	Duerme al menos 8 horas diarias.	✓			
11.	Realiza siestas durante el día entre 10 a 20 minutos.	✓			
12.	Después de una desvelada de estudios descansas por lo menos 2 horas.	✓			

13.	Se realiza el lavado de manos al menos 3 veces al día.	✓			
14.	Se realiza la higiene bucal al menos 3 veces al día.	✓			
15.	Se realiza el baño al menos 4 a 5 veces a la semana.	✓			
16.	Consumo cigarrillos durante la semana.	✓			
17.	Prohíbe que fumen en su presencia.	✓			
18.	Consumo licor durante la semana.	✓			

APELLIDOS Y NOMBRES DEL VALIDANTE: Meza Mostajo, Nelly Verónica

GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: Magister en Enfermería

DNI: 00402121

FECHA: 01/Agosto/2024


 Nelly Verónica Meza Mostajo
 Profesora
 PBRCA

INSTRUMENTO 02

VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS

Por favor marque con una (X) de acuerdo a la opinión que usted considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario sus observaciones.

TÍTULO DE INVESTIGACIÓN: Síndrome de Burnout y estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería civil, arquitectura y geotecnia de la UNJBG, Tacna – 2024

INSTRUMENTO: CUESTIONARIO MASLACH BURNOUT INVENTORY-STUDENT SURVEY (MBISS)

N°	ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
		APICABLE	CORREGIR	NO APICABLE	
		1	2	3	
1.	Las actividades académicas de esta carrera me tienen emocionalmente "agotado".	✓			
2.	Me siento frustrado/a por mis estudios.	✓			
3.	Estoy cansado en la mañana cuando me levanto y tengo que afrontar otro día en la universidad.	✓			
4.	Estoy exhausto de tanto estudiar y realizar trabajos académicos.	✓			
5.	Siento que me encuentro demasiado tiempo estudiando y no logro avanzar.	✓			
6.	Estudiar o ir a clases todo el día es estresante para mí.	✓			
7.	Siento que me encuentro en los límites de mis capacidades y posibilidades para afrontar mis estudios.	✓			
8.	Dudo de la importancia y valor de mis estudios.	✓			
9.	Siento que trato a algunas personas como si fueran objetos.	✓			
10.	Me he distanciado de mis estudios porque pienso que no serán realmente útiles.	✓			
11.	Dudo de la importancia y valor de mis estudios.	✓			
12.	Me preocupa el hecho de que estudiar esta carrera me esté endureciendo emocionalmente.	✓			

13.	He perdido interés en la carrera desde que empecé en la universidad.	✓			
14.	He perdido el entusiasmo que tenía por aprender y estudiar sobre mi carrera y solo continúo estudiando por rutina u obligación.	✓			
15.	He aprendido muchas cosas interesantes durante mi carrera.	✓			
16.	Siento que tengo las capacidades y habilidades necesarias para terminar mis estudios.	✓			
17.	Puedo resolver de manera eficaz los problemas relacionados con mis estudios.	✓			
18.	Puedo tomar decisiones de forma ágil ante cualquier imprevisto con mis estudios.	✓			
19.	Creo que contribuyo efectivamente con las clases en la universidad.	✓			
20.	Durante las clases, tengo la seguridad de que soy eficaz en la finalización de las cosas.	✓			
21.	En mi opinión soy un buen estudiante.	✓			
22.	Me encuentro satisfecho/a con mi desempeño académico.	✓			

APELLIDOS Y NOMBRES DEL VALIDANTE: Meza Restrepo, Nelly Veivía

GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: Magister en Enfermería

DNI: 20402121

FECHA: Tarma 01/Agosto/2024


 N. Nelly Meza Restrepo
 Mg. Enfermera
 UPELMA

EXPERTO 3: Lic. Enf. Gina Tellez Lopez

INSTRUMENTO 01

VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS

Por favor marque con una (X) de acuerdo a la opinión que usted considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario sus observaciones.

TÍTULO DE INVESTIGACIÓN: Síndrome de Burnout y estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería civil, arquitectura y geotecnia de la UNJBG, Tacna – 2024.

INSTRUMENTO: ESCALA DEL ESTILO DE VIDA, ELABORADO POR WALKER, SECHRIST Y PENDER (1987)

N°	ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
		APICABLE	CORREGIR	NO APICABLE	
		1	2	3	
1.	Realiza alguna actividad física al menos 3 veces por semana.	✓			
2.	Realiza algún deporte de 20 a 30 minutos al menos 3 veces por semana	✓			
3.	Realiza al menos 10 minutos de caminata por día.	✓			
4.	Consume carnes al menos 3 veces por semana.	✓			
5.	Consume vegetales al menos 1 vez al día.	✓			
6.	Consume al menos 1 litro de agua al día.	✓			
7.	Durante el día se toma un tiempo para relajarse.	✓			
8.	Maneja su tiempo para realizar actividades culturales como practicar danza folklórica.	✓			
9.	Dedica al menos 60 minutos diarios en realizar sus tareas académicas.	✓			
10.	Duerme al menos 8 horas diarias.	✓			
11.	Realiza siestas durante el día entre 10 a 20 minutos.	✓			
12.	Después de una desvelada de estudios descansas por lo menos 2 horas.	✓			

13.	Se realiza el lavado de manos al menos 3 veces al día.	✓			
14.	Se realiza la higiene bucal al menos 3 veces al día.	✓			
15.	Se realiza el baño al menos 4 a 5 veces a la semana.	✓			
16.	Consume cigarrillos durante la semana.	✓			
17.	Prohíbe que fumen en su presencia.	✓			
18.	Consume licor durante la semana.	✓			

APELLIDOS Y NOMBRES DEL VALIDANTE: TELLEZ LOPEZ GINA

GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: MAESTRA EN GERENCIA DE LOS SERVICIOS DE SALUD

DNI: 00499624

FECHA: 29/3/2024

Gina Tellez Lopez
 GINA TELLEZ LOPEZ
 LICENCIADA EN ENFERMERIA
 CEP 20510

FIRMA

INSTRUMENTO 02

VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS

Por favor marque con una (X) de acuerdo a la opinión que usted considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario sus observaciones.

TÍTULO DE INVESTIGACIÓN: Síndrome de Burnout y estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería civil, arquitectura y geotecnia de la UNJBG, Tacna – 2024

INSTRUMENTO: CUESTIONARIO MASLACH BURNOUT INVENTORY-STUDENT SURVEY (MBISS)

N°	ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
		APICABLE	CORREGIR	NO APICABLE	
		1	2	3	
1.	Las actividades académicas de esta carrera me tienen emocionalmente "agotado".	✓			
2.	Me siento frustrado/a por mis estudios.	✓			
3.	Estoy cansado en la mañana cuando me levanto y tengo que afrontar otro día en la universidad.	✓			
4.	Estoy exhausto de tanto estudiar y realizar trabajos académicos.	✓			
5.	Siento que me encuentro demasiado tiempo estudiando y no logro avanzar.	✓			
6.	Estudiar o ir a clases todo el día es estresante para mí.	✓			
7.	Siento que me encuentro en los límites de mis capacidades y posibilidades para afrontar mis estudios.	✓			
8.	Dudo de la importancia y valor de mis estudios.	✓			
9.	Siento que trato a algunas personas como si fueran objetos.	✓			
10.	Me he distanciado de mis estudios porque pienso que no serán realmente útiles.	✓			
11.	Dudo de la importancia y valor de mis estudios.	✓			
12.	Me preocupa el hecho de que estudiar esta carrera me esté endureciendo emocionalmente.	✓			

13.	He perdido interés en la carrera desde que empecé en la universidad.	✓			
14.	He perdido el entusiasmo que tenía por aprender y estudiar sobre mi carrera y solo continúo estudiando por rutina u obligación.	✓			
15.	He aprendido muchas cosas interesantes durante mi carrera.	✓			
16.	Siento que tengo las capacidades y habilidades necesarias para terminar mis estudios.	✓			
17.	Puedo resolver de manera eficaz los problemas relacionados con mis estudios.	✓			
18.	Puedo tomar decisiones de forma ágil ante cualquier imprevisto con mis estudios.	✓			
19.	Creo que contribuyo efectivamente con las clases en la universidad.	✓			
20.	Durante las clases, tengo la seguridad de que soy eficaz en la finalización de las cosas.	✓			
21.	En mi opinión soy un buen estudiante.	✓			
22.	Me encuentro satisfecho/a con mi desempeño académico.	✓			

APELLIDOS Y NOMBRES DEL VALIDANTE: TELLEZ LOPEZ GINA

GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: HST. GERONIA DE LOS DEBIDOS DE PAUO

DNI: 00499624

FECHA: 29/1/24


 Gina Tellez Lopez
 LICENCIADA EN ENFERMERIA
 CEP 25510

FIRMA

EXPERTO 4: Dr. Enf. Wender Condori Chipana

INSTRUMENTO 01

VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS

Por favor marque con una (X) de acuerdo a la opinión que usted considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario sus observaciones.

TÍTULO DE INVESTIGACIÓN: Síndrome de Burnout y estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería civil, arquitectura y geotecnia de la UNJBG, Tacna – 2024.

INSTRUMENTO: ESCALA DEL ESTILO DE VIDA, ELABORADO POR WALKER, SECHRIST Y PENDER (1987)

N°	ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
		APICABLE	CORREGIR	NO APICABLE	
		1	2	3	
1.	Realiza alguna actividad física al menos 3 veces por semana.	X			
2.	Realiza algún deporte de 20 a 30 minutos al menos 3 veces por semana	X			
3.	Realiza al menos 10 minutos de caminata por día.	X			
4.	Consume carnes al menos 3 veces por semana.	X			
5.	Consume vegetales al menos 1 vez al día.	X			
6.	Consume al menos 1 litro de agua al día.	X			
7.	Durante el día se toma un tiempo para relajarse.	X			
8.	Maneja su tiempo para realizar actividades culturales como practicar danza folklórica.	X			
9.	Dedica al menos 60 minutos diarios en realizar sus tareas académicas.	X			
10.	Duerme al menos 8 horas diarias.	X			
11.	Realiza siestas durante el día entre 10 a 20 minutos.	X			
12.	Después de una desvelada de estudios descansas por lo menos 2 horas.	X			

13.	Se realiza el lavado de manos al menos 3 veces al día.	X			
14.	Se realiza la higiene bucal al menos 3 veces al día.	X			
15.	Se realiza el baño al menos 4 a 5 veces a la semana.	X			
16.	Consume cigarrillos durante la semana.	X			
17.	Prohíbe que fumen en su presencia.	X			
18.	Consume licor durante la semana.	X			

APELLIDOS Y NOMBRES DEL VALIDANTE: Conderi Chipana, Wender Florenso

GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: Doctor en Enfermería

DNI: 00418322

FECHA: 05/08/2024


FIRMA

INSTRUMENTO 02

VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS

Por favor marque con una (X) de acuerdo a la opinión que usted considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario sus observaciones.

TÍTULO DE INVESTIGACIÓN: Síndrome de Burnout y estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería civil, arquitectura y geotecnia de la UNJBG, Tacna – 2024

INSTRUMENTO: CUESTIONARIO MASLACH BURNOUT INVENTORY-STUDENT SURVEY (MBISS)

N°	ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
		APICABLE	CORREGIR	NO APICABLE	
		1	2	3	
1.	Las actividades académicas de esta carrera me tienen emocionalmente "agotado".	X			
2.	Me siento frustrado/a por mis estudios.	x			
3.	Estoy cansado en la mañana cuando me levanto y tengo que afrontar otro día en la universidad.	X			
4.	Estoy exhausto de tanto estudiar y realizar trabajos académicos.	x			
5.	Siento que me encuentro demasiado tiempo estudiando y no logro avanzar.	X			
6.	Estudiar o ir a clases todo el día es estresante para mí.	x			
7.	Siento que me encuentro en los límites de mis capacidades y posibilidades para afrontar mis estudios.	x			
8.	Dudo de la importancia y valor de mis estudios.	X			
9.	Siento que trato a algunas personas como si fueran objetos.	X			
10.	Me he distanciado de mis estudios porque pienso que no serán realmente útiles.	X			
11.	Dudo de la importancia y valor de mis estudios.	x			
12.	Me preocupa el hecho de que estudiar esta carrera me esté endureciendo emocionalmente.	X			

13.	He perdido interés en la carrera desde que empecé en la universidad.	X			
14.	He perdido el entusiasmo que tenía por aprender y estudiar sobre mi carrera y solo continúo estudiando por rutina u obligación.	X			
15.	He aprendido muchas cosas interesantes durante mi carrera.	X			
16.	Siento que tengo las capacidades y habilidades necesarias para terminar mis estudios.	X			
17.	Puedo resolver de manera eficaz los problemas relacionados con mis estudios.	X			
18.	Puedo tomar decisiones de forma ágil ante cualquier imprevisto con mis estudios.	X			
19.	Creo que contribuyo efectivamente con las clases en la universidad.	X			
20.	Durante las clases, tengo la seguridad de que soy eficaz en la finalización de las cosas.	X			
21.	En mi opinión soy un buen estudiante.	X			
22.	Me encuentro satisfecho/a con mi desempeño académico.	X			

APELLIDOS Y NOMBRES DEL VALIDANTE: Condori Chipana, Wender Florencio

GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: Doctor en Enfermería

DNI: 00418322

FECHA: 05/08/2024


FIRMA

EXPERTO 5: Lic. Enf. Rosa Elisa Fernández Vásquez

INSTRUMENTO 01

VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO
POR ITEMS

Por favor marque con una (X) de acuerdo a la opinión que usted considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario sus observaciones.

TÍTULO DE INVESTIGACIÓN: Síndrome de Burnout y estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería civil, arquitectura y geotecnia de la UNJBG, Tacna – 2024.

INSTRUMENTO: ESCALA DEL ESTILO DE VIDA, ELABORADO POR WALKER, SECHRIST Y PENDER (1987)

N°	ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
		APICABLE	CORREGIR	NO APICABLE	
		1	2	3	
1.	Realiza alguna actividad física al menos 3 veces por semana.	X			
2.	Realiza algún deporte de 20 a 30 minutos al menos 3 veces por semana	X			
3.	Realiza al menos 10 minutos de caminata por día.	X			
4.	Consume carnes al menos 3 veces por semana.	X			
5.	Consume vegetales al menos 1 vez al día.	X			
6.	Consume al menos 1 litro de agua al día.	X			
7.	Durante el día se toma un tiempo para relajarse.	X			
8.	Maneja su tiempo para realizar actividades culturales como practicar danza folklórica.	X			
9.	Dedica al menos 60 minutos diarios en realizar sus tareas académicas.	X			
10.	Duerme al menos 8 horas diarias.	X			
11.	Realiza siestas durante el día entre 10 a 20 minutos.	X			
12.	Después de una desvelada de estudios descansas por lo menos 2 horas.	X			

13.	Se realiza el lavado de manos al menos 3 veces al día.	X			
14.	Se realiza la higiene bucal al menos 3 veces al día.	X			
15.	Se realiza el baño al menos 4 a 5 veces a la semana.	X			
16.	Consumo cigarrillos durante la semana.	X			
17.	Prohibe que fumen en su presencia.	X			
18.	Consumo licor durante la semana.	X			

APELLIDOS Y NOMBRES DEL VALIDANTE: *Fernando Víctor Díaz Elisa*

GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: *Magister*

DNI: *00792534*

FECHA: *05-08-24*


SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
 MINISTERIO DE EDUCACIÓN
 175 1751
 FIRMA

INSTRUMENTO 02

VALIDACION DE JUICIO DE EXPERTO DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO POR ITEMS

Por favor marque con una (X) de acuerdo a la opinión que usted considere, debe aplicarse en cada ítem y realice si es necesario sus observaciones.

TÍTULO DE INVESTIGACIÓN: Síndrome de Burnout y estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería civil, arquitectura y geotecnia de la UNJBG, Tacna – 2024

INSTRUMENTO: CUESTIONARIO MASLACH BURNOUT INVENTORY-STUDENT SURVEY (MBISS)

N°	ITEMS	ESCALA			OBSERVACIONES
		APICABLE	CORREGIR	NO APICABLE	
		1	2	3	
1.	Las actividades académicas de esta carrera me tienen emocionalmente "agotado".	X			
2.	Me siento frustrado/a por mis estudios.	x			
3.	Estoy cansado en la mañana cuando me levanto y tengo que afrontar otro día en la universidad.	X			
4.	Estoy exhausto de tanto estudiar y realizar trabajos académicos.	x			
5.	Siento que me encuentro demasiado tiempo estudiando y no logro avanzar.	x			
6.	Estudiar o ir a clases todo el día es estresante para mí.	x			
7.	Siento que me encuentro en los límites de mis capacidades y posibilidades para afrontar mis estudios.	x			
8.	Dudo de la importancia y valor de mis estudios.	x			
9.	Siento que trato a algunas personas como si fueran objetos.	X			
10.	Me he distanciado de mis estudios porque pienso que no serán realmente útiles.	X			
11.	Dudo de la importancia y valor de mis estudios.	x			
12.	Me preocupa el hecho de que estudiar esta carrera me esté endureciendo emocionalmente.	X			

13.	He perdido interés en la carrera desde que empecé en la universidad.	X			
14.	He perdido el entusiasmo que tenía por aprender y estudiar sobre mi carrera y solo continúo estudiando por rutina u obligación.	X			
15.	He aprendido muchas cosas interesantes durante mi carrera.	X			
16.	Siento que tengo las capacidades y habilidades necesarias para terminar mis estudios.	X			
17.	Puedo resolver de manera eficaz los problemas relacionados con mis estudios.	X			
18.	Puedo tomar decisiones de forma ágil ante cualquier imprevisto con mis estudios.	X			
19.	Creo que contribuyo efectivamente con las clases en la universidad.	X			
20.	Durante las clases, tengo la seguridad de que soy eficaz en la finalización de las cosas.	X			
21.	En mi opinión soy un buen estudiante.	X			
22.	Me encuentro satisfecho/a con mi desempeño académico.	X			

APELLIDOS Y NOMBRES DEL VALIDANTE: Fernando Vargas Rivas E.N.C.A

GRADO O ESPECIALIDAD DEL VALIDANTE: Magister

DNI: 00792534

FECHA: 03 de Agosto


UNIVERSIDAD NACIONAL DE TRUJILLO
FIRMA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE TRUJILLO
CEP 31001

RESULTADO DE LA VALIDACION POR CONTENIDO

INSTRUMENTO N° 01: ESTILOS DE VIDA

ITEMS	EXPERTOS					SUMA	V. DE AYKEN
	N° 01	N° 02	N° 03	N° 04	N° 05		
1	2	2	2	2	2	10	1.00
2	2	2	2	2	2	10	1.00
3	2	2	2	2	2	10	1.00
4	2	2	2	2	2	10	1.00
5	2	2	2	2	2	10	1.00
6	2	2	2	2	2	10	1.00
7	2	2	2	2	2	10	1.00
8	2	2	2	2	2	10	1.00
9	2	2	2	2	2	10	1.00
10	2	2	2	2	2	10	1.00
11	2	2	2	2	2	10	1.00
12	2	2	2	2	2	10	1.00
13	2	2	2	2	2	10	1.00
12	2	2	2	2	2	10	1.00
15	2	2	2	2	2	10	1.00
16	2	2	2	2	2	10	1.00
17	2	2	2	2	2	10	1.00
18	2	2	2	2	2	10	1.00
TOTAL						100%	

FÓRMULA:

$$V = \frac{S}{(N(C - 1))}$$

S= SUMATORIA DE LOS VALORES DADOS POR LOS JUECES AL ÍTEM

N= NÚMERO DE JUECES

C= NÚMERO DE VALORES DE LA ESCALA DE VALORACIÓN (3 EN ESTE CASO)

1: Aplicable, 2: Corregir, 3: No aplicable

INTERPRETACIÓN: La validez de contenido a través de la V de Ayken es de 100%. Lo cual indica, que los ítems están adecuadamente redactados y miden la variable que tiene que medir.

INSTRUMENTO N° 02: SÍNDROME DE BURNOUT ACADÉMICO

ITEMS	EXPERTOS					SUMA	V. DE AYKEN
	N° 01	N° 02	N° 03	N° 04	N° 05		
1	2	2	2	2	2	10	1.00
2	2	2	2	2	2	10	1.00
3	2	2	2	2	2	10	1.00
4	2	2	2	2	2	10	1.00
5	2	2	2	2	2	10	1.00
6	2	2	2	2	2	10	1.00
7	2	2	2	2	2	10	1.00
8	2	2	2	2	2	10	1.00
9	2	2	2	2	2	10	1.00
10	2	2	2	2	2	10	1.00
11	2	2	2	2	2	10	1.00
12	2	2	2	2	2	10	1.00
13	2	2	2	2	2	10	1.00
12	2	2	2	2	2	10	1.00
15	2	2	2	2	2	10	1.00
16	2	2	2	2	2	10	1.00
17	2	2	2	2	2	10	1.00
18	2	2	2	2	2	10	1.00
19	2	2	2	2	2	10	1.00
20	2	2	2	2	2	10	1.00
21	2	2	2	2	2	10	1.00
22	2	2	2	2	2	10	1.00
TOTAL						100%	

FÓRMULA:

$$V = \frac{S}{(N(C - 1))}$$

S= SUMATORIA DE LOS VALORES DADOS POR LOS JUECES AL ÍTEM

N= NÚMERO DE JUECES

C= NÚMERO DE VALORES DE LA ESCALA DE VALORACIÓN (3 EN ESTE CASO)

1: Aplicable, 2: Corregir, 3: No aplicable

INTERPRETACIÓN: La validez de contenido a través de la V de Ayken es de 100%. Lo cual indica, que los ítems están adecuadamente redactados y miden la variable que tiene que medir.

b) VALIDEZ DE CRITERIO

Determinada por el criterio del juicio de expertos del área de salud o afines a la investigación presente.

EXPERTO 1: Lic. Enf. Paddy Medina Medina INSTRUMENTO 01

VALIDACION DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

I. DATOS GENERALES:

1.1 APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Medina Medina Paddy
 EDAD: 57 años

1.2 INSTITUCION DONDE LABORAVCARGO: C-S Ciudad Nueva (MUNSA)

1.3 TITULO PROFESIONAL: Lic En-Enfermería

1.4 GRADO ACADEMICO: Licenciado MENCION EN: Enfermería

1.5 TITULO DE INVESTIGACION: Síndrome de Burnout y estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería civil, arquitectura y geotecnia de la UNJBG, Tacna - 2024.

II. ASPECTOS DE VALIDACION (MARCA SOLO COLOCANDO EL PORCENTAJE EN EL RECUADRO)

N°	INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE	BAJA	REGULAR	BUENA	MUY BUENA
			0-20%	21-40%	41-60%	61-80%	81-100%
1	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.					98
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					98
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionados al tema de la investigación.					98
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					98
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado, tiene calidad en la transmisión de las mismas.					88
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas de estudio de investigación.					98
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de investigación					88
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de investigación.					88
9	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación, al proceso del método					98

		científico (proceso de investigación)					
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.					90
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					90

1. OPINION DE APLICABILIDAD:

a) Deficiente: _____ b) Baja: _____ c) Regular: _____ d) Buena: _____ e) Muy Buena: λ

2. PROMEDIO DE VALORACION: 95%

3. FECHA Y LUGAR: 31/7/2024

4. OBSERVACIONES: General (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique)


 San Martín de Porres
 C.E. EXPEDIENTES
 CEP: 20.204

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

DNI: 04627841

INSTRUMENTO 02

VALIDACION DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

III. DATOS GENERALES:

1.6 APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: *Medina Nodina Paddy*

EDAD: *57 años*

1.7 INSTITUCION DONDE LABORA/CARGO: *C.S. Ciudad Nueva (MINSA)*

1.8 TITULO PROFESIONAL: *Dic. En Enfermería*

1.9 GRADO ACADEMICO: *Licenciada*

MENCION EN: *Enfermería*

1.10 TITULO DE INVESTIGACION: *Síndrome de Burnout y estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería civil, arquitectura y geotecnia de la UNJBG, Tacna - 2024.*

IV. ASPECTOS DE VALIDACION (MARCA SOLO COLOCANDO EL PORCENTAJE EN EL RECUADRO)

N°	INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE	BAJA	REGULAR	BUENA	MUY BUENA
			0-20%	21-40%	41-60%	61-80%	81-100%
1	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.					100
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					100
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionados al tema de la investigación.					100
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					100
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado, tiene calidad en la transmisión de las mismas.					100
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas de estudio de investigación.					100
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de investigación.					100
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de investigación.					100
9	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación, al proceso del método.					100

		científico (proceso de investigación)					
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.					100
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					100

5. OPINION DE APLICABILIDAD:

a) Deficiente: _____ b) Baja: _____ c) Regular: _____ d) Buena: _____ e) Muy Buena:

6. PROMEDIO DE VALORACION: 100%

7. FECHA Y LUGAR: 31/7/2024

8. OBSERVACIONES: General (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique)


 FIRMADO DEL EXPERTO INFORMANTE
 DNI: 04627841

EXPERTO 2: Lic. Enf. Nelly Verónica Meza Mostajo

INSTRUMENTO 01

VALIDACION DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

I. DATOS GENERALES:

1.1 APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: *Meza Mostajo, Nelly Verónica*
 EDAD: *59 años*

1.2 INSTITUCION DONDE LABORA/CARGO: *U. Ciudad Nueva - Resp. etapa de Vida Laborante*

1.3 TITULO PROFESIONAL: *Lic. Enfermería*

1.4 GRADO ACADEMICO: *Mg. Enfermería* MENCION EN: *Enfermería*

1.5 TITULO DE INVESTIGACION: *Síndrome de Burnout y estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería civil, arquitectura y geotecnia de la UNJBG, Tacna - 2024.*

II. ASPECTOS DE VALIDACION (MARCA SOLO COLOCANDO EL PORCENTAJE EN EL RECUADRO)

N°	INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE	BAJA	REGULAR	BUENA	MUY BUENA
			0-20%	21-40%	41-60%	61-80%	81-100%
1	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.					95
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					95
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionados al tema de la investigación.					95
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					95
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado, tiene calidad en la transmisión de las mismas.					95
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas de estudio de investigación.					95
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de investigación					95
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de investigación.					95
9	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación, al proceso del método					95

		científico (proceso de investigación).					
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.					95
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					95


1. OPINION DE APLICABILIDAD:

a) Deficiente: b) Baja: c) Regular: d) Buena: e) Muy Buena: ..

2. PROMEDIO DE VALORACION: 95%

3. FECHA Y LUGAR: 01/08/2024 TASUMA

4. OBSERVACIONES: General (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique)


 N. Virsac Mera Mendi
 963 11 11 11
 FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

DN: 00462121

INSTRUMENTO 02

VALIDACION DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

III. DATOS GENERALES:

1.6 APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: *Hexa Montoya, Nelly Juliana*

EDAD: *59 años*

1.7 INSTITUCION DONDE LABORA/CARGO: *C.S. Ciudad Nueva - Resp. etapa de vida (laborante)*

1.8 TITULO PROFESIONAL: *Lic. Enfermería*

1.9 GRADO ACADÉMICO: *Mg. Enfermería*

MENCION EN: *Enfermería*

1.10 TITULO DE INVESTIGACION: *Síndrome de Burnout y estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería civil, arquitectura y geotecnia de la UNJBG, Tacna - 2024.*

IV. ASPECTOS DE VALIDACION (MARCA SOLO COLOCANDO EL PORCENTAJE EN EL RECADRO)

N°	INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE	BAJA	REGULAR	BUENA	MUY BUENA
			0-20%	21-40%	41-60%	61-80%	81-100%
1	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.					95
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					95
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionados al tema de la investigación.					95
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					95
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado, tiene calidad en la transmisión de las mismas.					95
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas de estudio de investigación.					95
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de investigación.					95
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de investigación.					95
9	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación, al proceso del método.					95

		científico (proceso de investigación)					
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.					95
11	LENQUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					95

5. OPINION DE APLICABILIDAD:

a) Deficiente: ____ b) Baja: ____ c) Regular: ____ d) Buena: ____ e) Muy Buena: X

6. PROMEDIO DE VALORACION: 95%

7. FECHA Y LUGAR: 6/ Agosto / 2024. Talca.

8. OBSERVACIONES: General (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique)


 X. Virginia Riquelme
 Psicóloga
 FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE
 DNI: 60402121

EXPERTO 3: Lic. Enf. Gina Tellez Lopez

INSTRUMENTO 01

VALIDACION DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

I. DATOS GENERALES:

1.1 APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: TELLEZ LOPEZ GINA
 EDAD: 504

1.2 INSTITUCION DONDE LABORA/CARGO: CS CIUDAD MURSAI SUPERIOR ASISTENCIAL

1.3 TITULO PROFESIONAL: LIC. EN ENFERMERIA

1.4 GRADO ACADEMICO: MAESTRO MENCION EN: GESTION DE LOS SERVICIOS DE SALUD

1.5 TITULO DE INVESTIGACION: **Síndrome de Burnout y estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería civil, arquitectura y geotecnia de la UNJBG, Tacna - 2024.**

II. ASPECTOS DE VALIDACION (MARCA SOLO COLOCANDO EL PORCENTAJE EN EL REQUADRO)

N°	INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE	BAJA	REGULAR	BUENA	MUY BUENA
			0-20%	21-40%	41-60%	61-80%	81-100%
1	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.					90
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					95
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionados al tema de la investigación.					90
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					95
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado, tiene calidad en la transmisión de las mismas.					90
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas de estudio de investigación.					90
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de investigación					95
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítem, escala y nivel de medición de las variables en estudio de investigación.					95
9	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación, al proceso del método					90

		científico (proceso de investigación).					
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.					90
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					95

1. OPINION DE APLICABILIDAD:

a) Deficiente: b) Baja: c) Regular: d) Buena: e) Muy Buena: **X**.....

2. PROMEDIO DE VALORACION: 92%.....

3. FECHA Y LUGAR: 29/7/2024.....

4. OBSERVACIONES: General (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique)


 Gina Tellez Lopez
 LICENCIADA EN ENFERMERIA
 CEP 20510
 FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

DNI: 00494624

INSTRUMENTO 02

VALIDACION DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

III. DATOS GENERALES:

1.6 APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: TELLAZ LOPEZ GUMO

EDAD: 50%

1.7 INSTITUCION DONDE LABORA/CARGO: C.S. CIUDAD NUEVA / SUPERIOR AGSISICUA

1.8 TITULO PROFESIONAL: LIC. EN INGENIERIA

1.9 GRADO ACADÉMICO: M.T. GERENCIA DE SERVICIOS MENCION EN: GERENCIA DE LOS SERVICIOS DE SALUD

1.10 TITULO DE INVESTIGACION: Síndrome de Burnout y estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería civil, arquitectura y geotecnia de la UNJBG, Tacna - 2024.

IV. ASPECTOS DE VALIDACION (MARCA SOLO COLOCANDO EL PORCENTAJE EN EL CUADRO)

N°	INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE	BAJA	REGULAR	BUENA	MUY BUENA
			0-20%	21-40%	41-60%	61-80%	81-100%
1	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.					95%
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					90%
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionados al tema de la investigación.					90%
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					95%
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado, tiene calidad en la transmisión de las mismas.					90%
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas de estudio de investigación.					95%
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de investigación.					90%
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de investigación.					95%
9	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación, al proceso del método.					90%

		científico (proceso de investigación).					
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.					90%
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					95%

5. OPINION DE APLICABILIDAD:

a) Deficiente: b) Baja: c) Regular: d) Buena: e) Muy Buena: **X**

6. PROMEDIO DE VALORACION: **92** %

7. FECHA Y LUGAR: **29/7/24**

8. OBSERVACIONES: General (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique)


 Gina Telles Lopez
 LICENCIADA EN ENFERMERA
 CEP 28510
 FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE
 DNE: 0049962-4

EXPERTO 4: Dr. Enf. Wender Condori Chipana

INSTRUMENTO 01

VALIDACION DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

I. DATOS GENERALES:

1.1 APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Condori Chipana, Wender Florentino
 EDAD:

1.2 INSTITUCION DONDE LABORA/CARGO: Docente Nombrado de la UNJBG

1.3 TITULO PROFESIONAL: Doctor en Ingeniería

1.4 GRADO ACADÉMICO: Doctor en Ciencias MENCION EN: Ingeniería

1.5 TITULO DE INVESTIGACION: Síndrome de Burnout y estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería civil, arquitectura y geotecnia de la UNJBG, Tacna - 2024

II. ASPECTOS DE VALIDACION (AVANCE SOLO COLOCANDO EL PORCENTAJE EN EL RESUMEN)

N°	INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE	BAJA	REGULAR	BUENA	MUY BUENA
			0-20%	21-40%	41-60%	61-80%	81-100%
1	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.				80	
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.				80	
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuada, las preguntas están relacionados al tema de la investigación.				80	
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.				80	
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado, tiene calidad en la transmisión de las mismas.				80	
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas de estudio de investigación.				80	
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de investigación.				80	
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de investigación.				80	
9	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación, al proceso del método.				80	

		científico (proceso de investigación)					
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.				80	
11	LENQUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.				80	

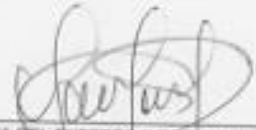
1. OPINION DE APLICABILIDAD:

a) Deficiente: b) Baja: c) Regular: ___ d) Buena: e) Muy Buena:

2. PROMEDIO DE VALORACION: 80%

3. FECHA Y LUGAR: 07/08/2024

4. OBSERVACIONES: General (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique)



FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

DNI: 00418322

INSTRUMENTO 02

VALIDACION DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

I. DATOS GENERALES:

- 1.1 APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: *Condori Chipana, Wender F.*
 EDAD:
 1.2 INSTITUCION DONDE LABORA/CARGO: *Docente Nombrado de la UNJBG*
 1.3 TITULO PROFESIONAL: *Doctor en Ingeniería*
 1.4 GRADO ACADÉMICO: *Doctor en Ciencias* MENCION EN: *Ingeniería*
 1.5 TITULO DE INVESTIGACION: *Síndrome de Burnout y estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería civil, arquitectura y geotecnia de la UNJBG, Tacna - 2024.*

II. ASPECTOS DE VALIDACION (MARCA SOLO COLOCANDO EL PORCENTAJE EN EL RECUADRO)

N°	INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE	BAJA	REGULAR	BUENA	MUY BUENA
			0-20%	21-40%	41-60%	61-80%	81-100%
1	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.				80	
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.				80	
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionados al tema de la investigación.				80	
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.				80	
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado, tiene calidad en la transmisión de las mismas.				80	
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas de estudio de investigación.				80	
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de investigación				80	
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de investigación.				80	
9	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación, al proceso del método				80	

		científico (proceso de investigación)					
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.				80	
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado				80	

1. OPINION DE APLICABILIDAD:

a) Deficiente: _____ b) Baja: _____ c) Regular: _____ d) Buena: e) Muy Buena: _____

2. PROMEDIO DE VALORACION: 80%

3. FECHA Y LUGAR: 07/08/2024

4. OBSERVACIONES: General (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique)


 FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE
 DNI: 00418322

EXPERTO 5: Lic. Enf. Rosa Elisa Fernández Vásquez

INSTRUMENTO 01

VALIDACIÓN DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

I. DATOS GENERALES:

1.1 APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: *Fernández Vásquez Rosa Elisa*

EDAD: *49*

1.2 INSTITUCION DONDE LABORA/CARGO: *CS Ciudad Nueva - Prop. Metropolitano Zoológico*

1.3 TITULO PROFESIONAL: *Lic en Enfermería*

1.4 GRADO ACADEMICO: *Magister*

1.5 TITULO DE INVESTIGACION: *Síndrome de Burnout y estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería civil, arquitectura y geotecnia de la UNJBG, Tacna - 2024.*

MENCION EN Habilidades Sociales y su relación con el aprendizaje en el y desarrollo personal Tacna - 2014

II. ASPECTOS DE VALIDACION (MARCA SOLO COLCANDO EL PORCENTAJE EN EL RECUADRO)

N°	INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE	BAJA	REGULAR	BUENA	MEJ BUENA
			0-20%	21-40%	41-60%	61-80%	81-100%
1	CLARIDAD DE LA REDACCION	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.					X
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.				X	X
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionados al tema de la investigación.					X
4	ORGANIZACION	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					X
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado, tiene calidad en la transmisión de las mismas.				X	X
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas de estudio de investigación.					X
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de investigación				X	X
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de investigación.					X
9	METODOLOGIA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación, al proceso del método					X

INSTRUMENTO 02

VALIDACION DE JUICIO EXPERTO DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

III. DATOS GENERALES:

1.6 APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: *Fernando Vasquez Rosa Paronoz*

EDAD: *49*

1.7 INSTITUCION DONDE LABORA/CARGO: *CS Ciudad Nueva - Rep. Metropolitano Tacna*

1.8 TITULO PROFESIONAL: *Lic. en Ingeniería*

1.9 GRADO ACADÉMICO: *Magister*

MENCION EN: *Habilidades Sociales y su relación con el estrés académico y académico (tesis) 2014*

1.10 TITULO DE INVESTIGACION: *Síndrome de Burnout y estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería civil, arquitectura y geotecnia de la UNJBG, Tacna - 2024.*

IV. ASPECTOS DE VALIDACION (MARCA SOLO COLOCANDO EL PORCENTAJE EN EL CUADRO)

N°	INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE	BAJA	REGULAR	BUENA	MUY BUENA
			0-20%	21-40%	41-60%	61-80%	81-100%
1	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible.					X
2	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					X
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionados al tema de la investigación.					X
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					X
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado, tiene calidad en la transmisión de las mismas.					X
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas de estudio de investigación.					X
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de investigación.					X
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de investigación.					X
9	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática de estudio que está en relación, al proceso del método.					X

		científico (proceso de investigación).						
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.						X
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.						✓

5. OPINION DE APLICABILIDAD:

a) Deficiente: b) Baja: c) Regular: d) Buena: e) Muy Buena: X

6. PROMEDIO DE VALORACION: 100%

7. FECHA Y LUGAR: TACNA, 05 de Agosto 2024

8. OBSERVACIONES: General (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique)

AD
FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

DNI: 00797534

RESULTADO DE LA VALIDACIÓN POR CRITERIO

INSTRUMENTO N° 01: ESCALA DEL ESTILO DE VIDA, ELABORADO POR WALKER, SECHRIST Y PENDER (1987)

INDICADOR	EXPERTOS					PROMEDIO
	EXPERTO N° 01	EXPERTO N° 02	EXPERTO N° 03	EXPERTO N° 04	EXPERTO N° 05	
1	98%	95%	90%	80%	88%	90,8%
2	98%	95%	95%	80%	88%	91,2%
3	98%	95%	90%	80%	88%	90,8%
4	98%	95%	95%	80%	88%	91,2%
5	88%	95%	90%	80%	88%	88,2%
6	98%	95%	90%	80%	88%	90,8%
7	88%	95%	95%	80%	88%	89,2%
8	88%	95%	95%	80%	88%	89,2%
9	98%	95%	90%	80%	88%	90,2%
10	98%	95%	90%	80%	88%	90,2%
11	98%	95%	95%	80%	88%	91,2%
SUBTOTAL	95%	95%	92%	80%	88%	90,27%
Promedio (Suma/11) = 993/11					90,27%	

$$CPR = \frac{\sum PRI / J}{K}$$

Donde:
 CPR = Coeficiente de proporción de rango.
 $\sum PRI$ = sumatoria del promedio de rango.
 J = N° de expertos o jueces.
 K = N° de ítems.

Escala de validez de criterio	
Escala	Significado
<0,40	Validez y concordancia baja
0,40 a 0,60	Validez y concordancia moderada
0,60 a 0,80	Validez y concordancia alta
>0,80	Validez y concordancia muy alta

CPR = 0,9027

INTERPRETACIÓN: La proporción total de los 5 jueces ante los 11 criterios arroja un valor de 90,27% (0,9027). Por lo consiguiente, de acuerdo a la escala valorativa, existe alta validez y concordancia muy alta entre los jueces. Por lo tanto, el criterio de jueces permite inferir que el instrumento es válido.

**INSTRUMENTO N° 02: CUESTIONARIO MASLACH BURNOUT
INVENTORY-STUDENT SURVEY (MBISS)**

INDICADOR	EXPERTOS					PROMEDIO
	EXPERTO N° 01	EXPERTO N° 02	EXPERTO N° 03	EXPERTO N° 04	EXPERTO N° 05	
1	100%	95%	95%	80%	100%	94%
2	100%	95%	90%	80%	100%	93%
3	100%	95%	90%	80%	100%	93%
4	100%	95%	95%	80%	100%	94%
5	100%	95%	90%	80%	100%	93%
6	100%	95%	95%	80%	100%	94%
7	100%	95%	90%	80%	100%	93%
8	100%	95%	95%	80%	100%	94%
9	100%	95%	90%	80%	100%	93%
10	100%	95%	90%	80%	100%	93%
11	100%	95%	95%	80%	100%	94%
SUBTOTAL	100%	95%	92%	80%	100%	93,4%
Promedio (Suma/11) = 1028/11					93,4%	

$$CPR = \frac{\sum PRI / J}{K}$$

Donde:
 CPR = Coeficiente de proporción de rango.
 $\sum PRI$ = sumatoria del promedio de rango.
 J = N° de expertos o jueces.
 K = N° de ítems.

Escala de validez de criterio	
Escala	Significado
<0,40	Validez y concordancia baja
0,40 a 0,60	Validez y concordancia moderada
0,60 a 0,80	Validez y concordancia alta
>0,80	Validez y concordancia muy alta

CPR = 0,934

INTERPRETACIÓN: La proporción total de los 5 jueces ante los 11 criterios arroja un valor de 93,4% (0,934). Por lo consiguiente, de acuerdo a la escala valorativa, existe alta validez y concordancia muy alta entre los jueces. Por lo tanto, el criterio de jueces permite inferir que el instrumento es válido.

c) VALIDEZ DE CONSTRUCTO

ESCALA VALIDEZ DE CONSTRUCTO DE LA PRUEBA KMO

Escala	Significado
$0,90 \leq KMO \leq 1,00$	Excelente adecuación muestral.
$0,80 \leq KMO \leq 0,90$	Buena adecuación muestral.
$0,70 \leq KMO \leq 0,80$	Aceptable adecuación muestral.
$0,60 \leq KMO \leq 0,70$	Regular adecuación muestral.
$0,50 \leq KMO \leq 0,60$	Mala adecuación muestral.
$0,00 \leq KMO \leq 0,50$	Adecuación muestral inaceptable.

Fuente: Elaboración por autor

Variable N° 01

<i>Prueba de KMO y Bartlett</i>		
Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		0,761
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	267,232
	gl	153
	Sig.	0,000

Interpretación:

Los resultados de la variable N° 01, según la prueba de KMO = 0,761 muestran una aceptable adecuación muestral lo que indica que los datos indican un análisis factorial que es útil para el estudio, como también según la prueba de esfericidad de Bartlett presenta un p valor = 0,000, que es

menor que el nivel de significancia ($p < 0,05$) por lo cual el análisis factorial si es útil para los datos.

Variable N° 02

<i>Prueba de KMO y Bartlett</i>		
Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		0,618
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	434,805
	gl	231
	Sig.	0,000

Interpretación:

Los resultados de la variable N° 02, según la prueba de KMO = 0,618 muestran una regular adecuación muestral lo que indica que los datos indican un análisis factorial que es útil para el estudio, como también según la prueba de esfericidad de Bartlett presenta un p valor = 0,000, que es menor que el nivel de significancia ($p < 0,05$) por lo cual el análisis factorial si es útil para los datos.

d) VALIDEZ TOTAL

Variable N° 01: Estilos de vida

Validez total = (Validez de contenido + Validez de criterio + Validez de constructo) / 3

Validez total = (100 + 90.27 + 76.1) / 3

Validez total = 88.79

Según la fórmula aplicada la validez total del instrumento es de 88.79% (0,8879), obteniendo con este índice un grado de **validez excelente**. Por lo tanto, el instrumento es aplicable para la recolección de datos.

Variable N° 02: Síndrome de Burnout Académico

Validez total = (Validez de contenido + Validez de criterio + Validez de constructo) / 3

Validez total = (100 + 93.4 + 61,8) / 3

Validez total = 85.066

Según la fórmula aplicada la validez total del instrumento es de 85,066% (0,85066), obteniendo con este índice un grado de **validez excelente**. Por lo tanto, el instrumento es aplicable para la recolección de datos.

Escala De Valoración Herrera (1998)

Escala	Significado
0,53 a menos	Validez nula
0,54 a 0,59	Validez baja
0,60 a 0,65	Válida
0,66 a 0,71	Muy válida
0,72 a 0,99	Excelente validez

Fuente: Elaboración por autor, basado en herrera (1998).

ANEXO Nº 06

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Para el cálculo de la confiabilidad o fiabilidad de los instrumentos se aplicó una muestra piloto de 29 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNJBG de Tacna, luego una vez aplicada los cuestionarios se hizo uso de una de las herramientas usados para estos fines denominadas Alfa de Cronbach, cuya valoración fluctúa entre - 1 y 1.

Formula:

$$\alpha = \frac{k}{k - 1} \left[1 - \frac{\sum Vi}{Vt} \right]$$

Donde:

- α =coeficiente de confiabilidad
- K=número de preguntas o ítems
- Vi=varianza de cada ítem
- Vt=varianza de los valores observados
- Σ =Sumatoria

ESCALA DE ALFA DE CRONBACH

Rango - Coeficiente	Confiabilidad – Relación
0.00 a +/- 0.20	Despreciable
0.20 a 0.40	Baja o ligera
0.40 a 0.60	Moderada
0.60 a 0.80	Marcada
0.80 a 1.00	Muy alta

Fuente: Santiago Valderrama Mendoza. libro "Pasos para elaborar proyectos de investigación científica, 2da edición (2013, p. 228)

Para dicho cálculo se usó el SPSS V. 25, sin reducir ningún elemento; es decir de una sola medida, se presentan a continuación:

ALFA DE CRONBACH: INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Variable	N° de ítem	Alfa de Cronbach	Interpretación confiabilidad
Estilos de vida	18	0,832	Muy alta
Síndrome de Burnout Académico	22	0,901	Muy alta

Fuente: Elaboración propia, basado en cuestionario aplicado a estudiantes.

Interpretación:

El coeficiente obtenido para la variable de estudio del primer instrumento dio un valor considerable de 0,832 que significa que la confiabilidad es muy alta y en el segundo instrumento dio un valor de 0,901 el cual significa que la confiabilidad es muy alta, lo que nos da a entender es que el grupo de estudio tiene similar nivel de percepción, por lo cual son útiles y no podrían proporcionar sesgos en un futuro a la muestra real, lo cual nos indica que los instrumentos aplicados tienen una confiabilidad aceptable y pueden ser aplicados a la muestra real.

ANEXO N° 07

PERMISOS RESPECTIVOS

ANEXO N° 7.1: RESOLUCIÓN DE DESIGNACIÓN DE ASESOR Y AUTORIZACIÓN DE EJECUCIÓN DE PROYECTO DE TESIS



UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuelas Profesionales de: Obstetricia, Enfermería, Medicina Humana, Odontología,
Farmacia y Bioquímica

RESOLUCIÓN DE FACULTAD N° 13069-2024-FACS-UNJBG
Tacna, 16 de agosto del 2024

VISTO:

El Oficio N° 613-2024-ESEN/FACS, la Directora de la Escuela Profesional de Enfermería, solicita de Asesor para el Proyecto de tesis presentado por el(la) Bach. LIZBETH FANNY VASQUEZ FLORES;

CONSIDERANDO:

Que, se deberá tener presente que en el Reglamento de Grados y Títulos de la UNJBG, aprobado mediante la R.R. N° 12401-2023-UNJBG, (11.12.2023), en el *Capítulo VI del asesor de Tesis, Art. 14° - Previa carta de conformidad del asesor, el o los interesados solicitarán al Director de la Escuela profesional de aprobación del proyecto de tesis, el mismo que se otorgará mediante Resolución de Facultad, teniendo un periodo máximo de un (01) año para la ejecución de la tesis;*

Que, el(la) Bach. LIZBETH FANNY VASQUEZ FLORES, alumna de la Escuela Profesional de Enfermería, solicita la designación de un Asesor;

Que, con el Oficio N° 613-2024-ESEN/FACS, la Directora de la Escuela Profesional de Enfermería, designa como asesora a la Dra. ELVA ALEJANDRINA MALDONADO DE ZEGARRA, para el proyecto de tesis titulado: SÍNDROME DE BURNOUT ACADÉMICO Y ESTILOS DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE INGENIERÍA CIVIL, ARQUITECTURA Y GEOTECNIA, presentado por el(la) Bach. LIZBETH FANNY VASQUEZ FLORES;

Que, teniendo la opinión favorable de su asesor se procede con la continuidad de tramite;

De conformidad con el Art. 70° numeral 70.2 de la Ley Universitaria N° 30220, Art. 169 inc) b. del Estatuto de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, y en uso de las atribuciones conferidas a la Sra. Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud;

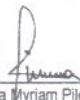
SE RESUELVE:

ART. 1°: Oficializar la Designación como Asesora a la DRA. ELVA ALEJANDRINA MALDONADO DE ZEGARRA, para el Proyecto de Tesis titulado: SÍNDROME DE BURNOUT ACADÉMICO Y ESTILOS DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE INGENIERIA CIVIL, ARQUITECTURA Y GEOTECNIA DE LA UNJBG, TACNA – 2024, presentado por el(la) BACH. LIZBETH FANNY VASQUEZ FLORES, de la Escuela Profesional de Enfermería.


ART. 2°: Autorizar la ejecución de Proyecto de Tesis presentado por el(la) BACH. LIZBETH FANNY VASQUEZ FLORES, de la Escuela Profesional de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Regístrese, comuníquese y archívese.




Dra. Myriam Pilco Velásquez
DECANA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DISTR. ESEN, ARCH.




Mtro. Vanessa Varleth Valle Cohaila
SECRETARIA ACADEMICA ADMINISTRATIVA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



VVVC/trr.-

Av. Miraflores s/n Ciudad Universitaria – Central Telefónica 583000 Anexo 2226 Casilla Postal 316.


ANEXO N° 7.2: AUTORIZACIÓN DE APLICACIÓN DE PRUEBA PILOTO EN LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

 UNIVERSIDAD NACIONAL "JORGE BASADRE GROHMANN" FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Ciudad Universitaria Av. Miraflores S/N Telefax 052-583000 Anexo 2226 - 2227	
<i>"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junin y Ayacucho"</i>	
<p>MEMORANDO N° 046-2024-FACS</p> <p>Señora: DRA. JENNY CONCEPCIÓN MENDOZA ROSADO Directora de la Escuela Profesional de Enfermería <u>Presente</u></p> <p>ASUNTO : AUTORIZACIÓN DE PRUEBA PILOTO</p> <p>Referencia : Oficio N°638-2024-ESEN/FACS</p> <p>Por la presente, me dirijo a usted para informar que, en virtud del documento de referencia, este decanato AUTORIZA la realización de la Prueba Piloto de la Bach. Lizbeth Fanny Vasquez Flores, la prueba se llevará a cabo en las escuelas profesionales de Obstetricia, Enfermería, Odontología, Medicina Humana y Farmacia y Bioquímica, mediante la aplicación de 02 cuestionarios, dirigidos a estudiantes de 1° a 5° año.</p> <p>Agradeciendo de antemano su colaboración, me suscribo de usted.</p> <p>Atentamente,</p> <div style="text-align: center;">  Dra. Rinna Myriam Pilco Velasquez DECANA</div> <p>cc: (01 fts.) EYCH</p>	<p>Tacna, 02 de septiembre de 2024</p> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"><p style="text-align: center;">RECIBIDO</p><p style="text-align: center;">02 SEP 2024</p><p>Hora: 9:56</p><p>N°: Firma: </p></div>
<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"><p style="text-align: center;">UNJBG - FACS - ESEN</p><p>FECHA: 02 SEP 2024 PROV: 1809</p><p>A: INTERESADA</p><p>PARA: Concedimiento</p><p>N° FOLIOS: 02</p><div style="text-align: right;"> FIRMA</div></div> <p style="text-align: center;">Tacna- Perú Web: facs@unjbg.edu.pe</p>	


ANEXO N° 7.3: AUTORIZACIÓN DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTO A LA FACULTAD DE INGENIERÍA CIVIL, ARQUITECTURA Y GEOTECNIA

 Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA 

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra independencia,
y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

RECIBIDO
ESAR
Reg. 683 Fecha 04.09.24
Hora 12:55 Firma 

OFICIO N° 655-2024-ESEN/FACS
Tacna, 02 de setiembre de 2024

RECIBIDO
UNJBG FIAG
04 SEP 2024
Fecha 9/26/24 Hora 8:55
Reg. 

Señor:
DR. VICTOR YAPUCHURA PLATERO
DECANO DE LA FACULTAD DE INGENIERIA CIVIL, ARQUITECTURA Y GEOTECNIA
Presente.



ASUNTO : AUTORIZACION PARA EJECUCIÓN DE PROYECTO DE TESIS


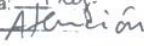

Referencia : Solicitud interesado

Es muy grato dirigirme a Ud., a fin de saludarlo y, a la vez hacer de su conocimiento que la Bach. Lizbeth Fanny Vasquez Flores, viene desarrollando su Proyecto de Tesis Titulado: "SÍNDROME DE BURNOUT ACADÉMICO Y ESTILOS DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE INGENIERIA CIVIL, ARQUITECTURA Y GEOTECNIA DE LA UNJBG, TACNA - 2024", el cual fue aprobado mediante R.F. N° 13069-2024-FACS-UNJBG, por lo que agradeceré se sirva **AUTORIZAR** la aplicación de 02 cuestionarios a los estudiantes de 1ro a 5to año de las Escuelas Profesionales de Ingeniería Civil, Ingeniería Geológica-Geotécnica, Arquitectura y Artes, durante el mes de setiembre desde las 8:00 hrs. hasta las 12:00 hrs.; por lo que solicito se le brinde las facilidades que requiera el caso a la mencionada tesista.

Sin otro particular, quedo de Ud.

Atentamente,



TACNA, Jenny Concepción Mendoza Rosado
Directora ESEN

UNJBG-FIAG: 2611
Prov. N°
Pasa a:  Fecha: 03.09.24
Para: 


Cc. Archivo
JCMR/vae

ANEXO N° 08

FICHA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO



**UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Est. _____

A través del presente documento expreso mi voluntad de participar en la investigación titulada **Síndrome de Burnout Académico y estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería civil, arquitectura y geotecnia de la UNJBG, Tacna - 2024.**

Al colaborar usted con esta investigación, deberá responder a las preguntas y/o ítems, lo cual se realizará mediante dos cuestionarios que duran 20 minutos.

Habiendo sido informado(a) de los objetivos, propósito y alcances de la misma, por lo que manifiesto mi voluntad expresa de participar y deposito mi confianza exclusivamente para fines de la investigación asegurándome la máxima confidencialidad.

Tacna _____, de _____ del año 2024

FIRMA DEL PARTICIPANTE

ANEXO N° 09

MATRIZ DE CONSISTENCIA

SÍNDROME DE BURNOUT ACADÉMICO Y ESTILOS DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE INGENIERÍA CIVIL, ARQUITECTURA Y GEOTECNIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN – TACNA, 2024

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	OPERACIONALIZACION DE VARIABLES:							METODOLOGIA
			VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA VALORATIVA	NIVEL DE MEDICION	
¿Cuál es la relación entre el Síndrome de Burnout Académico con el estilo de vida en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Civil, Arquitectura y Geotecnia de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna 2024?	OBJETIVO GENERAL: Determinar la relación entre el síndrome de Burnout académico con el estilo de vida en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Civil, Arquitectura y Geotecnia de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna 2024.	HIPOTESIS ALTERNA: Existe relación entre el síndrome de Burnout académico y el estilo de vida en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Civil, Arquitectura y Geotecnia de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna 2024	VARIABLE DEPENDIENTE: SINDROME DE BURNOUT ACADEMICO	Es un estado de agotamiento físico, emocional y mental causado por el estrés crónico relacionado con la carga académica y las demandas del entorno educativo. Esto puede llevar a una disminución en el rendimiento académico, falta de motivación y sentimientos de despersonalización.	Agotamiento emocional	Estado emocional	1,2	Nunca (1) A veces (2) Siempre (3)	Ordinal	ENFOQUE DE INVESTIGACION: cuantitativo TIPO DE INVESTIGACION: Descriptivo – correlacional METODO: Deductivo y analítico POBLACION: 1061 Estudiantes de la FIAG CRITERIOS DE INCLUSION: -Estudiantes de la FIAG. -Estudiantes matriculados regulares e irregulares CRITERIOS DE EXCLUSION: -Estudiantes no matriculados de la FIAG -Estudiantes que no deseen participar UNIDAD DE ANALISIS: estudiantes de la FIAG
	Manifestaciones físicas	3,4								
	Tolerancia al estrés	5,6,7								
	Despersonalización	Conducta dirigida a los estudios y los demás			8,9					
		Fluctuación académica			10,11,12					
		Disposición académica			13,14					
		Percepción académica y personal			15,16					
	Eficacia académica	Capacidad resolutive			17,18					
		Participación activa			19,20					
		Satisfacción del desempeño			21,22					
OBJETIVOS ESPECIFICOS: - Identificar las características	HIPOTESIS NULA:	VARIABLE INDEPENDIENTE	Según la OMS, los estilos de vida como una forma	Actividad física	Actividad física	1	Nunca (1)	Ordinal	MUESTRA: 282 estudiantes de la FIAG	
					Actividad deportiva	2	A veces (2)			
					Tiempo de caminata	3				

<p>biosocioculturales de los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Civil, Arquitectura y Geotecnia de la UNJBG, Tacna 2024.</p> <p>- Identificar los estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Civil, Arquitectura y Geotecnia de la UNJBG, Tacna 2024.</p> <p>- Identificar la prevalencia del síndrome de Burnout académico en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Civil, Arquitectura y Geotecnia de la UNJBG, Tacna 2024.</p> <p>- Relacionar el síndrome de Burnout académico y el estilo de vida en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Civil, Arquitectura y Geotecnia de la UNJBG, Tacna 2024.</p>	<p>No existe relación entre el síndrome de Burnout académico y el estilo de vida en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Civil, Arquitectura y Geotecnia de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna 2024.</p>	<p>ESTILOS DE VIDA</p>	<p>general de vida que resulta de la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta. Estos patrones están influenciados por factores socioculturales y características personales.</p>	<p>Nutrición</p>	<p>Ingesta de carnes</p>	<p>4</p>	<p>Siempre (3)</p>	<p>MUESTREO: estudio será probabilístico – aleatorio estratificado</p> <p>CONSIDERACIONES ETICOS: consentimiento informado</p> <p>TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS: para obtener información se utilizará como técnica la encuesta / cuestionario, escala tipo likert</p> <p>Instrumentos - Escala del estilo de vida, elaborado por walker, sechrist y pender (1987)</p> <p>- Cuestionario maslach burnout inventory-student survey (MBISS)</p> <p>TECNICAS PARA EL PROCESAMIENTO DE DATOS: Luego de aplicar el instrumento se traslada a la base de datos según el formato SPSS</p> <p>TECNICAS PARA LA PRESENTACION, EL ANALISIS E INTERPRETACION DE DATOS: Tablas y gráficos</p> <p>TECNICAS PARA INFORME FINAL: De acuerdo al esquema o protocolo de la ESEN</p>
					<p>Ingesta de vegetales</p>	<p>5</p>		
					<p>Ingesta de líquidos</p>	<p>6</p>		
				<p>Organización de tiempo</p>	<p>Actividades de recreación</p>	<p>7</p>		
					<p>Actividades culturales</p>	<p>8</p>		
					<p>Actividades académicas</p>	<p>9</p>		
				<p>Descanso</p>	<p>Horario de sueño</p>	<p>10</p>		
					<p>Hábito para dormir</p>	<p>11</p>		
					<p>Tiempo de descanso</p>	<p>12</p>		
				<p>Higiene personal</p>	<p>Lavado de manos</p>	<p>13</p>		
					<p>Higiene bucal</p>	<p>14</p>		
					<p>Cuidado corporal</p>	<p>15</p>		
				<p>Hábitos nocivos</p>	<p>Hábitos de fumar</p>	<p>16</p>		
					<p>Rechazo al cigarro</p>	<p>17</p>		
				<p>ingesta de alcohol</p>	<p>18</p>			

