



Universidad
Norbert Wiener

Escuela de Posgrado

Síndrome de burnout académico y somnolencia diurna
en estudiantes de rehabilitación de una universidad
privada, 2022

**Tesis para optar el grado académico de Maestra en
Docencia Universitaria**

Presentado por:

Rosas Sudario, Milagros Nohely

Código ORCID: 0000-0002-6340-5932

Asesora: Dra. Melba Rita Vásquez Tomás

Código ORCID: 0000-0002-2573-804X

Lima – Perú

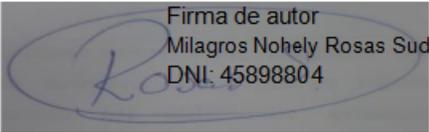
2022

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Yo, MILAGROS NOHELY ROSAS SUDARIO Egresado(a) de la Escuela de Posgrado de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico "Síndrome de Burnout Académico y Somnolencia Diurna en estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación de una Universidad Privada, 2022" Asesorado por la docente: MELBA RITA VÁSQUEZ TOMÁS Con DNI 09495221 Con ORCID <https://orcid.org/0000-0002-2573-804X> tiene un índice de similitud de 12 (DOCE)% con código oid:14912:207102686 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.

.....

 Firma de autor
 Milagros Nohely Rosas Sudario
 DNI: 45898804



 Firma
 Dra. Melba Rita Vásquez Tomás
 DNI: 09495221

Tesis

**Síndrome de burnout académico y somnolencia diurna en estudiantes de
rehabilitación de una universidad privada, 2022**

Línea de investigación

EDUCACIÓN DE CALIDAD

Asesora

DRA. MELBA RITA VÁSQUEZ TOMÁS

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2573-804X>

Dedicatoria

Este trabajo lo dedico a Dios y a Ari que,
aunque no está conmigo físicamente,
su recuerdo me guía y me da las fuerzas
para avanzar en mis proyectos de vida.

Agradecimiento

Agradezco a Santos y Yajaira por su apoyo incondicional, por su cariño hacia mí y por ser personas que me estimulan a ser mejor cada día.

También agradezco a mi universidad por brindarme lo necesario para poder desarrollarme profesionalmente.

INDICE

Dedicatoria	iii
Agradecimiento.....	iv
INDICE.....	v
ÍNDICE DE TABLAS	viii
ÍNDICE DE FIGURAS	ix
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
INTRODUCCIÓN.....	xii
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA.....	1
1.1. Planteamiento del problema.....	1
1.2. Formulación del problema	3
1.2.1. Problema general	3
1.2.2. Problemas específicos.....	3
1.3. Objetivos de la investigación.....	3
1.3.1. Objetivo general.....	3
1.3.2. Objetivos específicos	4
1.4. Justificación de la investigación	4
1.4.1. Teórica	4
1.4.2. Metodológica	5
1.4.3. Práctica.....	5
1.5. Limitaciones de la investigación.....	5
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	7
2.1. Antecedentes de la investigación.....	7
2.1.1. Antecedentes Internacionales.....	7
2.1.2. Antecedentes Nacionales	10
2.2. Bases teóricas.....	14
2.2.1. Síndrome de Burnout.....	14
2.2.1.1. Definiciones del Burnout.....	14
2.2.1.2. Teorías del Burnout.....	15
2.2.1.3. Etapas del Burnout	16
2.2.2. Burnout Académico	17
2.2.2.1. Definición.....	17
2.2.2.2. Síntomas	18
2.2.2.3. Dimensiones	18
2.2.2.4. Medición del Síndrome de burnout académico	19

2.2.3.	Sueño	20
2.2.3.1.	Fases del sueño	21
2.2.4.	Somnolencia Diurna	23
2.2.4.1.	Definición.....	23
2.2.4.3.	Consecuencias	24
2.2.4.4.	Medición de la Somnolencia Diurna.....	24
	Escala de somnolencia Epworth (ESE)	25
2.3.	Formulación de hipótesis	26
2.3.1.	Hipótesis general.....	26
2.3.2.	Hipótesis específicas.....	26
	CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	28
3.1.	Método de investigación	28
3.2.	Enfoque investigativo	28
3.3.	Tipo de investigación.....	28
3.4.	Diseño de la investigación	28
3.5.	Población, muestra y muestreo	29
3.6.	Variables y operacionalización.....	30
3.7.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	32
3.7.1.	Técnica.....	32
3.7.2.	Descripción	32
3.7.3.	Validación.....	34
3.7.4.	Confiabilidad	35
3.8.	Procesamiento y análisis de datos.....	35
3.9.	Aspectos éticos	35
	CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	37
4.1.	Resultados	37
4.1.1.	Análisis descriptivo de resultados.....	37
4.1.2.	Prueba de hipótesis	42
4.1.2.1.	Prueba de hipótesis general.....	43
4.1.2.2.	Prueba de hipótesis específicas	44
4.1.3.	Discusión de resultados	46
	CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	51
5.1.	Conclusiones	51
5.2.	Recomendaciones	52
	REFERENCIAS	53
	ANEXOS	
	Anexo 1: Matriz de consistencia	

Anexo 2: Instrumentos	
Anexo 3: Validez del instrumento	
Anexo 4: Confiabilidad del instrumento	
Anexo 5: Aprobación del comité de ética	
Anexo 6: Formato de consentimiento informado	
Anexo 7: Informe del asesor de turnitin	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Matriz operacional de la variable 1.....	30
Tabla 2. Matriz operacional de la variable 2.....	31
Tabla 3. Baremación: Síndrome de Burnout Académico.....	32
Tabla 4. Baremación: Somnolencia Diurna.....	33
Tabla 5. Estadística de confiabilidad del instrumento.....	35
Tabla 6. Datos demográficos de los universitarios.....	37
Tabla 7. Distribución de las dimensiones del Síndrome de Burnout Académico.....	38
Tabla 8. Distribución de niveles del Síndrome de Burnout Académico.....	40
Tabla 9. Distribución de niveles de la Somnolencia Diurna.....	41
Tabla 10. Prueba de Normalidad.....	42
Tabla 11. Prueba de hipótesis general.....	43
Tabla 12. Prueba de hipótesis específica 1.....	44
Tabla 13. Prueba de hipótesis específica 2.....	45
Tabla 14. Prueba de hipótesis específica 3.....	46

ÍNDICE DE FIGURAS

Gráfico 1. Distribución de las dimensiones del Síndrome de Burnout Académico.....	39
Gráfico 2. Distribución de niveles del Síndrome de Burnout Académico.....	40
Gráfico 3. Distribución de niveles de la Somnolencia Diurna.....	41

RESUMEN

En la actualidad el Síndrome de Burnout Académico es considerado un problema grave que disminuye la calidad académica llegando en ocasiones a la deserción universitaria; también afecta la vida social, la salud física y psicológica, incluso afecta la calidad de sueño, generando un círculo vicioso en el cual se presenta más complicaciones para el estudiante. Por lo cual la presente investigación tuvo como objetivo general determinar la correlación entre el síndrome de burnout académico y la somnolencia diurna en los estudiantes de rehabilitación de una universidad Privada, 2022.

El tipo de investigación fue aplicada con un enfoque cuantitativo y un diseño correlacional, transversal y no experimental. La población y muestra estuvo conformada por 80 estudiantes del VIII ciclo de la facultad de Rehabilitación. Se aplicaron dos instrumentos, el Cuestionario Maslach Burnout Inventory Student Survey (versión peruana) y el Cuestionario de Somnolencia de Epworth (versión peruana), los datos se procesaron en el programa SPSS versión 25.

Los resultados mostraron que un 98.7% de la muestra presentaba síndrome de burnout académico en un nivel medio y solamente un 1.3% presentaba el síndrome en un nivel alto; la dimensión más afectada en un nivel medio fue el Agotamiento emocional con 92.5%, el Cinismo alcanzó un nivel bajo con 58.8% y la Eficacia Académica obtuvo un nivel medio con 77.5%; así mismo, de la muestra estudiada el 67.5% presentó una ligera somnolencia diurna, el 18.8% presentó somnolencia diurna moderada, el 3.7% presentó niveles graves y solo el 10% no presentó somnolencia. Se concluye que existe correlación entre el Síndrome de Burnout Académico y la Somnolencia Diurna con una significancia de 0.002.

Palabras clave: Síndrome de Burnout Académico, Somnolencia Diurna, estudiantes de rehabilitación.

ABSTRACT

At present, the Academic Burnout Syndrome is considered a serious problem that decreases the academic quality, sometimes leading to university desertion; it also affects social life, physical and psychological health, it even affects the quality of sleep, generating a vicious circle in which more complications arise for the student.

Therefore, the present investigation had as a general objective to determine the correlation between academic burnout syndrome and daytime sleepiness in rehabilitation students of a Private university, 2022.

The type of research was applied with a quantitative approach and a correlational design, cross-sectional and non-experimental. The population and sample consisted of 80 students of the VIII cycle of the Faculty of Rehabilitation. The results showed that 98.7% of the sample presented academic burnout syndrome at a medium level and only 1.3% presented the syndrome at a high level; the most affected dimension at a medium level was Emotional Exhaustion with 92.5%, Cynicism reached a low level with 58.8% and Academic Efficacy obtained a medium level with 77.5%; likewise, of the sample studied, 67.5% presented slight daytime sleepiness, 18.8% presented moderate daytime sleepiness, 3.7% presented severe levels and only 10% did not present sleepiness. It is concluded that there is a correlation between the Academic Burnout Syndrome and Daytime Sleepiness with a significance of 0.002.

Keywords: Academic Burnout Syndrome, Daytime Sleepiness, rehabilitation students.

INTRODUCCIÓN

La tesis de investigación se suscribe dentro del programa de maestría en Docencia Universitaria en el contexto de la línea de investigación de educación superior. La investigación tiene como propósito determinar la correlación entre el Síndrome de Burnout Académico y la Somnolencia Diurna en los estudiantes de rehabilitación de una Universidad Privada, 2022.

El interés que motivo el desarrollo de la presente investigación fue por la presencia de síntomas relacionados al Síndrome de Burnout y a la Somnolencia Diurna que se evidencian comúnmente en los estudiantes de rehabilitación, esto debido a la responsabilidad que asumen para cumplir con sus obligaciones académicas, personales y laborales en muchos casos, afectando terriblemente no solo su calidad académica sino también su salud psicológica, física, emocional y social.

A continuación, se presentará la investigación en 5 capítulos:

El primero, comprende el planteamiento del problema en donde se origina la presente investigación, se inicia con la descripción de la situación problemática, la justificación teórica, metodológica y práctica, formulación del problema general y específicos, objetivos y limitaciones, orientados a una línea y sublínea de investigación.

El segundo, presenta el marco teórico donde se han seleccionado investigaciones nacionales e internacionales similares al presente estudio que servirán como referentes (antecedentes). Así también, las bases teóricas que brindan el soporte teórico de las variables y por último la formulación de las hipótesis.

El tercero, describe la metodología utilizada en la investigación empezando por el método, enfoque, el tipo, nivel y diseño, que permite reconocer el método científico. Así mismo, se presenta la población, los criterios de selección de la muestra, técnicas, y los cuestionarios empleados para la recolección de datos, los procedimientos para el respectivo procesamiento y análisis de datos y aspectos éticos de la investigación. Además de la operacionalización de las variables, permitirán darle consistencia a la investigación.

El cuarto capítulo, muestra los resultados obtenidos a través del proceso de recolección de datos y procesamiento estadístico. En la estadística descriptiva se presentó a través de tablas y figuras mientras que para la prueba de hipótesis se utilizó la estadística inferencial. En la discusión de resultados a través del análisis y contrastando los hallazgos con otros trabajos de investigación y el soporte teórico se demostró la pertinencia del

estudio. Finalmente, en el quinto capítulo, se presentan las conclusiones del trabajo y las recomendaciones de acuerdo con los resultados de la investigación.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

Según la Organización Mundial de la Salud (2019), el Síndrome de Burnout es considerado un componente de riesgo ocupacional que ocasiona afecciones en la calidad de vida y en la salud mental de las personas que las padecen, por lo que se puede tratar como un problema de salud pública.

La presencia de cansancio físico, cansancio mental, distanciamiento social, irritabilidad, actitudes negativas, dolores de cabeza, ansiedad, desmotivación, frustración, etc. Todo ello son síntomas que comúnmente presentan muchos estudiantes por ser más vulnerables al estrés, debido a la responsabilidad de tener que cumplir con lo asignado en lo académico, en lo personal y por el contexto educativo que va cambiando a consecuencia de la pandemia; provocando en los universitarios el Síndrome de Burnout Académico (SBA), que contrae un grave problema por disminuir su calidad académica, afectando su entorno social, afectando su salud psicosocial y eventualmente causando deserción universitaria (Martínez, Espinoza, Rodríguez, Salgado y Barrios, 2021; Ramírez, Ortega, Martínez y Ortiz, 2018).

El sueño es un proceso de vital importancia para los seres humanos y su necesidad depende de las etapas de vida. No obstante, según algunos estudios, la población mundial está reduciendo más el tiempo total del sueño, sobre todo la población joven, que ve al

sueño como una pérdida de tiempo por lo que adoptan malos hábitos de sueño para estudiar por las noches, usar excesivamente los dispositivos tecnológicos, consumir sustancias como café, energizantes, alcohol, etc., siendo propensos a presentar trastornos del sueño con consecuencias no solo de somnolencia diurna, malestar, irritabilidad, ansiedad, problemas en las relaciones personales o bajo rendimiento académico; sino también, de hipertensión, diabetes, enfermedades cardíacas, enfermedades cerebrovasculares, obesidad, etc., que se presentan a largo plazo (Medline, 2019; Mayo Clinic, 2018).

De acuerdo con las investigaciones realizadas en México en una universidad pública a 2707 estudiantes, más del 60% alcanzó puntajes moderados y altos de SBA, situación insana porque exhibían las consecuencias del síndrome y corrían peligro de padecer los efectos más terribles a mediano y largo plazo, terminando posiblemente en la deserción (Osorio, Parrello y Prado, 2020). Así mismo, en Ecuador el 88.9% de la población estudiada presentó el SBA, siendo el 41.1% alta, el 47.8% moderada y el 11.1% leve, de los cuales los estudiantes que tuvieron actividades extraacadémicas presentaron una prevalencia alta de SBA (Espinoza, Hernández B, Tapia, Hernández C y Rodríguez, 2020). En un estudio peruano realizado en Lima a universitarios durante la pandemia, encontró que el 31.4% presentaba niveles de SBA alto y en riesgo de presentarlo el 11.7% de la población de estudio, siendo más alta la prevalencia en las mujeres (Seperak, Fernández y Domínguez, 2021). Por otro lado, en el interior del país, la prevalencia del SBA moderado en los universitarios alcanzó el 52.5%, presentándose de la siguiente manera: 66.3% de agotamiento emocional, 43.1% de cinismo y 36.1% de eficacia académica (Estrada, Gallegos y Mamani, 2021).

La carrera y facultad tienen relación con la presencia de SBA, siendo preponderante en la facultad de salud (Aguayo, Cañadas, Assbaa, Cañadas F, Ramírez y Ortega, 2019). La

población que conforma a la facultad de salud pertenecen a la carrera de rehabilitación, los cuales se están entrenando para salir al campo a desenvolverse en su profesión, por lo cual deben interactuar mucho con el paciente y su familiar, continuar con las exigencias académicas, con su vida cotidiana y en algunos casos con el trabajo, generando en muchos casos un desequilibrio y la alteración de algunas áreas mencionadas con la aparición de síntomas negativos, es así como se busca conocer la relación entre el Síndrome de Burnout Académico y la Somnolencia Diurna en los estudiantes del VIII ciclo de Terapia Física y rehabilitación, Lima 2022.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Existe correlación entre el síndrome de burnout académico y la somnolencia diurna en los estudiantes de Terapia física y rehabilitación de una Universidad Privada, 2022?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es la correlación entre el agotamiento emocional y la somnolencia diurna en los estudiantes de terapia física y rehabilitación de una Universidad Privada, 2022?
- ¿Cuál es la correlación entre cinismo y la somnolencia diurna en los estudiantes de terapia física y rehabilitación una Universidad Privada, 2022?
- ¿Cuál es la correlación entre la eficacia académica y la somnolencia diurna en los estudiantes de terapia física y rehabilitación de una Universidad Privada, 2022?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar la correlación entre el síndrome de burnout académico y la somnolencia diurna en los estudiantes de terapia física y rehabilitación.

1.3.2. Objetivos específicos

- Demostrar la correlación entre el agotamiento emocional y la somnolencia diurna en los estudiantes de terapia física y rehabilitación.
- Demostrar la correlación entre cinismo y la somnolencia diurna en los estudiantes de terapia física y rehabilitación.
- Demostrar la correlación entre la eficacia académica y la somnolencia diurna en los estudiantes de terapia física y rehabilitación.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

Esta investigación se justifica teóricamente porque busca demostrar la relación que existe entre el síndrome de burnout académico conocido como la respuesta negativa que los estudiantes presentan frente al estrés generado por sus actividades académicas, sustentado en las bases de Maslach y Jackson para el Síndrome de Bournot. Asimismo, con la somnolencia diurna que es la predisposición de una persona para quedarse dormido y pasar de un estado de vigilia al sueño (Rosales, 2009), esto debido a que los universitarios con tal de cumplir con las exigencias de su día a día en lo académico, personal, social y en muchos casos laboral, pasan muchas noches sin dormir bien, generando enlentecimiento cognitivo, deterioro del desempeño de las tareas, alteraciones en el humor, lo cual terminaría por afectar también la relación que necesariamente tienen los estudiantes con los pacientes y la familia de estos, cuando se encuentran realizando sus prácticas preprofesionales. Por lo consiguiente, este trabajo servirá para generar cambios en los docentes porque podrán

reconocer cuando sus estudiantes estén presentando los síntomas conocidos y de esta manera ayudarlos para enfrentar dicha situación, pero también podrán prevenir la aparición de este síndrome brindando información adecuada a sus estudiantes.

1.4.2. Metodológica

Esta investigación tiene una relevancia metodológica porque se sustenta en un paradigma positivista, de enfoque cuantitativo. Con el método hipotético-deductivo, se comprobó las hipótesis a partir de la medición de las variables, utilizando los instrumentos: el cuestionario Maslach Burnout Inventory Student Survey (versión peruana) y la escala de somnolencia diurna (versión peruana), a través del SPSS versión 25 que permitió conocer estadísticamente de qué manera es la relación entre las dos variables, en los estudiantes de terapia física y rehabilitación de una Universidad Privada, 2022.

1.4.3. Práctica

Este trabajo de investigación desplegará conocimiento acerca de dicha relación de acuerdo con los objetivos planteados, lo que permitirá que las instituciones educativas tomen las medidas necesarias para su prevención y manejo, como implementando la psicología positiva en el proceso enseñanza - aprendizaje, tutorización preventiva, enseñanza de las técnicas de higiene de sueño, terapias individuales y organizacionales. Así mismo, en base al conocimiento obtenido de la relación entre las variables, futuros investigadores podrán utilizar el estudio para ampliar la información y desplegar soluciones efectivas.

1.5. Limitaciones de la investigación

Recolectar los datos estadísticos mediante una herramienta digital tiene sus ventajas, sin embargo, hubo limitaciones como la necesidad de tener internet en el celular para poder acceder a la encuesta, a través de un enlace enviado por WhatsApp. Además, el poco

tiempo que tienen los encuestados por las diferentes actividades que realizan, hicieron que demoraran en contestar los cuestionarios. Por último, la muestra obtenida no es la suficiente para generalizar los resultados obtenidos, reduciéndolos solo al grupo de universitarios.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Osorio, Parrello y Prado (2020). En su artículo tuvo como objetivo “Describir los niveles y tipos de burnout académico, así como su relación y diferencias con algunas variables sociodemográficas, en estudiantes de una universidad pública de México”. Estudio transversal, descriptivo, correlacional y comparativo. Su muestra de estudio fue 2707 estudiantes de varias carreras de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), respondieron dos instrumentos, el primero fue AD HOC para recopilar datos sociodemográficos y el School Burnout Inventory. Los resultados mostraron al 52% de la muestra con presencia de nivel medio y al 9% con nivel alto del síndrome. Llegaron a la conclusión sobre la necesidad de implementar programas para prevenir, intervenir y tratar este problema.

Portilla, et al., (2019). En su artículo tuvo como objetivo “Determinar el estado de la calidad del sueño y de la somnolencia diurna excesiva en universitarios de diferentes carreras de pregrado en una universidad pública de Manizales durante el primer semestre de 2016”. Estudio descriptivo, transversal y correlacional. Se estudió a 547 estudiantes, entre varones y mujeres desde 16 hasta 30 años, respondieron mediante técnica de

encuesta los instrumentos Escala de somnolencia de Epworth (ESE) y el Índice de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI), ambos presentan confiabilidad y validez de criterio con un alfa de Cronbach de 0,85 y 0,78, para cada instrumento respectivamente. Los resultados mostraron que un 70,3% de los universitarios presenta somnolencia leve a moderada, siendo las mujeres las personas con somnolencia grave y los varones con somnolencia normal o leve. Concluye que hay una relación estadísticamente significativa entre la somnolencia grave o moderada y los problemas graves de sueño.

Estrada, et al., (2018). En su artículo tuvo como objetivo “Analizar las relaciones entre características sociodemográficas, burnout académico y bienestar psicológico en estudiantes universitarios en una universidad de la ciudad de Barranquilla”. Estudio correlacional, transversal y descriptivo. Estudió a 452 estudiantes universitarios entre varones y mujeres, de 15 a 55 años, mediante encuesta, respondieron el instrumento Escala Unidimensional de Burnout Estudiantil (EUBE), que cuantifica en qué nivel se encuentran el agotamiento físico, emocional y cognitivo; con una confiabilidad de 0.86 en alfa de Cronbach, y, la Escala de bienestar psicológico (BIPSI), que valora las relaciones personales, el desarrollo personal, la autodeterminación, el autoconcepto positivo, la autorregulación y control y la autonomía; con validez de constructo (Análisis Factorial Exploratorio). La presencia de burnout en los estudiantes universitarios mostró a un 10,67% con nivel moderado y un 0,22% con nivel alto; siendo los varones la población con mayores síntomas modeados (66,7%). Concluye que, entre el síndrome de burnout y las dimensiones de bienestar psicológico existe una correlación negativa moderada estadísticamente significativa.

Antezana A, et al., (2018). En el artículo su objetivo fue “Determinar si los estudiantes de medicina de la Universidad Mayor de San Simón sufren de somnolencia diurna excesiva mediante la Escala de somnolencia de Epworth”. Estudio descriptivo, cuantitativo y transversal; estudió a 324 estudiantes que, mediante técnica de encuesta respondieron al instrumento Escala de somnolencia de Epworth. Se encontró que el 23.6% de los estudiantes presentó algún grado de somnolencia diurna, el 15.7% presenta somnolencia diurna leve, el 4.9% presenta somnolencia diurna excesiva moderada y el 3% presenta somnolencia diurna excesiva grave.

Se concluye que un porcentaje mínimo, pero relevante en los estudiantes de medicina presenta algún grado de somnolencia diurna excesiva.

Copca, et al., (2017). Tuvo como objetivo en su artículo “Determinar la incidencia de los estudiantes universitarios con Síndrome de Burnout y su repercusión en el rendimiento académico”. Estudio correlacional, cuantitativo y descriptivo; estudió a 384 estudiantes que, mediante técnica de encuesta, respondieron al instrumento Maslach Burnout Inventory Student Survey. Encontró que los estudiantes de Farmacia tienen una incidencia mayor de presentar el síndrome de burnout con una incidencia del 6%, así mismo, los estudiantes con mayor somnolencia tienden a presentar el síndrome de burnout en un 62%. Concluye que no se encontró relación alguna entre el síndrome de burnout y el mal rendimiento académico.

Bonilla y Jovel. (2017). En su artículo tuvieron como objetivo “Identificar el síndrome de burnout en estudiantes del posgrado de pediatría de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras en el Valle de Sula”. Estudio no experimental cuantitativo y descriptivo.

Estudiaron a 43 estudiantes entre varones y mujeres, de 26 a 44 años, mediante encuesta,

respondieron el instrumento Cuestionario Maslach, que mide las 3 dimensiones del síndrome el agotamiento emocional, la despersonalización y la realización personal; con una alta consistencia interna y una confiabilidad cercana al 90%. Encontraron que el 70% de la muestra presentó agotamiento emocional, 60% presentó cinismo y el 37% presentó eficacia académica, así mismo, se identificó que el 71% con síndrome de burnout eran varones. Concluyen que existe el síndrome de burnout en los estudiantes de posgrado de pediatría.

Portilla, et al., (2017). En su artículo tuvo como objetivo “Caracterizar la calidad de sueño y la somnolencia diurna excesiva en estudiantes del pregrado de medicina”. Estudio descriptivo correlacional transversal. Estudiaron a 259 estudiantes de entre los 16 a 30 años, respondieron mediante la técnica de encuesta los instrumentos Escala de Somnolencia de Epworth y el Índice de calidad de sueño Pittsburgh; presentan confiabilidad con una consistencia interna (alfa de Cronbach de 0,85 y 0,78 para cada instrumento respectivamente). Encontró que el 68,7% de los estudiantes presentan somnolencia leve o moderada, pero que no hay diferencias en el puntaje promedio obtenido entre los varones y mujeres. Concluyen que existe relación entre las dos variables.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Estrada, Gallegos y Mamani (2021). En su artículo su objetivo fue “Describir el burnout académico en estudiantes de Educación de una universidad pública en Madre de Dios”. Fue un estudio con enfoque cuantitativo, transeccional no experimental y descriptivo; estudiaron a 202 estudiantes, a los cuales les aplicaron un cuestionario académico y de datos sociodemográficos, el Cuestionario Maslach Burnout Inventor

Student Survey (MBI - SS), que cuenta con validez y confiabilidad adecuados.

Encontrando al 52.5% de estudiantes con moderados niveles de burnout académico, de los cuales el 66.3% presenta niveles moderados de agotamiento emocional, el 43.1% de cinismo y el 36.1% de eficacia académica; siendo predominante en el sexo femenino con 59.9%. Concluyeron que, se deberían diseñar y ejecutar programas que protejan y enseñen a los estudiantes a poder afrontar situaciones adversas generadas durante la vida académica.

Cáceres, Falcón, Mendoza y Puertas (2020). En su artículo tuvo como objetivo “determinar la prevalencia y factores asociados al síndrome de Burnout en estudiantes de Medicina Veterinaria de la Universidad Peruana Cayetano Heredia (Lima, Perú)”. Fue un estudio descriptivo y observacional; estuvo conformada por una muestra de 269 estudiantes que completaron la escala Maslach Burnout Inventory – Student Survey. Encontraron una prevalencia de burnout de 32.3%, de los cuales el 58.7% y 14.1% presentaron niveles severos de agotamiento emocional y cinismo; y el 46.1% presentaron bajos niveles de autoeficacia académica. Concluyeron que existe una elevada prevalencia de burnout académico en los estudiantes de Medicina Veterinaria.

Díaz (2019). En su tesis tuvo como objetivo “Determinar la relación entre el estrés académico y la somnolencia diurna en estudiantes del VIII ciclo de terapia física y rehabilitación”. Estudio correlacional, transversal y descriptivo; estudiaron a 100 estudiantes que, mediante técnica de encuesta, respondieron los instrumentos Inventario SISCO del Estrés Académico, mide las diversas características del estrés que suelen acompañar a los estudiantes, y, Escala de Somnolencia de Epworth, mide la tendencia a dormirse o estar somnoliento. Ambos instrumentos mencionan una prueba

piloto y una consistencia interna con alfa de Cronbach de 0,881 y 0,735 para cada instrumento respectivamente. Encontró que el 62% de los estudiantes presentan somnolencia diurna ligera, el 23% presenta somnolencia diurna normal y el 15% presenta una somnolencia diurna moderada. Concluye que, existe una correlación positiva baja entre el estrés académico con la somnolencia diurna.

Chero, (2018). En su tesis su objetivo fue “Conocer el comportamiento de la somnolencia diurna y su relación con la inteligencia emocional en estudiantes universitarios de terapia física del sexto al décimo ciclo de una universidad de Lima”. Estudio correlacional, prospectivo, transversal y descriptivo; estudiaron a 140 estudiantes que, mediante la técnica de encuesta, respondieron al cuestionario de Somnolencia de Epworth y a La Escala Trait Meta Mood Scale, que evalúa el grado de inteligencia emocional. Los instrumentos presentan validez interna con alfa de Cronbach de 0,70 y confiabilidad con alfa de Cronbach por factor: 0,90 0,90 0,86, respectivamente por cada instrumento. Encontró que el 67,9% de los estudiantes desarrollan somnolencia diurna ligera, el 16,4% somnolencia diurna moderada y el 15,7% somnolencia diurna normal. Concluye que, no existe relación entre las dos variables por presentar una correlación débil negativa con una significancia de 0,058.

Chávez, (2018). En su tesis tuvo como objetivo “Analizar los factores de riesgo del Síndrome de Burnout de los estudiantes de las Clínicas Odontológica de las Universidades de la Región Puno”. Fue un estudio correlacional, transversal y prospectivo, tuvo como muestra 241 estudiantes que, mediante técnica de encuesta, respondieron al instrumento Maslach Burnout Inventory Student Survey y al cuestionario estructurado para los factores de riesgo. Encontró que, el 69,7% de la

población evaluada no presentan el síndrome de burnout y el 13,7% presentan el síndrome de burnout moderado, así mismo, el 50% presenta agotamiento emocional alto, el 41,9% presenta cinismo alto y el 47,7% presenta eficacia académica bajo. Concluye que, los factores de riesgo tienen relación con la presencia del síndrome de burnout con un nivel de significancia del 0,05.

Romero, (2018). Tuvo como objetivo en su tesis “Determinar si el síndrome de burnout tiene relación con el rendimiento académico en el curso de Botánica Farmacéutica en estudiantes que trabajan de segundo ciclo de la Escuela Profesional de Farmacia y Bioquímica de la Universidad San Pedro, Sullana 2017”. Fue una investigación no experimental, aplicada, correlacional, transversal, tuvo como muestra 22 estudiantes que, mediante técnica de encuesta, respondieron al instrumento Maslach Burnout Inventory Student Survey y al cuestionario de preguntas cerradas de Artunduaga; con validación mostrada según literatura encontró que de la población estudiada el 86% no presenta síndrome de burnout y el 14% si presenta el síndrome de burnout, así mismo, el 59% presentó agotamiento emocional bajo, el 45,4% presentó cinismo bajo, y el 54.5% eficacia académica baja. Concluye que existe una relación negativa moderada entre en síndrome de burnout con el rendimiento académico con un coeficiente de relación de -0.064.

Correa, et al., (2017). El objetivo en su trabajo fue “Determinar los factores asociados al síndrome de burnout en estudiantes universitarios”. Fue un estudio cuantitativo, analítico, transversal, relacional; con una muestra de 337 estudiantes de 17 a 34 años que, mediante técnica de encuesta, resolvieron el instrumento Maslach Burnout Inventory Student Survey. Encontró que el 31% presentó el síndrome de

burnout, de los cuales el 17,21% fueron varones y el 13,35% fueron mujeres. Concluye que los factores asociados como la edad, sexo, viven con sus padres, dependencia económica y tienen hijos, sostiene relación con el síndrome de burnout en los estudiantes universitarios.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Síndrome de Burnout

2.2.1.1. Definiciones del Burnout

“La palabra Burnout es un término anglosajón que significa estar quemado, desgastado, exhausto y perder la ilusión por el trabajo” (Aranda, 2006 pág. 1).

En 1981, Maslach y Jackson lo definen como un síndrome que va acompañado de agotamiento emocional y cinismo que generalmente se presenta en aquellas personas que brindan servicios de manera directa como por ejemplo el personal de salud y educación.

Un aspecto clave en este síndrome es que los recursos emocionales del trabajador se agotan, sintiendo que ya no pueden dar más de sí mismos en el ámbito psicológico. Así mismo, desarrollan sentimientos y actitudes negativas hacia el cliente, esto desencadena que vean a sus clientes como merecedores de sus problemas (Maslach y Jackson, 1981). Años después, Schaufeli y Enzmann (1998) definen al burnout como un estado mental negativo y persistente relacionados con el trabajo que desarrollan las personas normales, se presenta de manera gradual y es caracterizado principalmente por agotamiento, angustia, efectividad reducida, baja motivación y el desarrollo de comportamientos y actitudes disfuncionales dentro del trabajo.

Sin embargo, Gil-Monte y Peiró en el año 1999 definen al burnout como una respuesta al estrés laboral crónico caracterizada por la idea del fracaso profesional, estar

emocionalmente agotado y tener actitudes negativas hacia las personas con las que trabaja (Gil-Monte y Peiró, 1999).

Después de varias investigaciones, Maslach y Jackson amplían la definición sobre el burnout, siendo la más aceptada por coincidir con los diferentes autores, quedando de la siguiente manera: “el burnout es un síndrome psicológico que se presenta en diferentes ocupaciones, en donde se interrelaciona el agotamiento ocasionado por el estrés, la indiferencia hacia el trabajo y hacia sus compañeros, y los pensamientos negativos hacia ellos mismos, con respecto a su capacidad, competencia y motivación para trabajar” (Maslach y Jackson, 2001).

2.2.1.2. Teorías del Burnout

El concepto y los factores causales del burnout ha generado demasiada controversia, dando lugar a innumerables teorías que intentan explicar su proceso. Gil-Monte y Peiró (1997) clasifica las teorías en cuatro grupos según sus consideraciones psicosociales.

- a) Teoría sociocognitiva del yo: Se basa en como la cognición de los individuos influye en su percepción y a su vez son modificadas por sus acciones; así también, la seguridad en sus capacidades determina: el empeño que el individuo ponga para conseguir sus objetivos, y algunas reacciones emocionales que acompañan a la acción.
- b) Teoría del intercambio social: Basada principalmente en las percepciones del sujeto sobre la falta de equidad o falta de ganancia, como resultado de la comparación social que se da en las relaciones interpersonales, es decir, cuando continuamente los sujetos perciben que aportan más de lo que reciben a cambio, terminarán por desarrollar sentimientos de quemarse a causa del trabajo.

- c) Teoría organizacional: Toman como base la importancia que tienen los estresores en todo el contexto de la organización, y de las estrategias de afrontamiento que los individuos utilizan ante la experiencia del quemarse.
- d) Teoría estructural: Basados en los antecedentes personales, interpersonales y organizacionales del sujeto, porque plantean que el burnout es consecuencia de un desequilibrio entre la percepción de la demanda y la capacidad de respuesta.

2.2.1.3. Etapas del Burnout

Edelwich y Brodsky proponen cuatro etapas por las cuales pasa toda persona con síndrome de burnout.

1. Etapa del idealismo y entusiasmo: En esta etapa la persona siente un alto nivel de energía para desarrollar su trabajo, acompañado de expectativas altas y poco realista; esto genera demasiado involucramiento con el trabajo y una sobrecarga de trabajo voluntario. Esto generalmente se presenta al inicio de la carrera profesional porque dicho profesional está sumamente motivado, sobrevalorando sus capacidades y no reconociendo límites; la frustración por no cumplir con sus objetivos hace que se desilusione, pasando a la siguiente etapa.
2. Etapa de estancamiento: Aquí, la profesional merma sus actividades al constatar que sus expectativas eran irreales, lo que origina la pérdida del idealismo y el entusiasmo, y reconoce que necesita hacer cambios en el ámbito profesional. Al no superar esta etapa, la persona pasa a la siguiente etapa.
3. Etapa de apatía: Esta etapa es considerada el centro del burnout, ya que la frustración del individuo hace que pare sus actividades y origina la apatía y desinterés. El profesional presenta problemas emocionales, conductuales y físicos,

evitando el contacto con los clientes, ausencia e incluso abandono del trabajo o de la profesión. Esta conducta es constante y se da paso a la última etapa.

4. Etapa de distanciamiento: El profesional presenta sentimientos de vacío total que genera distanciamiento emocional y desestimación de su trabajo, frecuentemente evita cualquier desafío y a los clientes; invierte el tiempo dedicado al trabajo a comparación de la etapa inicial y trata de no arriesgar su trabajo pensando que la insatisfacción que experimenta se justifica con el sueldo que recibe (Edelwich y Brodsky, 1980).

2.2.2. Burnout Académico

2.2.2.1. Definición

Es la exposición de todos los estudiantes a situaciones de estrés durante su proceso formativo en la universidad, algunos de estos estudiantes logran elaborar estrategias que les permiten afrontar las exigencias académicas, pero otros no logran conseguirlo, haciéndolos muy vulnerables (Rodríguez, Benavides, Ornelas y Jurado, 2019), y empiezan a presentar sensaciones de no poder esforzarse más, física y psicológicamente, mostrando una crítica negativa hacia ellos mismos, desvalorizándose, perdiendo el interés hacia el estudio y teniendo dudas sobre su capacidad para seguir realizándolo.

La aparición de todas estas manifestaciones en simultaneo se conoce como "Síndrome de Burnout Académico", definido como la respuesta negativa y dañina frente al estrés recurrente, generado por la actividad académica y que puede repercutir en su desenvolvimiento, aceptación de su formación académica y hasta en su salud mental (Gil – Montes, 2002).

2.2.2.2. Síntomas

De acuerdo con diferentes estudios acerca de las manifestaciones clínicas que puede generar el Burnout en los estudiantes, estos se pueden separar en tres grupos: (Rosales R. y Rosales F., 2013)

Conductuales: empiezan faltando a clases, adoptan malas conductas alimentarias, son incapaces de relajarse por lo cual llegan a abusar sustancias nocivas como alcohol, tabaco y fármacos.

Psicosomáticas; comienzan con cefaleas, fatiga, dolores gastrointestinales; pueden llegar a presentar alteraciones en el ciclo normal del sueño, lo cual conlleva a las alteraciones respiratorias y cardiovasculares.

Emocionales: los estudiantes presentar cuadros de ansiedad, irritabilidad, impaciencia, dificultad para concentrarse; esto genera depresión, baja autoestima, falta de motivación llegando a sentir deseos de abandonar los estudios.

2.2.2.3. Dimensiones

Agotamiento emocional: es la respuesta más notoria cuando en el entorno se generan situaciones estresantes, convirtiéndose así en el indicador usual en una etapa temprana del Burnout. Se puede definirlo como una sensación de agotamiento causado por los innumerables compromisos académicos, llevando al estudiante a adoptar una postura negativa, disminuyendo su capacidad para interactuar con su entorno, a no comprometerse con sus actividades por tener la idea de no estar preparado para realizarlo, sintiéndose frustrado al no poder dar más de sí mismo. (Barreto y Salazar, 2021)

Cinismo: Evalúa las respuestas negativas y desinteresadas que muestra el estudiante universitario a consecuencia de la pérdida del interés por el estudio. Este es el componente interpersonal del síndrome de Burnout y se evidencia por la desvalorización, autocrítica, el poco valor que le otorga al estudio y a no seguir trascendiendo (Giraldo, Granda, Henao y Ramírez, 2016).

Eficacia académica: Está relacionada con el desempeño académico, el cual es conocido como un conjunto de aspectos cognoscitivos, competencias, actitudes, aptitudes e intereses que toman del proceso enseñanza – aprendizaje para, posteriormente enfrentarse a los retos que encuentran en su vida cotidiana, en sus relaciones inter e intrapersonales (Quintero y Orozco, 2013).

2.2.2.4. Medición del Síndrome de burnout académico

El instrumento creado para medir el burnout en los estudiantes fue una versión modificada del Maslach Burnout Inventory – General Survey (MBI-GS) (Maslach, Jackson y Leiter, 1996), validada en su versión en castellano (Gil-Monte, 2002). Es el Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS), el cual consiste en 15 preguntas relacionadas a las dimensiones del burnout y se clasifican en Bajo, Moderado y Alto (Galan, Sanmartin, Polo y Giner, 2011).

En el Perú Correa-López, et al., (2019) adaptaron y validaron un cuestionario para medir el burnout en estudiantes de medicina, tomando como punto de referencia el MBI-SS y el Maslach Burnout Inventory para estudiantes (MBI-S), quedando con los ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Cinco ítems (1, 2, 3 4 y 6) evalúan el Agotamiento Emocional
- Cuatro ítems (7, 8, 10 y 14) evalúan el Cinismo

- Seis ítems (5, 9, 11, 12, 13 y 15) evalúan la Eficacia Académica.

Se utilizará una escala de Likert con siete alternativas:

1: nunca

2: casi nunca

3: a veces

4: regularmente

5: a menudo

6: casi siempre

7: siempre

La fiabilidad encontrada en el cuestionario modificado obtuvo un Alfa de Cronbach de 0.794 y la validez alcanzó un Análisis Factorial exploratorio KMO igual a 0.813 y la prueba de esfericidad de Barlett en 1007.5 ($p < 0.000$).

Clasificación: (Correa, et al., 2019)

Burnout Académico bajo: 0 a 25%

Burnout Académico medio: 26 - 75%

Burnout Académico alto: 76 a 100%

2.2.3. Sueño

El sueño es una necesidad biológica, fundamental en la vida cotidiana porque permite restablecer las funciones esenciales como el restablecer la energía, eliminar radicales libres acumulados, regulación y restauración de la actividad eléctrica cortical, regulación de la temperatura, del metabolismo, endocrina, activación de la inmunología, etc., para un óptimo rendimiento del ser humano. En la regulación del sueño participan zonas del

encéfalo como el área preóptica del hipotálamo que actúa como sistema homeostático regulando la cantidad, duración y profundidad del sueño; el tallo cerebral rostral como el sistema responsable de la alternancia cíclica entre las fases de sueño REM y no REM y el hipotálamo anterior que es el sistema encargado de regular el momento en el que ocurrirá el sueño y el estado de alerta (Carrillo-Mora et al., 2013).

Según estudios experimentales se ha podido demostrar que, si a una persona se le prohíbe completamente del sueño, lo que acontece es la muerte. Cuando se le impide el sueño temporalmente (por un día o interrumpe alguna fase), el organismo responderá con mayor necesidad de sueño en los días posteriores tratando de recuperar lo que se le privó y así mantener su equilibrio. Esto evitará que se genere un deterioro en su funcionamiento diurno, rendimiento intelectual, reflejos, trastornos psiquiátricos, etc. (Velayos, Moreles, Irujo, Yllanes y Paternain, 2007)

Las necesidades de sueño van a variar en cada etapa de la vida, en cada persona e incluso en la misma persona: el recién nacido duerme aproximadamente 14 a 18 horas, un lactante 12 a 14 horas, un niño 11 a 12 horas y un adulto 7 a 8 horas

Un promedio de las horas de sueño sería de 4 o 5 horas para mantener las funciones y la supervivencia del organismo, pero para tener una buena calidad de vida se estima que debería ser una media de 8.3 horas (Abad, 2009).

2.2.3.1. Fases del sueño

Durante el sueño existen dos fases bien diferenciadas en las cuales se generan modificaciones fisiológicas, estas fases son:

Fase de sueño no REM (NREM): Está conformado por cuatro etapas que se van profundizando lentamente, aproximadamente dura 90 minutos

Etapa I: Se caracteriza por la presencia de somnolencia o adormecimiento, el tono muscular está conservado, no hay movimientos oculares o pueden ser muy lentos y desaparece el ritmo alfa del Electroencefalograma (EEG).

Etapa II - III: De sueño ligero, aquí sigue habiendo tono muscular, no hay movimientos oculares y existe una disminución mayor en el ritmo electroencefalográfico, donde aparecen fenómenos generados por el núcleo reticular del tálamo (aparición de husos de sueño y complejos K).

Etapa IV: De sueño profundo, sigue habiendo tono muscular normal o disminuido, no hay movimientos oculares y el ritmo electroencefalográfico es menor. En esta fase intervienen otras estructuras del SNC, como la corteza prefrontal y el núcleo dorsomedial del tálamo. Es la fase del sueño mas reparadora y dura aproximadamente un 25% del tiempo total del sueño (Velayos et al. 2007).

Fase de sueño REM: Etapa de sueño paradójico caracterizado por una actividad electroencefalográfica similar al estado de vigilia, por la intervención de estructuras encefálicas profundas (formación reticular activadora); se registra movimientos oculares rápidos (MOR o REM); desaparece el tono muscular por la acción de la formación reticular bulbar, el locus coeruleus, etc., manteniéndose solo la actividad del diafragma para permitir la respiración. Esta fase del sueño REM constituye un 25% del tiempo total del sueño en el adulto, pero en los recién nacidos constituye un 50% (Pradeep y Puja, 2019).

Las fases NREM y REM se alternan secuencialmente durante la noche, aproximadamente la fase NREM puede durar aproximadamente 6 horas y la fase REM puede durar 2 horas. Para que las fases del sueño NREM y REM duren un tiempo fijo intervienen no solo los

relojes biológicos que se encuentran en diversas zonas del SNC, sino que además van a influir la glicemia y el PH de la sangre.

En la fase del sueño NREM se reparan los tejidos corporales, se recuperan las energías, se generan secreciones de hormonas sexuales y hormonas de crecimiento, por lo que es importante el sueño en los niños y adolescentes. Así mismo, la fase del sueño REM es importante para la reparación cerebral, la consolidación de la memoria y descarte de información inútil (Velayos et al. 2007).

2.2.4. Somnolencia Diurna

2.2.4.1. Definición

Para Rosales (2009) La somnolencia se define como la predisposición que tiene una persona a quedarse dormida, de pasar rápidamente del estado de vigilia al sueño.

Se han propuesto dos clasificaciones para la somnolencia:

- a) Somnolencia normal:** Este tipo de somnolencia se presenta normalmente en todas las personas y es el resultado del ritmo circadiano.
- b) Somnolencia patológica:** En este caso la somnolencia presentada es excesiva, generando un déficit de sueño. Dentro de este grupo puede haber una somnolencia habitual de tipo crónico y otro tipo que es la somnolencia ocasional generado por causas diferentes, pero en los dos grupos la persona presenta una somnolencia excesiva que aparece en momentos donde debería estar despierto (Rosales, 2009).

La somnolencia diurna afecta a un 20% de la población aproximadamente. Los adolescentes, transportistas, personal de salud, estudiantes universitarios y las personas mayores son los que presentan una prevalencia mayor de somnolencia excesiva, sin embargo, evaluar la prevalencia exactamente es difícil por la subjetividad de sus síntomas,

de la terminología y la falta de consenso sobre la manera de evaluar y diagnosticar (Pagel, 2009).

2.2.4.2. Causas

Las causas para que se presente una excesiva somnolencia diurna se pueden agrupar en dos:

Primarias: Conocidas como las de origen central, están la hipersomnia idiopática, otras hipersomnias primarias como el síndrome Kleine-Levin y la narcolepsia.

Secundarias: Aquí encontramos a las que suceden durante o están relacionadas al sueño (por ejemplo, SAHS), trabajar de noche, el síndrome de piernas inquietas o la alteración del ciclo circadiano; ACV, TEC, cáncer, encefalitis, enfermedades inflamatorias, enfermedades neurodegenerativas o psiquiátricas o el uso de medicamentos como las Benzodiazepinas (Rosales y Rey de Castro, 2010).

2.2.4.3. Consecuencias

Las personas que padecen de somnolencia diurna excesiva presentan mala salud en los diferentes aspectos que la conforman, afecta la función cognitiva y emocional, ocasionar accidentes en su lugar de trabajo, los estudiantes pueden disminuir su eficacia académica, pueden empezar a presentar desinterés por lo que están haciendo, haber pobre desempeño profesional, están predispuesta a sufrir accidentes de tránsito y llegar a la muerte (Boulos y Murray, 2010).

2.2.4.4. Medición de la Somnolencia Diurna

Existen diversos instrumentos que miden la somnolencia, algunos son limitados y no tienen concordancia entre ellos, pero hay otros instrumentos que están validados. Se puede

medir la somnolencia mediante tres métodos: la evaluación mediante el uso de escalas, las mediciones electrofisiológicas y las que se pueden deducir desde el comportamiento. El Gold Standar para la medición de la somnolencia es el TLMS (test neurofisiológico), sin embargo, no es aplicable ya que se requiere de un equipo sofisticado, requiere de mucho tiempo y es costosa. Es por ello que la evaluación de la somnolencia ahora se realiza mediante la aplicación de escalas, por tener la ventaja de ser más sencillo, barato, fácil de aplicar y revelan la opinión del paciente acerca de la severidad de sus síntomas (Rosales y Rey de Castro, 2010).

Escala de somnolencia Epworth (ESE) Instrumento más utilizado desde 1991 en diferentes investigaciones que mide la somnolencia y sirve para monitorizar los cambios generados durante su tratamiento, ha sido traducida en diferentes idiomas.

La escala original se aplicó a 180 individuos y encontraron una correlación con resultados de las polisomnografías realizadas a 27 de ellos. Así mismo, esta escala permite diferenciar a los individuos que sufren de somnolencia de los que no lo padecen, mostrando altos puntajes en aquellos que mostraban eventos respiratorios como la apnea – hipoapnea durante el sueño.

En el Perú, Rosales (2009), adaptó y validó la ESE para que se pueda utilizar en otra población que no esté orientada a conductores de vehículos. Esta adaptación obtuvo una especificidad del 82%, una validez interna del 70% y una sensibilidad del 60%. Es una escala que contiene ocho ítems que menciona diferentes situaciones de la vida diaria en las cuales una persona se podría quedar dormido. Estos ítems son medidos según la escala de Likert con un puntaje que va desde el 0 = nunca, 1 = poca, 2 = moderada y 3 = alta probabilidad de cabecear, considerando el 10 como el límite superior normal.

Dimensiones

Dimensión 1 – Sueño normal (0 – 6 puntos)

Sin somnolencia, estado de sueño y vigilia normal.

Dimensión 2 – Somnolencia diurna ligera (7 a 13 puntos)

Presenta episodios de somnolencia en situaciones que no demandan de mucha atención (viajando en un bus, leyendo, viendo TV, leyendo), pero que pueden generar problemas sociales.

Dimensión 3 – Somnolencia diurna moderada (14 a 19 puntos)

La somnolencia se presenta en situaciones que demandan de poca atención (en conciertos, cines, teatro, reuniones). En este caso la persona puede cambiar su comportamiento o empieza a utilizar productos para reducir la somnolencia durante el trabajo o actividades sociales.

Dimensión 4 – Somnolencia diurna grave o patológica (20 a 24 puntos)

La somnolencia está presente la mayor parte del día durante situaciones que requieren mucha atención (comer, manejar un automóvil o maquinaria pesada, al realizar actividades físicas o en una conversación personal), esto genera una alteración en su comportamiento, en las actividades laborales, sociales, etc.

2.3. Formulación de hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

Existe correlación entre el síndrome de burnout académico y la somnolencia diurna en los estudiantes de terapia y rehabilitación de una Universidad Privada, 2022.

2.3.2. Hipótesis específicas

- Existe correlación entre el agotamiento emocional y la somnolencia diurna en los estudiantes de terapia y rehabilitación de una Universidad Privada, 2022.

- Existe correlación entre cinismo y la somnolencia diurna en los estudiantes de terapia y rehabilitación de una Universidad Privada, 2022.
- Existe correlación entre la eficacia académica y la somnolencia diurna en los estudiantes de terapia y rehabilitación de una Universidad Privada, 2022.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método de investigación

El método empleado en la investigación será Hipotético – deductivo, porque parte de una hipótesis, que se puede analizar y comprobar de manera experimental, así adquirir nuevos conocimientos (Bernal, 2010).

3.2. Enfoque investigativo

El enfoque de la investigación es cuantitativo porque está basado en el paradigma positivista, en este enfoque los procesos son secuenciales y estrictos para comprobar una hipótesis a partir de una medición estadística que al final pueden generar teorías, presentando mayor objetividad, confiabilidad y validez (Hernández y Mendoza, 2018).

3.3. Tipo de investigación

Esta investigación es de tipo aplicada, orientada a la indagación de nuevos conocimientos y enriquecer el conocimiento científico para contribuir a solucionar una necesidad específica (Sánchez y Reyes, 1996).

3.4. Diseño de la investigación

La investigación se realizará de acuerdo con el diseño no experimental y de nivel correlacional, transversal. Porque “establecen relaciones entre las variables (Síndrome de

Burnout Académico y Somnolencia Diurna), sin precisar sentido de causalidad o pretender analizar relaciones causales”. No se manipularán las variables y la medición solo se realizará una vez (Hernández y Mendoza, 2018).

3.5. Población, muestra y muestreo

Población:

Hernández y Mendoza (2018), refieren que “La población es aquella en donde todos los casos concuerdan con una serie de manifestaciones” (p. 198), en este caso la población estará conformada por todos los estudiantes de la carrera de terapia y rehabilitación.

Muestra:

“La muestra es aquella parte representativa de la población, obtener una muestra permite bajar costos y ahorrar tiempo al no tener que trabajar con toda la población” (Hernández y Mendoza, 2018, p. 198). La muestra en este estudio estuvo constituida por 80 estudiantes de VIII ciclo de la facultad de terapia física y rehabilitación de una Universidad Privada de Lima.

Muestreo:

El tipo de muestreo es no probabilístico por conveniencia, por la accesibilidad y proximidad que se tiene a la población de estudio y cumplen con los siguientes criterios (Otzen y Manterola, 2017):

Criterios de inclusión:

- Estudiantes de la Universidad Privada.

	nto,	respuesta según la		Capacidad de	Siempre
Síndrome de Burnout Académico	aceptación de su formación académica y hasta en su salud mental (Gil – Montes, 2002).	escala de tipo Likert, cuya valoración está entre 1 (nunca) y 7 (siempre), que miden sus dimensiones (Correa et al., 2019).	Eficacia Académica	resolución de problemas. Confianza en sí mismo. Entusiasmo por sus estudios y metas.	

Tabla 2

Matriz operacional de la variable 2

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (Niveles y rangos)
Somnolencia Diurna	Se define como la predisposición que tiene una persona a quedarse dormida, de pasar rápidamente del estado de vigilia al sueño	Evalúa la somnolencia subjetiva que percibe la persona mediante un cuestionario que consta de 8 ítems que mide sus dimensiones, según una escala tipo Likert de cuatro alternativas, su valoración está entre 0 (nunca) y 3 (alta). (Rosales, 2009)	Sueño normal Somnolencia ligera Somnolencia moderada Somnolencia grave	Leyendo sentado. Viendo programas de televisión. En algún evento social. Siendo pasajero en un automóvil. Recostado por la tarde. Conversando Después del almuerzo. Parado y apoyándose.	Ordinal	Nunca Poca Moderada Alta

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

La técnica empleada es la Encuesta, en donde el instrumento que más es usado es el cuestionario; esta técnica permite recolectar datos, permite aplicarlo de manera virtual, a través, de un formato digital (Arispe, et al. 2020).

En esta investigación se aplicaron 2 cuestionarios.

3.7.2. Descripción

Instrumento 1: Cuestionario Maslach Burnout Inventory Student Survey

(modificación peruana)

Año: 1996

Autores: Maslach y Jackson

Origen: Estados Unidos

Objetivo: Valorar el Síndrome de Burnout Académico en universidades peruanas

Adaptación a la versión peruana: Realizada por Correa et al. (2019), para los estudiantes de Medicina de la Universidad Ricardo Palma

Descripción: Instrumento validado en el Perú, que consta de quince ítems que evalúan las tres dimensiones (agotamiento emocional, cinismo y eficacia académica)

Tabla 3

Baremación del instrumento

	Bajo	Medio	Alto
Síndrome de Burnout Académico	0 - 26	27 - 79	80 - 105
Agotamiento emocional	0 - 8	9 - 26	27 - 35

Cinismo	0 - 7	8 - 21	22 - 28
Eficacia académica	0 - 10	11 - 31	32 - 42

Instrumento 2: Escala de Somnolencia de Epworth (modificación peruana)

Año: 1991

Autores: Murray, W. y Johns

Origen: Estados Unidos

Objetivo: Valorar la tendencia a quedarse dormido o presentar somnolencia diurna de las personas mayores en diferentes situaciones.

Adaptación a la versión peruana: Realizada por Rosales E. (2009), para personas que no manejan vehículos.

Descripción: Instrumento válido en Perú, que consta de ocho ítems cada una con situaciones de la vida cotidiana, que evalúan la posibilidad de quedarse dormido.

Tabla 4

Baremación

	Puntajes		Niveles			
	Mínimo	Máximo	Ausencia	Ligera	Moderada	Grave
Somnolencia diurna	0	24	0 -6	7 - 13	14 - 19	20 - 24

Ficha de recolección de datos: Incluyeron la edad, sexo, horas de estudio, trabajo y sueño.

3.7.3. Validación

El **Cuestionario Maslach Burnout Inventory Student Survey (versión peruana)** fue validada por Correa et al. el año 2019 en su investigación titulada “Adaptación y Validación de un cuestionario para medir Burnout Académico en estudiantes de Medicina de la Universidad Ricardo Palma”, en 223 estudiantes, en donde obtuvo un Análisis Factorial Exploratorio de 55.4%.

La **Escala De Somnolencia De Epworth (Versión Peruana Modificada)** ha sido validada por Rosales en el año 2009 en su investigación titulada “Somnolencia de Epworth en población peruana y Estudio de Validez y confiabilidad de la Escala de Modificación de la escala para población que no conduce vehículos motorizados”, en 207 personas entre 18 a 55 años, con excelentes coeficientes de 60% de sensibilidad y especificidad de 85%.

La validación se realizó mediante juicio de expertos:

JUEZ VALIDADOR	APLICABILIDAD
Mg. Santos Lucio Chero Pisfil	SI
Mg. Aimeé Yajaira Diaz Mau	SI
Mg. Zoila Santos Chero Pisfil	SI
Mg. Hugo Javier Cerdán Cueva	SI
Mg. Graciela Ofelia Purizaca Bernales	SI

3.7.4. Confiabilidad

Para obtener la confiabilidad del **Cuestionario Maslach Burnout Inventory Student Survey (versión peruana)** y el **Cuestionario de Somnolencia de Epworth (versión peruana)**, se utilizó el coeficiente Alfa de Cronbach, evaluando a 20 participantes como prueba piloto. El coeficiente obtenido indica una **ALTA** confiabilidad.

Tabla 5
Estadística de confiabilidad del instrumento

Instrumento	Alfa de Cronbach
Síndrome de Burnout	0,794
Somnolencia	0,783

3.8. Procesamiento y análisis de datos

La información recolectada mediante la aplicación de los cuestionarios, se exportó al programa de Excel, para ser procesados utilizando el Paquete Estadístico SPSS (Statistical Package for Social Science) en su versión 25, en donde se aplicó la prueba de normalidad del Kolmogorov-Smirnov por la cantidad de participantes del estudio para determinar el tipo de prueba paramétrica o no paramétrica a utilizarse para la prueba de la hipótesis. Los resultados mostraron valores de significancia de 0,00 determinando el uso de la prueba estadística de Rho de Spearman para hallar las correlaciones de las variables.

3.9. Aspectos éticos

Los principios éticos para tener en cuenta en la investigación son: en primer lugar, cumplir con la Guía de elaboración de la tesis de la Escuela de Postgrado de la Universidad Norbert Wiener.

Así mismo, fue revisado y aprobado por el Comité de ética de Investigación de la Universidad, al presentar los formatos con la información requerida, expresando claramente que los sujetos no estarán expuestos a ningún tipo de riesgo y contarán con el debido consentimiento informado. De esta manera se garantiza la beneficencia, justicia y respeto hacia los participantes de esta investigación. El compromiso asumido por el investigador de respetar las normas de citación y referenciación en la redacción del informe.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Resultados

4.1.1. Análisis descriptivo de resultados

Tabla 6

Datos demográficos de los universitarios

n=80	Frecuencia	%
Género del estudiante		
Femenino	51	64%
Masculino	29	36%
Rango de edades estudiantes		
20 - 25	48	60%
26 - 30	17	21%
Mayor de 30 años	15	19%
Horas de trabajo al día		
0	6	7%
4 - 8	62	78%
12	12	15%
Horas de estudio al día		
Más de 6 horas	31	39%
Menos de 6 horas	49	61%
Horas de sueño al día		
Más de 6 horas	32	40%
Menos de 6 horas	48	60%

Nota: Elaboración propia

La tabla 6 presenta las características sociodemográficas de la muestra, encontrando que el 64% (51) son de género femenino y el 36% (29) de género masculino. Así mismo, el 60% se encuentran entre los 20 y 25 años, el 21% tienen entre 26 y 30 años y el 19% son mayores de 30 años. Por otro lado, de acuerdo con las horas de trabajo se encontró que el 7% no trabaja, el 78% trabaja entre 4 a 8 horas al día y el 15% trabaja 12 horas al día. También se encontró que el 39% estudia más de 6 horas al día y el 61% estudia menos de 6 horas al día. Por último, se encontró que el 40% indica que duerme más de 6 horas al día y el 60% duerme menos de 6 horas al día.

Tabla 7

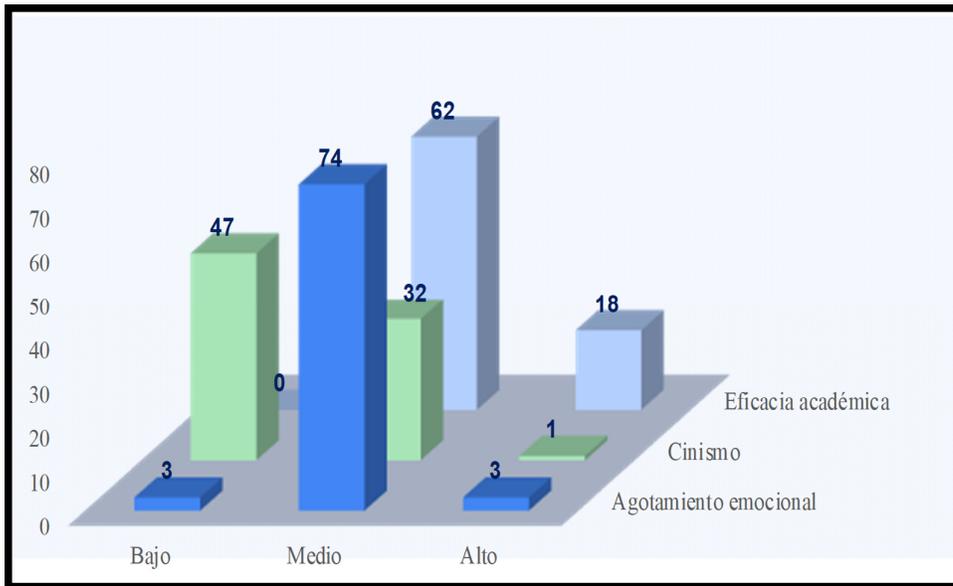
Distribución de las dimensiones del Síndrome de Burnout Académico

Dimensiones	Bajo		Medio		Alto		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Agotamiento emocional	3	3,8	74	92,5	3	3,8	80	100
Cinismo	47	58,8	32	40,0	1	1,3	80	100
Eficacia académica	0	0,0	62	77,5	18	22,5	80	100

Nota: Elaboración propia

Figura 1

Distribución de las dimensiones de Síndrome de Burnout Académico



Nota: Elaboración propia

En la tabla 7 y figura 1 se muestra el análisis descriptivo de los niveles de cada una de las dimensiones del Síndrome de Burnout Académico; así encontramos, que en la dimensión de Agotamiento emocional el 3,75% indica que se encuentra dentro del nivel bajo, el 92,5% indicó encontrarse dentro del nivel medio y el 3,75% indica que se encuentra en un nivel alto.

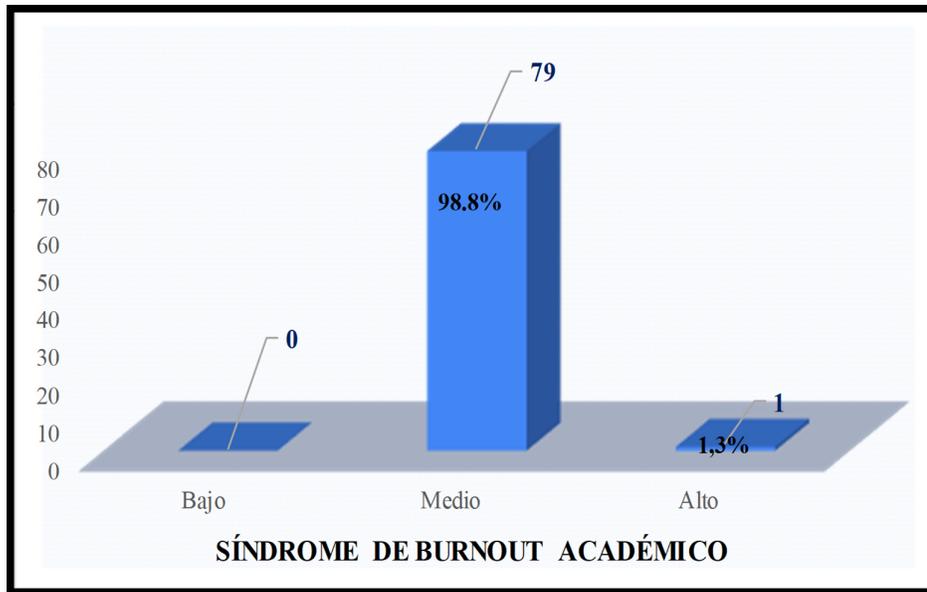
Del mismo modo en la dimensión de Cinismo, los resultados indican que el 58,8% refiere estar en un nivel bajo, el 40% se encuentra en nivel medio y el 1,3% indica presentar un nivel alto.

Por último, en la dimensión de Eficacia académica, se encuentra al 77,5% en el nivel medio y el 22,5% en el nivel alto.

Tabla 8*Distribución de niveles del Síndrome de Burnout Académico*

		Frecuencia	Porcentaje
Nivel	Bajo	0	0.0
	Medio	79	98.7
	Alto	1	1.3
	Total	80	100,0

Nota: Elaboración propia

Figura 2*Distribución de niveles del Síndrome de Burnout Académico*

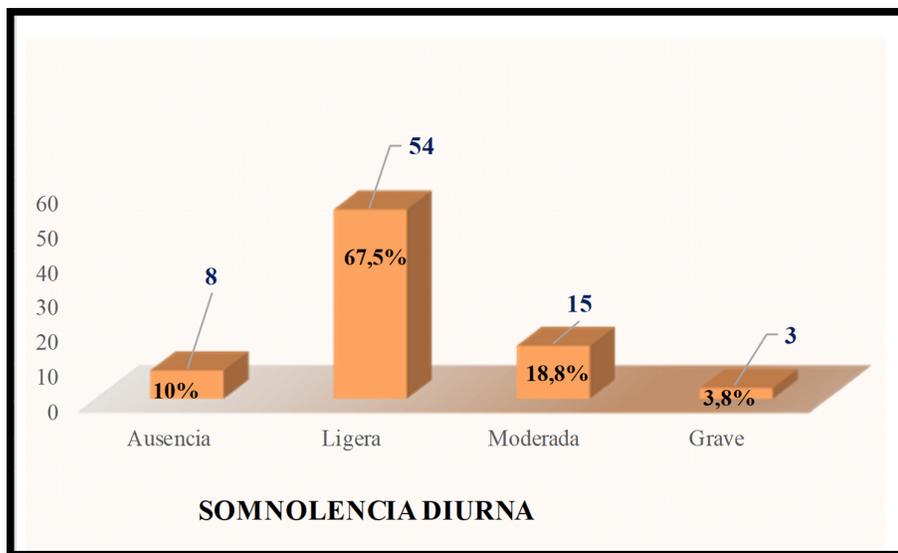
Nota: Elaboración propia

En la tabla 8 y figura 2 se observa el análisis descriptivo de la variable Síndrome de Burnout Académico, mostrándonos que, de toda la muestra evaluada, ningún estudiante se encuentra dentro del nivel bajo, el 98,7% presenta un nivel medio y solo el 1,3% presenta un nivel alto de este Síndrome.

Tabla 9*Distribución de niveles de la Somnolencia Diurna*

		Frecuencia	Porcentaje
Nivel	Ausencia	8	10.0
	Ligera	54	67.5
	Moderada	15	18.8
	Grave	3	3.7
Total		80	100,0

Nota: Elaboración propia

Figura 3*Distribución de los niveles de la Somnolencia Diurna*

Nota: Elaboración propia

Los resultados que se muestran en la tabla 9 y figura 3, indican que, de toda la muestra estudiada, el 10% no presenta somnolencia diurna, el 67,5% presentan una somnolencia diurna ligera, el 18,8% presenta somnolencia diurna moderada y solo el 3,7% tiene somnolencia diurna grave.

4.1.2. Prueba de hipótesis

Considerando que la muestra está conformada por 80 estudiantes, se utilizó la prueba estadística de Kolmogorov – Smirnov, para conocer el tipo de distribución que presentan los datos recogidos en la medición de las variables, se trabajará con un margen de error del 5%.

Si $p > \alpha \rightarrow$ se acepta la hipótesis nula H_0

Si $p < \alpha \rightarrow$ se acepta la hipótesis alterna H_a

H_0 : Los datos provienen de una distribución normal

H_a : Los datos no provienen de una distribución normal

Tabla 10

Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Síndrome de Burnout académico	0.103	80	0.036	0.911	80	0.000
Agotamiento emocional	0.179	80	0.000	0.907	80	0.000
Cinismo	0.194	80	0.000	0.857	80	0.000
Eficacia académica	0.112	80	0.015	0.965	80	0.028
Somnolencia diurna	0.099	80	0.049	0.973	80	0.086

Nota: Elaboración propia

Los resultados presentados en la tabla 10 muestran que el valor de significancia fue menor de 0,05 para las dos variables y sus respectivas dimensiones, por lo que queda aceptada la hipótesis alterna, infiriendo en este sentido que los datos no tiene distribución normal. De acuerdo con este resultado, el coeficiente a utilizarse para probar las hipótesis fue el Rho de Spearman con un nivel de significancia de 0,05.

Para probar las hipótesis del estudio se plantearon las siguientes reglas:

Si $p > \alpha \rightarrow$ se acepta la hipótesis nula H_0

Si $p < \alpha \rightarrow$ se acepta la hipótesis alterna H_a

4.1.2.1. Prueba de hipótesis general

H_a : Existe una correlación entre el síndrome de burnout académico y la somnolencia diurna en estudiantes de Rehabilitación de una Universidad privada 2022.

H_0 : No existe una correlación entre el síndrome de burnout académico y la somnolencia diurna en estudiantes de Rehabilitación de una Universidad privada 2022.

Tabla 11

Prueba de hipótesis general

		Síndrome de		
		Burnout académico		Somnolencia diurna
		Coefficiente de correlación	1,000	,154**
Rho de Spearman	Síndrome de Burnout académico	Sig. (bilateral)	.	,002
		N	80	80
	Somnolencia diurna	Coefficiente de correlación	,154**	1,000
		Sig. (bilateral)	,002	.
		N	80	80

Nota: Elaboración propia

En la tabla 11 observamos que el valor de significancia obtenido es $0,002 < 0,05$, por lo que se decide desestimar la hipótesis nula y admitir la hipótesis alterna, confirmando que existe correlación entre el Síndrome de Burnout Académico y la Somnolencia Diurna en estudiantes de Rehabilitación. Así también el grado de correlación Rho de Spearman fue 0,154, es decir la correlación es muy baja.

4.1.2.2. Prueba de hipótesis específicas

Prueba de hipótesis específica 1.

H₁: Existe correlación entre el agotamiento emocional y la somnolencia diurna en estudiantes de Rehabilitación de una Universidad privada 2022.

H₀: No existe correlación entre el agotamiento emocional y la somnolencia diurna en estudiantes de Rehabilitación de una Universidad privada 2022.

Tabla 12

Prueba de hipótesis específica 1

			Agotamiento emocional	Somnolencia diurna
Rho de Spearman	Agotamiento emocional	Coefficiente de correlación	1,000	,274**
		Sig. (bilateral)	.	,014
	Somnolencia diurna	N	80	80
		Coefficiente de correlación	,274**	1,000
		Sig. (bilateral)	,014	.
		N	80	80

Nota: Elaboración propia

Según los resultados registrados en la tabla 12, el valor de significancia es $0,014 < 0,05$ y un Rho de Spearman de 0,274, lo que significa que queda desestimada la hipótesis nula y admitida la hipótesis alterna, en cuanto al nivel de correlación entre las variables indica un nivel bajo entre el Agotamiento Emocional y la Somnolencia Diurna en los estudiantes de Rehabilitación.

Prueba de hipótesis específica 2.

H₂: Existe correlación entre cinismo y la somnolencia diurna en estudiantes de

Rehabilitación de una Universidad privada 2022

H₀: No existe correlación entre cinismo y la somnolencia diurna en estudiantes de

Rehabilitación de una Universidad privada 2022

Tabla 13

Prueba de hipótesis específica 2

			Cinismo	Somnolencia diurna
Rho de Spearman	Cinismo	Coefficiente de correlación	1,000	,152**
		Sig. (bilateral)	.	,001
		N	80	80
	Somnolencia diurna	Coefficiente de correlación	,152**	1,000
		Sig. (bilateral)	,001	.
		N	80	80

Nota: Elaboración propia

Los resultados presentados en la tabla 13, indican que el valor de significancia es $0,001 < 0,05$ y el Rho de Spearman de 0,152, por lo cual se desestima la hipótesis nula y se admite la hipótesis alterna, esto significa que existe correlación directa de nivel muy bajo entre Cinismo y la Somnolencia Diurna en los estudiantes de Rehabilitación.

Prueba de hipótesis específica 3.

H₃: Existe correlación entre la eficacia académica y la somnolencia diurna en estudiantes

de Rehabilitación de una Universidad privada 2022

H₀: Existe correlación entre la eficacia académica y la somnolencia diurna en estudiantes de Rehabilitación de una Universidad privada 2022

Tabla 14

Prueba de hipótesis específica 3

			Eficacia académica	Somnolencia diurna
		Coefficiente de correlación	1,000	-,224**
Rho de Spearman	Eficacia académica	Sig. (bilateral)	.	,046
		N	80	80
	Somnolencia diurna	Coefficiente de correlación	-,224**	1,000
		Sig. (bilateral)	,046	.
		N	80	80

Nota: Elaboración propia

En la tabla 14 se observa el valor de significancia es $0,046 < 0,05$, por lo tanto, rechazamos la hipótesis nula y se admite la hipótesis alterna, afirmando que existe correlación entre la Eficacia Académica y la Somnolencia Diurna en los estudiantes de Rehabilitación. Sin embargo, por el nivel de Rho de Spearman de -0.224 , queda establecido que la correlación es indirecta baja.

4.1.3. Discusión de resultados

El estudio realizado tuvo como propósito establecer la correlación existente entre el síndrome de burnout académico y la somnolencia diurna en los estudiantes de rehabilitación, se sabe que la sobrecarga que tenían los universitarios debido a los trabajos académicos en la misma institución como domiciliaria, aumentaron debido a la pandemia por demandar mayor tiempo de dedicación para la realización de un sin número de trabajos encomendados por sus docentes, todo ello influye para que los universitarios cada vez duerman menos y estén somnolientos durante el día, conllevando a un desequilibrio físico,

emocional, actitudinal, generando una sensación de desgaste conocido como síndrome de burnout académico; lo que desencadenará en el estudiante una respuesta negativa hacia el estrés que le genera las actividades académicas. Por este motivo se formula la pregunta de investigación ¿existe correlación entre el síndrome de burnout académico y la somnolencia diurna en los estudiantes de rehabilitación de una Universidad Privada, 2022.

Al obtener los resultados, se encontró que, si existe relación entre el síndrome de burnout académico mediante el cuestionario Maslach Burnout Inventory Student Survey y la somnolencia diurna medido a través del cuestionario de somnolencia de Epworth en los estudiantes de rehabilitación, el resultado según el coeficiente de correlación de Rho de Spearman es igual a 0,154, lo que determina que existe una correlación directa muy baja. Asimismo, el nivel de significancia 0,002 es menor que el p valor 0,05, por lo tanto, desestimamos la hipótesis nula y admitimos la hipótesis alterna.

Con respecto al objetivo general, este hallazgo estadístico nos indica que, si existe relación, que el síndrome de burnout actúa sobre la somnolencia diurna, coincidiendo con Copca, et al. (2017), que también encuentra relación entre estas dos variables en un 62% y con Rosales R. y Rosales F. (2013), los cuales refieren que un estudiante con burnout académico puede presentar alteraciones del sueño, conllevando a presentar problemas respiratorios y cardiovasculares. Sin embargo, la relación hallada en nuestro estudio es muy bajo, esto puede deberse a que existen otros factores que van a influir en la aparición del síndrome de burnout y no solo a la presencia de somnolencia diurna, también se puede deber a que los estudiantes son jóvenes, lo que significa que tienen la capacidad de enfrentar retos en su día a día por las cualidades que presentan. Sin embargo, se debe considerar los valores obtenidos independientemente porque el 100% de los estudiantes presentaron este síndrome, pudiendo traer a largo plazo consecuencias como el abuso de

sustancias nocivas, alteraciones en su salud física, emocional y mental, y no solo el deseo de abandonar los estudios.

Estrada, Gallegos y Mamani (2021) en un estudio realizado en el Perú, se encontró un 52.5% con burnout moderado, lo mismo que Osorio, Parrello y Prado (2020) encontraron al 52% con burnout moderado y un 9% con burnout alto; estos valores se acercan al obtenido en nuestro estudio que fue de 98.7% con burnout moderado y el 1.3% con burnout alto. Sin embargo, hay estudios en los que la presencia del síndrome de burnout era mucho menor, tal es el caso en el estudio de Chávez (2018) que solo un 13.7% de su muestra presentaba burnout moderado, también Estrada, et al. (2018) en su estudio encontró al 10.67% con burnout moderado y un 0.22% con burnout alto. Estas diferencias obtenidas pueden deberse a la diferencia de las poblaciones estudiadas, todas eran del área de salud, pero de diferentes facultades, otro factor se puede deber al número de estudiantes que conformaron la muestra estudiada.

No obstante, en relación con la somnolencia diurna, fue el 90% de los estudiantes los que la presentaron, de las cuales predominó el 67.5% con ligera somnolencia diurna, similar a lo encontrado por Díaz (2019) en su estudio con 62% y a Chero (2018) con 67.9%. No obstante, en los resultados de la investigación de Antezana, et al. (2018) arrojaron un valor del 15.7%, considerando que su muestra son estudiantes de medicina que están habituados a las responsabilidades y exigencias propias de la formación profesional. Asimismo, en nuestro estudio se obtuvo un 18.8% con moderada somnolencia diurna, en esos mismos rangos se encuentran los hallazgos de Díaz (2019) con 15% y a Chero (2018) con 16.4%, mientras que Antezana, et al. (2018) señala que sus estudiantes tienen un 4.9% de somnolencia diurna moderada, los resultados mostrados difieren de los anteriores estudios, infiriendo que el hábito de estudio y la rutina en sus tareas académicas justifican los hallazgos encontrados.

Con respecto a la hipótesis específica 1 sobre el agotamiento emocional y su relación con la somnolencia diurna, se encontró que existe correlación directa coincidiendo con Boulos y Murray (2010), que señalan las alteraciones emocionales que pueden presentar las personas con somnolencia diurna excesiva. Así también, se encontró predominantemente un 92.5% con nivel medio de agotamiento emocional, resultado superior al encontrado por Estrada, Gallegos y Mamani (2021), 66.3% de nivel medio de agotamiento emocional en su muestra. Por otro lado, estudios de Cáceres, Falcón, Mendoza y Puertas (2020), Chávez (2018) y Bonilla y Jovel (2017), encontraron un 58.7%, 50% y 70% respectivamente, de agotamiento emocional en un nivel alto, resultado abismalmente diferente al nuestro que solo encontramos un 3.75% que presenta un nivel alto.

Con respecto a la hipótesis 2 sobre el cinismo y su relación con la somnolencia diurna, se encontró que existe correlación directa coincidiendo con Boulos y Murray (2010), ellos refieren que cuando los estudiantes no duermen bien, pueden empezar a darle poca importancia al estudio, generando desinterés por el estudio. Así mismo, se encontró que el 58,8% refiere estar en un nivel bajo, resultado superior al de Romero (2018) que obtuvo un 45.4% de muestra con nivel bajo de cinismo. También nuestro estudio encontró que el 40% se encuentra en nivel medio, valor parecido al de Estrada, Gallegos y Mamani (2021) que encontró un 43.1% con cinismo moderado.

Con respecto a la hipótesis 3 sobre la eficacia académica y su relación con la somnolencia diurna, se encontró que existe correlación indirecta coincidiendo con Boulos y Murray (2010), haciendo referencia a que las personas con somnolencia diurna excesiva pueden presentar una disminución en su eficacia académica. Por otro lado, se encontró que un 77,5% se encuentra en un nivel medio, valor superior al encontrado por Estrada, Gallegos y Mamani (2021) con un 36.1% en nivel moderado de eficacia académica. Así mismo, el

22,5% se encuentra en el nivel alto de eficacia académica, resultado mínimamente parecido con el de Bonilla y Jovel (2017) con un 37%.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Con respecto a la hipótesis general, se concluye que, si existe correlación entre el Síndrome de Burnout Académico y la Somnolencia Diurna en los estudiantes de rehabilitación de una Universidad Privada, por presentar un nivel de significancia de 0.002 (< 0.05). Sin embargo, el nivel de correlación es muy bajo por presentar un Rho de Spearman de 0.154.

Respecto a la primera hipótesis específica, se concluye que, si existe correlación entre la dimensión Agotamiento Emocional y la Somnolencia Diurna en los estudiantes de rehabilitación de una Universidad Privada, al mostrar el nivel de significancia en 0.014. Pero al presentar un Rho de Spearman de 0.274, la correlación es de nivel bajo.

Respecto a la segunda hipótesis específica, se concluye que, si existe correlación entre la dimensión Cinismo y la Somnolencia Diurna en los estudiantes de rehabilitación de una Universidad Privada, al mostrar el nivel de significancia en 0.001. Pero al presentar un Rho de Spearman de 0.152, la correlación es de nivel muy bajo.

Respecto a la tercera hipótesis específica, se concluye que, si existe correlación entre la dimensión Agotamiento Emocional y la Somnolencia Diurna en los estudiantes de

rehabilitación de una Universidad Privada, al mostrar el nivel de significancia en 0.046. Pero al presentar un Rho de Spearman de - 0.224, la correlación es indirecta y de nivel bajo.

5.2. Recomendaciones

Que las instituciones educativas implementen actividades como medida de prevención y manejo de las complicaciones que pueden aparecer debido al síndrome de burnout o a la somnolencia diurna, como incorporando talleres de higiene de sueño, terapias individuales y grupales, tutorías preventivas, etc.

Que los docentes se capaciten constantemente para mantener actualizada su metodología de enseñanza de manera tal que pueda facilitar el aprendizaje para los estudiantes y que estos no sientan que no pueden con la carga académica.

Que los docentes implementen psicología positiva en sus clases, y estén más atentos a sus estudiantes para poder reconocer los síntomas conocidos y de esta manera poder evitar o enfrentar dicha situación de estrés.

Que las autoridades universitarias propicien investigaciones con poblaciones más amplias que abarquen diferentes carreras profesionales para conocer mejor el comportamiento de los estudiantes frente a la problemática planteada , así recoger información y plantear soluciones efectivas.

REFERENCIAS

- Abad, S. (2009). El sueño en la infancia. En medicina del sueño, enfoque multidisciplinario, Madrid, España. Velayos, 69 – 78.
- Aguayo, R., Cañadas, G., Assbaa-Kaddouri, L., Cañadas-De la Fuente, G., Ramírez-Baena, L. y Ortega, E. (2019). Perfil de riesgo de los factores sociodemográficos en la aparición del síndrome de desgaste académico en una muestra de estudiantes universitarios. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16 (5), 707. <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/5/707/html>
- Apiquian, A. (abril, 2007). El síndrome de burnout en las empresas. Trabajo presentado en el Tercer congreso de Escuelas de Psicología de las Universidades Red Anáhuac, Mérida, Yucatán. <https://www.ucm.es/data/cont/media/www/pag-30022/sindrome%20burnout.pdf>
- Aranda, C. (diciembre, 2006). Diferencias por sexo, síndrome de burnout y manifestaciones clínicas, en los médicos familiares de dos instituciones de salud, Guadalajara, México. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 15(29), 1-7.
- Arispe, C. Yangali, J. Guerrero, M. Rivera, O. Acuña, L. y Arellano, C. (2020). La investigación científica. Una aproximación para los estudios de posgrado. Universidad Internacional del Ecuador, pág. 83.
- Barreto, D., y Salazar, H. (2021). Agotamiento emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. *Universidad y Salud*, 23 (1), 30-39. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072021000100030
- Bernal, C. (2010). Metodología de la Investigación. Administración, economía, humanidades y ciencias sociales. Tercera edición. Editorial Pearson. Colombia.

- Boulos, M. y Murray, B. (2010). Somnolencia diurna excesiva: etiología, diagnóstico y tratamiento. *Canadian Journal of Neurological Sciences*, 37 (2), 167 - 176
- Caballero, C., Hederich, C., y Palacio, J. (2010). El Burnout académico: delimitación del síndrome y factores asociados con su aparición. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42 (1), 131-146.
- Cáceres, S., Falcón, N., Mendoza, G., y Puertas, K. (2020). Síndrome de Burnout en estudiantes de Medicina Veterinaria. *Rev Inv Vet Perú*, 31 (2).
- Carrillo-Mora, J., Ramírez-Peris, K. y Magaña-Vázquez. (2013). Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. 56 (4), 5 - 15
- Correa-López, L., Loayza-Castro, J., Vargas, M., Huamán, M., Roldán-Arbieto, L. y Perez, M. (2019). Adaptación y validación de un cuestionario para medir Burnout académico en estudiantes de medicina de la Universidad Ricardo Palma. *Rev Fac Med Hum*, 19 (1), 64-73.
- Edelwich, J., & Brodsky, A. (1980). *Burnout: stages of disillusionment in the helping profession*. New York: Human Sciences Press.
- Espinoza, L., Hernández, N., Tapia, J., Hernández, Y. y Rodríguez, A. (2020). Prevalencia del síndrome de burnout en estudiantes de medicina. *Revista cubana de Reumatología*, 22 (1), 1 – 11. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=95030>
- Estrada, E., Gallegos, N., y Mamani, H. (2021). Burnout académico en estudiantes universitarios peruanos. *Apuntes Universitarios*, 11 (2), 48 – 62.
- Galan, F., Sanmartin, A., Polo, J. y Giner, L. (2011). Burnout risk in medical students in Spain using the Maslach Burnout Inventory – Student Survey. *Int Arch Occup Environ Health*, 84 (4), 453-9. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21373879/>

- Gil-Monte, P. R., y Peiró, J. (1997). *Desgaste psíquico en el trabajo: el síndrome de quemarse*. Madrid: Síntesis Editorial.
- Gil-Monte, P. R., y Peiró, J. (1999). Perspectivas teóricas y modelos interpretativos para el estudio del síndrome de quemarse por el trabajo. *Anales de psicología*, 15(2), 261-268.
- Gil-Monte, P. (2002). Validez factorial de la adaptación al español del Maslach Burnout Inventory-General Survey. *Salud Pública de México*, 44(1), 33-40.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342002000100005&lng=es&tlng=es.
- Giraldo, K., Granda, D., Henao, K., y Ramírez, K. (2016). Las dimensiones del síndrome de burnout académico (agotamiento, cinismo o eficacia profesional) que se presenta con mayor prevalencia en un grupo de 90 estudiantes de psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios Seccional Bello, que a su vez trabajan y se encuentran en octavo semestre. Facultad de Ciencias Humanas y Sociales, pág. 27. <https://www.redalyc.org/pdf/2819/281929021006.pdf>
- Gutiérrez, G., Celis, M., Moreno, S., Farias, F., y Suárez, J. (2006). Síndrome de burnout. *Arch Neurocienc*, 11(4), 305-9.
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, P. (2018). *Metodología de la Investigación*. Ciudad de México: Editorial Mc GrawHill.
- Martínez, A. (2010). El síndrome de burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. *Vivat Academia*, 112.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=5257/525752962004>
- Martínez, A., Espinoza, C., Rodríguez, M., Salgado, G. y Barrios, E. (2021). Efectos del Burnout Académico en Estudiantes Universitarios durante la pandemia. *Academia Journals*, 13 (7), 498 – 504.

https://www.researchgate.net/publication/354114895_Efectos_del_burnout_academico_en_estudiantes_universitarios_durante_la_pandemia

Maslach, C., & Jackson, S. (abril, 1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2(2).

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/job.4030020205>

Maslach, C., & Jackson, S. (2001). Job Burnout. *Annu. Rev. Psychol*, 52, 397-422.

Schaufeli, W., & Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and practice: a critical análisis*. London: CRC Press.

Mayoclinic. (2018). Falta de sueño: ¿puede enfermarte? <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/insomnia/expert-answers/lack-of-sleep/faq-20057757>

Medline. (2019). Dormir bien. <https://medlineplus.gov/spanish/healthysleep.html>

Osorio, M., Parrello, S., y Prado, C. (2020). Burnout Académico en una muestra de estudiantes universitarios Mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 2 (1), 27 – 37.

Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *Int. J. Morphol.*, 35 (1), 227 – 232.

Organización Mundial de la Salud. (2019). Burnout un fenómeno ocupacional: Clasificación internacional de enfermedades. <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burnout-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

Pagel, J. (2009). Excessive daytime sleepiness. *Am Fam Physician*, 79 (5), 391 – 396. <https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2009/0301/p391.html>

Pradeep, B. y Puja, G. (2019). Sueño normal, fisiología del sueño y privación del sueño. Medscape. <https://emedicine.medscape.com/article/1188226-overview#:~:text=Sleep%20deprivation%20and%20irregular%20sleep,%2C%20cortisol%2C%20and%20growth%20hormone.>

- Quintero, M., y Orozco, G. (2013). El desempeño académico: una visión desde los actores. https://ridum.umanizales.edu.co/xmlui/bitstream/handle/20.500.12746/907/Orozco_Vallejo_German_Manuel_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Es%20decir%2C%20el%20desempe%C3%B1o%20acad%C3%A9mico,manera%20como%20%C3%A9stos%20se%20enfrentan
- Ramírez, D., Ortega, M., Martínez, A. y Ortiz, G. (2018). Estrés y Burnout académico contexto universitario Eduscientia. Divulgación de la ciencia educativa, 1 (1), 89 – 99. <https://www.eduscientia.com/index.php/journal/article/view/14>
- Rodríguez - Villalobos, J., Benavides, E., Ornelas, M. y Jurado, P. (2019). El burnout académico percibido en universitarios; comparaciones por género. Formación Universitaria, 12 (5), 23 – 30. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062019000500023>
- Rosales, E. y Rey de Castro, J. (2010). Somnolencia: Qué es, qué la causa y cómo se mide. Acta Médica Peruana, 27 (2), 137 – 143. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172010000200010
- Rosales, E. (2009). Estudio de validez y confiabilidad de la Escala de Somnolencia de Epworth en población peruana y modificación de la escala para población que no conduce vehículos motorizados (tesis de maestría). https://www.researchgate.net/publication/235220463_Estudio_de_validez_y_conf_iabilidad_de_la_Escala_de_Somnolencia_de_Epworth_en_poblacion_peruana_y_modificacion_de_la_escal_a_para_poblacion_que_no_conduce_vehiculos_motorizados
- Rosales Paneque, F. y Rosales Ricardo, Y. (2013). Burnout estudiantil universitario. Conceptualización y estudio. Salud Mental, 36, 337 – 345.

- Sánchez, H. y Reyes. (1996). Metodología y diseños en la investigación científica. Lima: Los Jazmines.
- Schaufeli, W. Maslach, C. Jackson, S. y Leiter, M. (1996). The Maslach Burnout Inventory: General Survey (MBI-GS). In Maslach, C. Jackson, S. y Leiter, M (eds) The Maslach Burnout Inventory – test manual, 3rd edn. Consulting Psychologists Press, Palo Alto, 19 – 26.
- Seperak-Viera, R., Fernández-Arata, M. y Domínguez, S. (2021). Prevalencia y severidad del Burnout académico en estudiantes universitarios durante la pandemia por la COVID – 19. *Interacciones*, 7, 199.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2413-44652021000100007&script=sci_arttext#:~:text=Introducci%C3%B3n%3A,ha%20sido%20reportada%20en%20Per%C3%BA.
- UGT Observatorio de Riesgos Psicosociales. (2006). Guía sobre el Síndrome de Quemado (Burnout). <http://www.fespugtmadrid.es/wp-content/uploads/salud-laboral/documentacion/Guia-Burnout.pdf>
- Velayos, J., Moreles, F., Irujo, A., Yllanes, D. y Paternain, B. (2007). Bases anatómicas del sueño. *Anales del Sistema Sanitario Navarra*, 30 (1), 7 – 17.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000200002

ANEXOS

Anexo 1:

Matriz de consistencia: Síndrome de Burnout Académico y Somnolencia Diurna en estudiantes de Rehabilitación de una Universidad Privada, 2022

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
<p>Problema General</p> <p>¿Existe correlación entre el síndrome de burnout académico y la somnolencia diurna en estudiantes de Rehabilitación de una Universidad privada, 2022?</p>	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar la correlación entre el síndrome de burnout académico y la somnolencia diurna en estudiantes de Rehabilitación.</p>	<p>Hipótesis General</p> <p>Existe correlación entre el síndrome de burnout académico y la somnolencia diurna en estudiantes de Rehabilitación de una Universidad privada, 2022.</p>	<p>Variable 1</p> <p>Síndrome de Burnout Académico</p> <p>Dimensiones:</p> <p>Agotamiento emocional</p> <p>Cinismo</p> <p>Eficacia académica</p> <p>Variable 2</p> <p>Somnolencia Diurna</p> <p>Dimensiones:</p> <p>Sueño normal</p> <p>Somnolencia diurna leve</p> <p>Somnolencia diurna moderada</p> <p>Somnolencia diurna severa</p>	<p>Tipo de Investigación</p> <p>Aplicada</p> <p>Método y diseño de la investigación</p> <p>Hipotético – deductivo, de diseño no experimental, trasversal y correlacional.</p> <p>Población y Muestra</p> <p>80 estudiantes de VIII ciclo de la facultad de Terapia Física y</p>
<p>Problemas Específicos</p> <p>¿Cuál es la correlación entre el agotamiento emocional y la somnolencia</p>	<p>Objetivos Específicos</p> <p>Identificar la correlación entre el agotamiento emocional y la somnolencia</p>	<p>Hipótesis Específicas</p> <p>Existe correlación entre el agotamiento emocional y la somnolencia diurna en</p>		

<p>diurna en estudiantes de Rehabilitación de una Universidad privada, 2022?</p> <p>¿Cuál es la correlación entre cinismo y la somnolencia diurna en estudiantes de Rehabilitación de una Universidad privada, 2022?</p> <p>¿Cuál es la correlación entre la eficacia académica y la somnolencia diurna en estudiantes de</p>	<p>diurna en estudiantes de Rehabilitación.</p> <p>Identificar la correlación entre cinismo y la somnolencia diurna en estudiantes de Rehabilitación.</p> <p>Identificar la correlación entre la eficacia académica y la somnolencia diurna en estudiantes de Rehabilitación.</p>	<p>estudiantes de Rehabilitación de una Universidad privada, 2022.</p> <p>Existe correlación entre cinismo y la somnolencia diurna en estudiantes de Rehabilitación de una Universidad privada, 2022.</p> <p>Existe correlación entre la eficacia académica y la somnolencia diurna en estudiantes de Rehabilitación de una Universidad privada, 2022.</p>	<p>Rehabilitación de la Universidad Norbert Wiener</p> <p>La muestra estará conformada por el total de la población por tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia.</p>
---	---	--	--

Rehabilitación de una Universidad privada, 2022?				
---	--	--	--	--

Anexo 2:*Instrumentos***CUESTIONARIO MASLACH BURNOUT INVENTORY STUDENT SURVEY****(Versión peruana modificada)**

A continuación, encontrará enunciados acerca de sus estudios y sobre sus sentimientos sobre esto, con lo cual se pretende medir la frecuencia e intensidad de la presencia de Burnout. No existen buenas o malas respuestas, solo pedimos que responda con total honestidad. Use la siguiente escala y marque con una X la opción más apropiada.

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Regularmente
- A menudo
- Casi siempre
- Siempre

	SITUACIÓN	Nunca	Casi nunca	A veces	regularmente	A menudo	Casi siempre	Siempre
1	Me siento emocionalmente agotado por mis estudios.							
2	Me siento cansado al final de la jornada de estudio.							
3	Me siento fatigado cuando me levanto por la mañana y tengo que enfrentarme con otro día de estudio.							
4	Se me hace difícil prestar atención ya sea en clase o al momento de estudiar.							
5	Puedo solucionar efectivamente los problemas que se presentan durante el estudio.							
6	Me siento “quemado” por mis estudios.							
7	El entusiasmo por mis estudios ha disminuido.							
8	Me he vuelto más insensible con la gente desde que estudio esta carrera.							
9	Pienso que cuando asisto a clases mis aportes son importantes.							

10	Dudo de la importancia de mis estudios.							
11	En mi opinión soy un buen estudiante.							
12	Me siento muy estimulado cuando alcanzo mis metas de estudio.							
13	He conseguido y aprendido muchas cosas útiles en el transcurso de mi carrera.							
14	El interés por mis estudios ha disminuido desde mi ingreso a la universidad							
15	Durante mis estudios siento confianza de mi habilidad para entender y resolver problemas con mucha calma.							

**Escala de Somnolencia Epworth
(Versión Peruana Modificada)**

¿Qué tan probable es que usted **cabecee o se quede dormido** en las siguientes situaciones? Considere los últimos meses de sus actividades habituales. No se refiere a sentirse cansado debido a actividad física. Aunque no haya realizado últimamente las situaciones descritas, considere como le habrían afectado. Use la siguiente escala y marque con una X la opción más apropiada para cada situación:

- ★ Nunca cabecearía
- ★ Poca probabilidad de cabecear
- ★ Moderada probabilidad de cabecear
- ★ Alta probabilidad de cabecear

Situación	Probabilidad de cabecear			
	Nunca	Poca	Moderada	Alta
Sentado leyendo				
Viendo televisión				
Sentado (por ejemplo en el teatro, en una reunión, en el cine, en una conferencia, escuchando la misa o el culto)				
Como pasajero en un automóvil, ómnibus, micro o combi durante una hora o menos de recorrido				
Recostado en la tarde si las circunstancias lo permiten				
Sentado conversando con alguien				
Sentado luego del almuerzo y sin haber bebido alcohol				
Conduciendo el automóvil cuando se detiene algunos minutos por razones de tráfico				
Parado y apoyándose o no en una pared o mueble				

¿Usted maneja vehículos motorizados (auto, camioneta, ómnibus, micro, combi, etc)?:

() SI () NO

Gracias por su cooperación

Anexo 3:*Validez del instrumento*

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS	
Observaciones (precisar si hay suficiencia):	
Opinión de aplicabilidad:	Aplicable <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input type="checkbox"/> No aplicable <input type="checkbox"/>
Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Zoila Santos Chero Pisfil	
DNI: 06255681	
Especialidad del validador: Maestría en Educación con mención en Docencia y Gestión Educativa	
1.Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.	
2.Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo	
3.Clareza: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo	
Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión	
15 de enero de 2023	
 Mg. Zoila Santos Chero Pisfil	
----- Firma del experto informante	

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador: **Mg. Hugo Javier Cerdán Cueva**

DNI: **41330799**

Especialidad del validador: **Maestría en Terapia Manual Ortopédica**

1. Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
2. Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
3. Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

15 de enero de 2023



Firma del experto informante

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador: **Mg. Santos Lucio Chero Pisfil**

DNI: **06139258**

Especialidad del validador: **Maestría en Educación con mención en Docencia y Gestión Educativa**

1Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

2Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

3Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

15 de enero de 2023



Santos Lucio Chero Pisfil

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: **Mg. Aimee Yajaira Diaz Mau**

DNI: **40604280**

Especialidad del validador: **Maestría en Docencia Universitaria**

1Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

2Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

3Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

15 de enero de 2023



Firma del experto informante

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador: **Mg. Graciela Ofelia Purizaca Bernales**

DNI: **21877261**

Especialidad del validador: **Maestría en Docencia Universitaria**

- 1.Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- 2.Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- 3.Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

15 de enero de 2023



Firma del experto informante

Anexo 4:*Confiabilidad del instrumento*

Cuestionario Maslach Burnout Inventory Student Survey

Escala: ALL VARIABLES			
Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	20	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	20	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,794	15

Cuestionario de Somnolencia de Epworth

Escala: ALL VARIABLES			
Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	20	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	20	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,783	9

Anexo 5:

Aprobación del Comité de Ética



Universidad
Norbert Wiener

**COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA PARA LA
INVESTIGACIÓN**

CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 03 de octubre de 2022

Investigador(a)
Milagros Nohely Rosas Sudario
Exp. N°: 2348-2022

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEI-UPNW) **evaluó y APROBÓ** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado: **“Síndrome de Burnout Académico y Somnolencia Diurna en estudiantes de rehabilitación de una Universidad Privada, 2022” Versión 1 con fecha 29/09/2022.**
- Formulario de Consentimiento Informado **Versión 1 con fecha 29/09/2022**

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Milagros Nohely Rosas Sudario y a los investigadores colaboradores (no aplica)

La APROBACIÓN comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

1. **La vigencia** de la aprobación es de **dos años (24 meses)** a partir de la emisión de este documento.
2. **El Informe de Avances** se presentará cada 6 meses, y el informe final una vez concluido el estudio.
3. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEI-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
4. Si aplica, **la Renovación** de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avance.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,




Yenny Marisol Bellido Fuentes
Presidenta del CIEI-UPNW

Av. Arequipa 440 - Santa Beatriz
Universidad Privada Norbert Wiener
Teléfono: 706-5555 anexo 3290 Ctl. 981-000-698
Correo: comite.etica@unorbertwiener.edu.pe

Anexo 6:

Formato de consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Investigadora: Milagros Nohely Rosas Sudario

Título: Síndrome de Burnout Académico y su relación con la Somnolencia Diurna en estudiantes del VIII ciclo de Rehabilitación de una Universidad Privada, Lima 2022.

Propósito del estudio:

Lo invitamos a participar en un estudio llamado: “Síndrome de Burnout Académico y su relación con la Somnolencia Diurna en estudiantes del VIII ciclo de Rehabilitación de una Universidad Privada, Lima 2022”. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener, Rosas Sudario, Milagros Nohely. El propósito de este estudio es demostrar la correlación que existe entre el síndrome de burnout académico con la somnolencia diurna en los estudiantes de rehabilitación. Su ejecución permitirá a que las instituciones educativas tomen las medidas necesarias para la prevención y manejo de este síndrome, brindando información adecuada a los estudiantes.

Procedimientos

Si Usted decide participar en este estudio se le realizará los siguientes procesos:

- Se le mandará un link en donde deberá ingresar su correo electrónico para evitar la duplicación de respuestas.
- Completará algunos datos generales, el cuestionario de burnout y el cuestionario de somnolencia diurna.
- Al finalizar la recolección de datos los correos electrónicos serán eliminados para cumplir con las pautas éticas de investigación.

La *entrevista/encuesta* puede demorar unos 10 minutos.

Los resultados se le entregarán a usted en forma individual y se almacenarán respetando la confidencialidad y su anonimato.

Riesgos

Su participación en el estudio *no* presenta ningún riesgo.

Beneficios

Usted se beneficiará del presente proyecto porque será parte de una investigación que busca desplegar soluciones efectivas.

Costos e incentivos

Usted no pagará ningún costo monetario por su participación en la presente investigación. Así mismo, no recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

Confidencialidad

Nosotros guardaremos la información recolectada con códigos para resguardar su identidad. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación. Los archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al equipo de estudio.

Derechos del paciente

La participación en el presente estudio es voluntaria. Si usted lo decide puede negarse a participar en el estudio o retirarse de éste en cualquier momento, sin que esto ocasione ninguna penalización o pérdida de los beneficios y derechos que tiene como individuo, como así tampoco modificaciones o restricciones al derecho a la atención médica.

Puede comunicarse con la Investigadora Milagros Nohely Rosas Sudario al 992877033 o al Comité que validó el presente estudio, Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, Presidenta del Comité de Ética para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, tel. 924569790. **Email:** comité.etica@uwiener.edu.pe

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio. Comprendo qué cosas pueden pasar si participo en el proyecto. También entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

Participante
Nombres: DNI:

Investigador

Nombres:
DNI:

Anexo 7:*Informe del asesor de turnitin*

Reporte de similitud	
NOMBRE DEL TRABAJO	AUTOR
INFORME FINAL DE TESIS 19-01.docx	MILAGROS ROSAS
RECuento DE PALABRAS	RECuento DE CARACTERES
13054 Words	75031 Characters
RECuento DE PÁGINAS	TAMAÑO DEL ARCHIVO
73 Pages	200.0KB
FECHA DE ENTREGA	FECHA DEL INFORME
Jan 19, 2023 12:04 PM GMT-5	Jan 19, 2023 12:05 PM GMT-5
<p>● 13% de similitud general El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos</p> <ul style="list-style-type: none"> • 13% Base de datos de Internet • Base de datos de Crossref • 2% Base de datos de trabajos entregados • 2% Base de datos de publicaciones • Base de datos de contenido publicado de Crossref 	
<p>● Excluir del Reporte de Similitud</p> <ul style="list-style-type: none"> • Material bibliográfico • Material citado • Bloques de texto excluidos manualmente • Material citado • Coincidencia baja (menos de 10 palabras) 	