



Universidad  
**Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**Tesis**

Síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento al estrés en los internos de  
enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima - 2022

**Para optar el Título Profesional de**  
Licenciada en Enfermería

**Presentado por:**

**Autora:** Aguilar Villavicencio, Fátima Atenea

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0009-0003-3477-4127>

**Asesor:** Dr. Fernández Rengifo, Werther Fernando

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0000-0001-7485-9641>

**Lima – Perú**

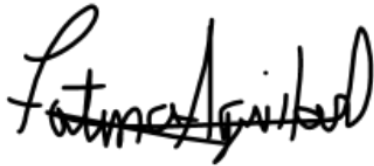
**2024**

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

Yo,...Fátima Atenea Aguilar Villavicencio egresada de la Facultad de Ciencias de la Salud y Escuela Académica Profesional de enfermería de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico **“Síndrome de Burnout y Estrategias de afrontamiento al estrés en los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima - 2022”** Asesorado por el docente: ...Dr. Fernández Rengifo, Werther Fernando DNI 05618139 ORCID <https://orcid.org/0000-0001-7485-9641> tiene un índice de similitud de 20% ( veinte) con código oid:14912:419763693 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.



.....  
 Nombres y apellidos del Egresado:Aguilar  
 Villavicencio, Fatima Atenea  
 DNI: 71712277



.....  
 Nombres y apellidos del Asesor: Dr. Fernández  
 Rengifo, Werther Fernando  
 DNI: 05618139

Lima, 20.....de...diciembre..... de.....2024.....

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

Es obligatorio utilizar adecuadamente los filtros y exclusión del turnitin: excluir las citas, la bibliografía y las fuentes que tengan menos de 1% de palabras. EN caso se utilice cualquier otro ajuste o filtros, debe ser debidamente justificado en el siguiente recuadro.

|   |
|---|
| Texto correspondiente a portada, índice y/o títulos de primer nivel pues corresponden al formato propio de la Escuela para presentación de las tesis. |
|---|

## **DEDICATORIA**

Este trabajo de investigación está dedicado a mis padres por creer en mí y apoyarme en todo el proceso para poder culminar mi tesis, por siempre darme ánimos para nunca rendirme y cumplir mis metas.

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios por permitirme lograr esta meta, a mi asesora por su profesionalismo, paciencia y comprensión al momento de cumplir este objetivo, a mi padre que me impulso a no procrastinar.

## ÍNDICE

|                                 |          |
|---------------------------------|----------|
| Título                          | i        |
| Dedicatoria                     | iii      |
| Agradecimientos                 | iv       |
| Índice                          | v        |
| Índice de tablas                | vii      |
| Índice de gráficos              | viii     |
| Resumen                         | ix       |
| Abstract                        | xi       |
| Introducción                    | xii      |
| <b>CAPITULO I: EL PROBLEMA</b>  | <b>1</b> |
| 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. Objetivo del estudio       | 3        |
| 1.3.1. Objetivo general         | 3        |

|  |    |
|--|----|
| 1.3.2. Objetivos específicos                         | 3  |
| 1.4. Justificación de la investigación               | 4  |
| 1.4.1. Teórica                                       | 4  |
| 1.4.2. Metodológica                                  | 4  |
| 1.4.3. Práctica                                      | 4  |
| 1.5. Limitaciones de la investigación                | 4  |
| <b>CAPITULO II: MARCO TEÓRICO</b>                    | 6  |
| 2.1. Antecedentes                                    | 6  |
| 2.2. Bases teóricas                                  | 8  |
| 2.2.1 Síndrome de Burnout                            | 9  |
| 2.2.2. Estrategias de afrontamiento al estrés        | 10 |
| 2.2.3. Teóricas de enfermería                        | 11 |
| 2.3. Formulación de hipótesis                        | 12 |
| 2.3.1. Hipótesis general                             | 12 |
| 2.3.2. Hipótesis específicas                         | 12 |
| <b>CAPITULO III: METODOLOGÍA</b>                     | 14 |
| 3.1. Método de la investigación                      | 14 |
| 3.2. Enfoque de la investigación                     | 14 |
| 3.3. Tipo de investigación                           | 14 |
| 3.4. Diseño de la investigación                      | 14 |
| 3.5. Población, muestra y muestreo                   | 14 |
| 3.6. Variables y operacionalización                  | 17 |
| 3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos | 19 |

|  |    |
|--|----|
| 3.7.1. Técnica   | 19 |
| 3.7.2. Descripción de instrumentos                             | 19 |
| 3.7.3. Validación  | 20 |
| 3.7.4. Confiabilidad   | 20 |
| 3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos                 | 20 |
| 3.9. Aspectos éticos   | 21 |
| <b>CAPITULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS</b> | 22 |
| 4.1. Resultados  | 22 |
| 4.1.1. Análisis descriptivo de resultados                      | 22 |
| 4.1.2. Prueba de hipótesis                                     | 28 |
| 4.1.3. Discusión de resultados                                 | 33 |
| <b>CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>              | 36 |
| 5.1. Conclusiones  | 36 |
| 5.2. Recomendaciones   | 36 |
| <b>REFERENCIAS</b>   | 38 |
| <b>ANEXOS</b>  | 45 |
| Anexo 1. Matriz de consistencia                                | 46 |
| Anexo 2. Instrumentos  | 48 |
| Anexo 3. Consentimiento informado                              | 53 |
| Anexo 4. Validación de instrumentos                            | 55 |
| Anexo 5. Formato carta de consentimiento                       | 57 |
| Anexo 6. Informe del asesor de Turnitin                        | 58 |

## ÍNDICE DE TABLAS

|  |    |
|--|----|
| Tabla 1: Aspectos sociodemográficos de los internos de enfermería de la UNW, periodo 2022. (N = 192)   | 23 |
| Tabla 2: Síndrome de Burnout y Estrategias de afrontamiento al estrés en los internos de enfermería de la UNW, Lima-2022.  | 24 |
| Tabla 3: Síndrome de Burnout y Estrategias de afrontamiento al estrés, en su dimensión apego emocional, en los internos de enfermería de la UNW, Lima-2022.            | 25 |
| Tabla 4: Síndrome de Burnout y Estrategias de afrontamiento al estrés, en su dimensión despersonalización, en los internos de enfermería de la UNW, Lima-2022.         | 27 |
| Tabla 5: Síndrome de Burnout y Estrategias de afrontamiento al estrés , en su dimensión baja realización personal, en los internos de enfermería de la UNW, Lima-2022. | 28 |

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

|  |    |
|--|----|
| Gráfico 1: Síndrome de Burnout y Estrategias de afrontamiento al estrés en los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima-2022.                       | 24 |
| Gráfico 2: Síndrome de Burnout y Estrategias de afrontamiento al estrés , en su dimensión apego emocional, en los internos de enfermería de la UNW, Lima-2022.           | 26 |
| Gráfico 3: Síndrome de Burnout y Estrategias de afrontamiento al estrés , en su dimensión despersonalización, en los internos de enfermería de la UNW, Lima-2022.        | 26 |
| Gráfico 4: Síndrome de Burnout y Estrategias de afrontamiento al estrés , en su dimensión baja realización personal, en los internos de enfermería de la UNW, Lima-2022. | 28 |

## RESUMEN

**Objetivo:** Determinar la relación entre el Síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento al estrés en los internos de enfermería que realizan su internado en la Universidad Norbert Wiener durante el año 2022. **Metodología:** La presente investigación es de propósito aplicada de naturaleza práctica de enfoque cuantitativo, con un nivel correlacional, corte transversal, diseño no experimental. La población estudiada comprendió a un total de 382 internos de enfermería y se tomó como muestra a 192 internos de la carrera de enfermería de la mencionada universidad. La recopilación de datos se llevó a cabo a través de la aplicación de encuestas y la observación directa de los participantes. **Resultados:** En el análisis de datos revelaron una correlación negativa de moderada intensidad y estadísticamente significativa entre las variables estudiadas, demostrada por un coeficiente de Spearman de -0.5117. En cuanto a las tres dimensiones del Síndrome de Burnout, es decir, el agotamiento emocional, la despersonalización y la baja realización personal, se observaron valores de correlación de -0.4465, -0.2188 y -0.3814, respectivamente. **Conclusiones:** Se determinó una relación moderada y significativa entre el Síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento al estrés en los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener. Estos descubrimientos resaltan la importancia de reforzar y mejorar las estrategias de afrontamiento al estrés como medida preventiva para reducir la predisposición al Síndrome de Burnout en los internos de enfermería.

### **Palabras clave:**

Síndrome de Burnout, Estrategias de afrontamiento al estrés, Internos de Enfermería, Agotamiento emocional, Despersonalización, Baja realización personal.

## ABSTRACT

**Objective:** Determine the relationship between Burnout Syndrome and stress coping strategies in nursing students who are doing their internship at Norbert Wiener University during the year 2022.

**Methodology:** This research is of an applied nature with a practical focus. quantitative, with a correlational level, cross-sectional, non-experimental design. The population studied included a total of 382 nursing interns and 192 interns from the nursing career of the university were taken as a sample. Data collection was carried out through the application of surveys and direct observation of the participants. **Results:** The data analysis revealed a negative correlation of moderate intensity and statistically significant between the variables studied, demonstrated by a Spearman coefficient of -0.5117. Regarding the three dimensions of Burnout Syndrome, that is, emotional exhaustion, depersonalization and low personal achievement, correlation values of -0.4465, -0.2188 and -0.3814 were observed, respectively. **Conclusions:** A moderate and significant relationship was determined between Burnout Syndrome and stress coping strategies in nursing interns at Norbert Wiener University. These discoveries highlight the importance of reinforcing and improving stress coping strategies as a preventive measure to reduce the predisposition to Burnout Syndrome in nursing interns.

**Keywords:**

Burnout syndrome, Stress coping strategies, Nursing interns, Emotional exhaustion, Depersonalization, Low personal fulfillment.

## INTRODUCCIÓN

La estructura de este estudio comprende cinco capítulos de la siguiente manera:

Planteamiento del Problema, donde se aborda la coyuntura asociada al Síndrome de Burnout y se resalta la relevancia de las estrategias de afrontamiento al estrés.

El Marco Teórico, en esta sección se examinan antecedentes tanto a nivel nacional como internacional, y se profundiza en las bases teóricas del Síndrome de Burnout y las estrategias utilizadas para enfrentar el estrés.

La Metodología, engloba elementos vinculados al tipo y diseño de la investigación, la población sujeta a estudio, el método de obtención de información y la utilización de herramientas de medición validadas. Asimismo, se aborda el plan para el tratamiento y evaluación de los datos, además de las consideraciones éticas.

Presentación de los Resultados; en esta sección se realiza un análisis descriptivo de los resultados obtenidos y se llevan a cabo pruebas de hipótesis utilizando el coeficiente de Spearman. Asimismo, se plantea una discusión detallada de los resultados en comparación con los antecedentes incorporados en la investigación.

Conclusiones y Recomendaciones; este quinto capítulo presenta las conclusiones relacionadas con los objetivos planteados en el estudio. Además, se formulan una serie de recomendaciones destinadas a abordar la problemática en la presente investigación

## CAPITULO I: EL PROBLEMA

### 1.1. Planteamiento del problema

El Síndrome de Burnout (SB) es un estado de agotamiento físico, emocional y mental causado por una exposición prolongada al estrés laboral. Se caracteriza por tres componentes principales: agotamiento emocional, despersonalización y una disminución en la realización personal. Este síndrome tiene repercusiones tanto para la persona afectada como para la organización en la que trabaja. A nivel personal, puede provocar problemas de salud mental y una disminución del rendimiento. En la organización, se relaciona con una reducción en la calidad del cuidado al paciente y un incremento en la ausencia en el trabajo (1).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó un estudio en el año 2019 titulado "Informe mundial sobre la seguridad del paciente: atención primaria de salud: un resumen" en el que se menciona que el índice de fatiga emocional prolongada entre los trabajadores de la salud a nivel mundial es del 30% (2). En el Perú, un estudio de los últimos años halló que el 79,5% de los internos de enfermería encuestados en Lima sufrían del SB (3).

Algunos factores de riesgo que explican este padecimiento en los internos de enfermería son: la sobrecarga laboral, la falta de apoyo emocional, el estrés académico, una supervisión deficiente y la carencia de reconocimiento. Estos pueden afectar negativamente su calidad de vida, su desempeño en las actividades encomendadas y su capacidad para brindar atención de calidad. Por lo tanto, es importante identificar y abordar estratégicamente los factores de riesgo del burnout en los internos de enfermería para prevenir su aparición y mejorar la calidad de la atención sanitaria (4).

La Organización internacional del Trabajo reconoce la importancia de las estrategias de afrontamiento en la prevención y el manejo del síndrome de burnout. Además, sugiere que estas pueden incluir cambios en el ambiente laboral, como la reducción de la carga de trabajo y la mejora de la comunicación entre colegas y supervisores, para finalmente lograr un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal (5). Sin embargo, algunos autores han encontrado desafíos en la implementación de las estrategias propuestas. Por un lado, se encuentra la falta de compromiso de las organizaciones. Pues está demostrado que puede haber cierta resistencia a implementar cambios y estrategias para reducir el SB (6).

Otro reto significativo, en la ejecución de las estrategias de afrontamiento, es la falta de recursos. A nivel institucional, puede ser difícil obtener los recursos necesarios para implementar capacitaciones, asesoramientos o tiempo adicional para las actividades de autocuidado. Por lo que las estrategias se deben diseñar de manera eficiente (7). Sumado a esto se halló que la percepción de una cultura de trabajo tóxica dificulta la implementación de las estrategias; dado que fomenta el estrés, la competitividad y el agotamiento (8).

Investigaciones señalan que para reducir el Síndrome de Burnout es importante analizar el impacto de las estrategias para afrontarlo, las cuales deben estar correctamente implementadas (9). Una forma de medir este impacto es hallar la relación entre las variables mencionadas. Si se establece una relación directa entre el nivel de Burnout y las estrategias utilizadas para afrontarlo, se podrían implementar programas específicos que promuevan el uso de estrategias adecuadas y eficaces. Además, conocer la relación entre ambas variables puede ayudar a identificar cuáles son las estrategias que funcionan mejor en cada contexto y en qué momento deben ser implementadas (10).

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuál es la relación entre el Síndrome de Burnout y estrategias para enfrentar el estrés en los internos de enfermería en la Universidad Norbert Wiener, Lima-2022?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- a) ¿Cuál es la relación entre la dimensión agotamiento emocional y estrategias de afrontamiento al estrés en los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima - 2022?
- b) ¿Cuál es la relación entre la dimensión despersonalización y estrategias de afrontamiento al estrés en los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima - 2022?
- c) ¿Cuál es la relación entre la dimensión baja realización personal y estrategias de afrontamiento al estrés en los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima - 2022?

## **1.3. Objetivo del estudio**

### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar la relación entre el Síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento al estrés en los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima – 2022.

### **1.3.2. Objetivos Específicos**

- a) Identificar la relación entre la dimensión agotamiento emocional y estrategias de afrontamiento al estrés en los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima - 2022
- b) Identificar la relación entre la dimensión despersonalización y estrategias de afrontamiento al estrés en los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima - 2022
- c) Identificar la relación entre la dimensión realización personal y estrategias de afrontamiento al estrés en los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima – 2022

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

##### **1.4.1. Teórica**

El presente estudio ofrece un análisis científico sobre el Síndrome de Burnout y las estrategias para manejar el estrés en internos de enfermería, constituyendo una base teórica valiosa para futuras investigaciones.

##### **1.4.2. Metodológica**

El estudio manejó el método científico para obtener resultados precisos y confiables. Para poder hallar la correlación de las variables mencionadas se emplearon las pruebas de hipótesis y el coeficiente de Pearson. Se consideró esto como el método más apropiado, porque mide la potencia y dirección de la relación entre las variables, de manera significativa. Se propone esta metodología y su interpretación como un punto de partida para próximas indagaciones.

##### **1.4.3. Práctica**

Este estudio representa una aportación significativa a la práctica de la enfermería y fomenta la preparación de futuros profesionales dedicados y comprometidos al cuidado de sí mismo y la de los pacientes.

### **1.5. Limitaciones de la investigación**

Dentro de las limitaciones que me surgieron para llevar a cabo el estudio se encontraba la escasa disponibilidad de los internos de enfermería para responder las preguntas de manera rápida y precisa, el seguimiento de los internos de enfermería para realizar efectiva su encuesta previamente aprobada, y también la poca comunicación personal con los internos de enfermería, ya que todas las actividades se llevaron a cabo de forma virtual.

## CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes

#### Antecedentes Internacionales

En el año 2022, Cárdenas (11) llevó a cabo un estudio en Ecuador con el propósito de “Examinar la relación entre las estrategias utilizadas para lidiar con el estrés y el desarrollo del Síndrome de Burnout en el personal que trabaja en el hospital básico Yerovi Mackuart, durante el período de la pandemia COVID-19”. La muestra estuvo compuesta por un total de 65 individuos que ocupan cargos en dicho hospital. Los hallazgos mostraron que existen correlaciones adversas entre las dos variables del presente estudio, particularmente en lo que respecta a la solución de problemas ( $Rho = 0.331$ ) y la concentración en la reevaluación positiva ( $Rho = 0.334$ ), en relación con la población escogida.

En Bolivia en el año 2019, Ledezma (12) tuvo como objetivo “Analizar la relación entre las tácticas de afrontamiento y la vulnerabilidad al Síndrome de Burnout en empleados de una universidad en Bolivia”. La investigación se fundamentó en un grupo de 127 empleados a los que se les aplicó un cuestionario creado para valorar sus estrategias de manejo del estrés y la existencia del Síndrome de Burnout. Los resultados mostraron una correlación significativa y negativa entre el uso de estrategias de afrontamiento y el Síndrome de Burnout, indicando que quienes empleaban más tácticas de afrontamiento tenían menor probabilidad de desarrollar este síndrome. Las estrategias más efectivas identificadas fueron la aceptación de la realidad, la reevaluación positiva y la planificación de actividades.

En 2022, Londoño y Vega (13) llevó a cabo una investigación en Colombia con el propósito “Determinar la prevalencia del síndrome de Burnout y su respectiva forma de afrontamiento según Lazarus y Folkman, en los estudiantes de posgrado en Odontología de la Universidad Santo Tomás durante el año 2022”. La muestra estuvo compuesta por 108 estudiantes en los cuales se aplicaron los cuestionarios MBI-SS y CAE, encontrando que el 63.89% de los estudiantes mostraron agotamiento emocional, el 59.26% cinismo y el 58.33% eficiencia en el ámbito académico. Se concluyó que el agotamiento emocional y la eficacia académica se sitúan en niveles medio-altos, mientras que el abandono escolar mostró una baja discriminación. Las técnicas de afrontamiento más empleadas fueron la solución de problemas, las valoraciones positivas y la búsqueda de apoyo emocional.

### **Antecedentes Nacionales**

Gonzalez y Tapia (14) realizaron un estudio en Trujillo en el 2019 con el propósito de "Evaluar la relación entre el Síndrome de Burnout y las Estrategias de Afrontamiento en enfermeras que desempeñan sus funciones en el servicio de emergencia del Hospital Víctor Lazarte Echegaray". Los datos recopilados en el estudio indicaron que un 55.6% de la población analizada manifestaba el Síndrome de Burnout y presentaba una adherencia deficiente a las estrategias diseñadas para afrontarlo. El estudio concluyó que las variables analizadas presentan una correlación inversa, lo que indica que un mayor nivel de Síndrome de Burnout se relaciona con un uso ineficaz de las estrategias de afrontamiento.

Ulloa (15) llevó a cabo una investigación en el 2023, con el propósito de “Determinar la relación entre el Síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento en pandemia Covid19 de los enfermeros del Hospital de Barranca Cajatambo - 2023”. El estudio, con una muestra de 80

enfermeros y un diseño descriptivo-correlacional, utilizó encuestas y dos cuestionarios como instrumentos. Los hallazgos mostraron una relación relevante, aunque baja entre las dos variables del estudio ( $Rho = -0.223$ ,  $p = 0.016$ ), lo que permitió aceptar la hipótesis alterna. Se concluyó que los altos niveles de burnout están relacionados con la debilidad en las estrategias de afrontamiento, esto impacta en la calidad del cuidado y el rendimiento laboral de los enfermeros.

En 2023, Chicata (16) llevó a cabo una investigación con el propósito de “Determinar la relación del SB y EA en profesionales de salud del servicio de emergencia del HCM Lima, 2022”. Se empleó como método la encuesta y como herramientas dos encuestas sobre el SB y EA. Para ello se utilizaron métodos descriptivos, no experimentales, transversales y correlacionales. La población estuvo compuesta por profesionales de la salud ( $N = 80$ ). Se mostró que el 65% de los profesionales de salud presentaron síndrome de burnout (SB), siendo moderado en 52 de los 80 evaluados. Además, un 22.5% no empleaba estrategias de afrontamiento (EA). También se observaron niveles moderados en las dimensiones de agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. Se evidenció una correlación directa entre el SB y sus dimensiones, además de una relación relevante con las EA (tabla de contingencia = 0.529, p-valor = 0.016).

## **2.2. Base Teórica**

### **2.2.1. Síndrome de Burnout**

El síndrome de burnout es un trastorno psicológico que se presenta en personas que experimentan un estrés laboral crónico (17). Existen varios autores que han estudiado esta afección y han realizado importantes contribuciones al campo de la salud mental y el bienestar laboral.

Christina Maslach es la creadora de la Escala Maslach Burnout Inventory (MBI), una herramienta ampliamente empleada para evaluar el Burnout. Maslach también resaltó la relevancia de la

satisfacción laboral y el respaldo social en la prevención del Burnout (18). Por otro lado, Herbert Freudenberger, un autor influyente, acuñó el término "Burnout" en 1974 y lo definió como una reacción a la sobrecarga emocional y física que experimentan los trabajadores. El Burnout se caracteriza por tres dimensiones principales: el agotamiento emocional, la despersonalización y la reducción de la realización personal (19).

### **Agotamiento emocional**

Se define como una sensación de falta de energía y agotamiento físico-emocional que se produce como resultado del estrés crónico en el trabajo (20). En el contexto de la teoría de la motivación laboral, el agotamiento emocional es una respuesta negativa a la tensión que perciben los trabajadores y a no sentirse valorados por los esfuerzos que realizan (21).

De acuerdo con la teoría del desgaste, la fatiga mencionada corresponde a la etapa inicial del Burnout y surge cuando los empleados enfrentan demandas laborales elevadas sin contar con los recursos suficientes para hacerles frente (22). Este estrés emocional extendido puede tener consecuencias perjudiciales para la salud y el bienestar de los trabajadores, como una reducción en el desempeño laboral, un aumento en las tasas de absentismo y un mayor riesgo de desarrollar trastornos de ansiedad y depresión. Por consiguiente, resulta crucial que los empleadores implementen medidas para prevenir el agotamiento en el ámbito laboral, tales como garantizar la disponibilidad de recursos adecuados y promover un entorno de trabajo positivo (23).

### **Despersonalización**

Dentro del marco del Síndrome de Burnout, la despersonalización alude a una postura negativa y deshumanizada hacia los pacientes o clientes que reciben en el entorno laboral (24). Esta se produce cuando los trabajadores se sienten desconectados de su trabajo y de las personas con las

que laboran (25). En la teoría de la inteligencia emocional, esta desconexión se produce cuando los trabajadores no pueden manejar sus emociones y se desensibilizan respecto a las necesidades emocionales de los demás (26)

### **Disminución de la realización personal**

Conforme a la teoría de la conservación de los recursos, la disminución de la realización personal se produce cuando los colaboradores sienten que están perdiendo recursos importantes, como la energía, el tiempo y el dinero, en su trabajo. La falta de realización personal puede llevar a la desmotivación y finalmente, al abandono del trabajo (27). Adicionalmente, esta pérdida de autorrealización puede surgir cuando los trabajadores sienten que no están haciendo una contribución significativa al trabajo o a la sociedad.

### **2.2.2. Estrategias de afrontamiento al estrés**

Las estrategias de afrontamiento al estrés métodos y recursos empleados para gestionar de forma eficaz y saludable las circunstancias de tensión que puedan surgir (28). Existen diversos tipos de estrategias; a continuación, se mencionan algunas de ellas:

#### **Estrategias de afrontamiento centradas en la contrariedad**

Abordan directamente lo que origina el estrés. Estas tácticas incluyen la resolución de problemas, la planificación, la toma de decisiones y la búsqueda de información para una problemática específica (29).

#### **Estrategias de afrontamiento centradas en lo emocional**

Estas medidas buscan reducir el impacto emocional del estrés, en lugar de abordar directamente el problema que lo causa. Algunas técnicas centradas en la emoción son la relajación, la meditación, la visualización, el ejercicio físico y la expresión emocional (30).

### **Estrategias de afrontamiento basadas en la aceptación**

En este grupo se encuentran aquellas que buscan aceptar y manejar el estrés en lugar de tratar de controlarlo. Las estrategias incluyen el mindfulness que implica una atención plena en el presente, la reevaluación cognitiva y la gratitud (31).

### **Estrategias de afrontamiento basadas en el apoyo social**

En este enfoque se prioriza obtener el apoyo y respaldo de otras personas. Por ejemplo, incrementar el contacto social, buscar ayuda profesional o participar en grupos de apoyo (32).

## **2.2.3 Teóricas de la enfermería**

### **Teoría Modelo de la adaptación**

La teoría de Callista Roy define al individuo como un ser flexible, con recursos para enfrentar situaciones del proceso salud-enfermedad. Basándose en su experiencia pediátrica, observando cómo los niños demostraban resiliencia y adaptabilidad frente a cambios físicos y psicológicos. Los estímulos del entorno que afectan al individuo se dividen en contextuales, relacionados con el ambiente inmediato, y residuales, que son factores internos previos que le otorgan sentido personal a sus experiencias (33).

### **Teoría del Autocuidado**

La teoría general de Dorothea Orem abarca tres enfoques interrelacionados: la teoría del

autocuidado, la del déficit de autocuidado y la del sistema de enfermería. Según Orem, las personas poseen una notable capacidad para adaptarse a los cambios internos o del entorno, pero cuando las demandas superan su capacidad de respuesta, necesitan apoyo externo. En estos casos, familiares, amigos o profesionales de enfermería pueden intervenir para suplir esas necesidades. Orem utiliza el término agente de autocuidado para describir a quien proporciona atención o realiza acciones específicas para ayudar. (34).

## **2.3. Formulación de hipótesis**

### **2.3.1. Hipótesis general**

Hi: Existe relación significativa entre el Síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento al estrés en los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima – 2022.

Ho: No existe relación significativa entre el Síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento al estrés en los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima – 2022.

### **2.3.2. Hipótesis específicas**

H<sub>i1</sub>: Existe relación entre el agotamiento emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés en los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima- 2022.

Ho<sub>1</sub>: No existe relación entre el agotamiento emocional y las de afrontamiento al estrés en los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima- 2022.

H<sub>i2</sub>: Existe relación entre la despersonalización y las estrategias de afrontamiento al estrés en los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima- 2022.

Ho2: No existe relación entre la despersonalización y las estrategias de afrontamiento al estrés en los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima- 2022.

H<sub>i</sub>3: Existe relación entre la realización personal y las estrategias de afrontamiento al estrés en los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima- 2022.

Ho3: No existe relación entre la realización personal y las estrategias de afrontamiento al estrés en los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima- 2022.

## **CAPITULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1. Método de la investigación**

Para alcanzar el propósito del estudio se utilizó el método hipotético-deductivo., el cual implica la generación de una hipótesis o un conjunto de afirmaciones relacionadas con un fenómeno específico, a partir de las cuales se extrae una conclusión. Este método se fundamenta en la premisa de que es posible alcanzar una conclusión lógica y verificable mediante el análisis de la hipótesis y la comprobación de su validez (35).

### **3.2. Enfoque de la investigación**

El enfoque de esta investigación se caracteriza por ser cuantitativo, respaldándose en datos numéricos y porcentajes a través de instrumentos de medición, lo que facilita la evaluación y validación de las hipótesis propuestas (36).

### **3.3. Tipo de investigación**

Esta investigación es de tipo aplicativo, ya que se orienta a ofrecer una solución práctica al problema planteado en el estudio (37).

### **3.4. Diseño de la investigación**

El estudio se considera no experimental, ya que se centra en una única muestra y no se manipulan las variables. En términos de su estructura temporal, es un estudio transversal, caracterizado por su corta duración y su desarrollo secuencial a lo largo del tiempo. En cuanto a su alcance, tiene un enfoque correlacional, ya que busca identificar la relación entre las dos variables sin que una dependa de la otra (38).

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

El grupo de interés comprende a un total de 382 internos de que forman parte del noveno y décimo ciclo de la Universidad Norbert Wiener, quienes están llevando a cabo sus prácticas preprofesionales durante el primer semestre del año 2022. Para calcular el tamaño de la muestra, se utilizará la fórmula de muestreo general aplicada a poblaciones finitas:

$$n = (Z^2 * p * q * N) / [e^2 * (N - 1)] + (Z^2 * p * q)$$

Donde:

|            |                                |
|------------|--------------------------------|
| <b>Z</b> = | 1.96 (95% de confianza)        |
| <b>p</b> = | 0.950 (probabilidad de éxito)  |
| <b>q</b> = | 0.05 (probabilidad de fracaso) |
| <b>e</b> = | 0.05 error permisible          |
| <b>N</b> = | 382 alumnos                    |

Reemplazando valores se tiene:

**n = 192**, la muestra constará de un total de 192 participantes.

### **Criterios de inclusión:**

- Estar matriculado como estudiante de enfermería en el noveno o décimo ciclo en la Universidad mencionada.

- Expresar de manera voluntaria su deseo de participar en el estudio mediante la firma de un formulario de consentimiento informado.

**Criterios de exclusión:**

- Los participantes que no otorguen su consentimiento informado no serán admitidos en el estudio.
- Los internos que suspendan sus estudios serán excluidos del análisis.

### 3.6. Variables y operacionalización

| Variables           | Definición conceptual  | Definición operacional   | Dimensiones  | Indicadores   | Escala de medición | Escala valorativa  |
|---------------------|--|--|--|---|--------------------|--|
| Síndrome de Burnout | Agotamiento físico, emocional y mental que surge tras un prolongado período de exposición al estrés en el ámbito laboral, manifestándose a través de sentimientos de cansancio, distanciamiento y una disminución en la productividad laboral. | Puede medirse utilizando diversas herramientas de evaluación, siendo uno de los más habituales el Inventario de Burnout de Maslach (MBI). Este cuestionario se compone de tres subescalas con una escala de Likert, en la que los individuos indican su grado de conformidad o discrepancia. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Agotamiento emocional</li> <li>2. Despersonalización</li> <li>3. realización personal</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cansancio emocional</li> <li>• Sentimientos de desaliento y carencia de incentivo</li> <li>• Agotamiento corporal</li> <li>• Perspectiva negativa hacia el trabajo</li> <li>• Actitud poco favorable con relación a la ocupación</li> <li>• Interacción distante</li> <li>• Actitud negativa hacia las demás personas</li> <li>• Percepción personal</li> <li>• Evaluación propia desfavorable</li> <li>• Sensación de falta de reconocimiento</li> <li>• Competencia laboral</li> </ul> | Ordinal            | <p>High<br/>(70 a 132)</p> <p>Middle<br/>(52 a 69)</p> <p>Low<br/>(0 a 51)</p> |

---

|  |   |  |   |  |         |   |
|--|---|--|---|--|---------|---|
| Estrategias de afrontamiento al estrés | Tácticas y recursos utilizados por un individuo para manejar situaciones estresantes y mitigar sus consecuencias negativas. | Estos enfoques se examinan a través de la aplicación de cuestionarios, como el COPE o el Brief COPE, y otros instrumentos semejantes. Estas encuestas demandan que los individuos suministren datos pormenorizados acerca de las tácticas particulares que emplean para lidiar con circunstancias estresantes, y los participantes señalan con qué frecuencia utilizan cada estrategia específica. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Afrontamientos dirigidos al problema.</li> <li>2. Afrontamiento en base a la emoción.</li> <li>3. Afrontamiento en otros estilos</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tácticas activas para afrontar el estrés</li> <li>• Estructuración</li> <li>• Evitar interrupciones</li> <li>• Solicitar apoyo social para recibir ayuda práctica.</li> <li>• Buscar respaldo social para obtener apoyo emocional</li> <li>• Reinterpretar de forma optimista y buscar desarrollo</li> <li>• Aceptar la situación</li> <li>• Explorar y expresar sentimientos</li> <li>• Desconexión mental</li> <li>• Sentido del humor</li> <li>• Negación de la realidad</li> <li>• Modificación de conducta</li> <li>• Utilización de sustancias</li> </ul> | Ordinal | <p>High<br/>(61 a 90)</p> <p>Middle<br/>(31 a 60)</p> <p>Low<br/>(0 a 30)</p> |
|--|---|--|---|--|---------|---|

---

### **3.7 Técnicas e Instrumentos de recolección de datos**

#### **3.7.1 Técnica**

La metodología empleada en esta investigación incluye el uso de encuestas y observación como técnicas principales. La recolección de datos se realizó en cada unidad de análisis, con el objetivo de evaluar tanto el grado de Síndrome de Burnout como el nivel en que los internos implementaban estrategias de afrontamiento al estrés durante su internado.

#### **3.7.2 Descripción de instrumentos**

En el presente estudio, se utilizarán cuestionarios con preguntas formuladas como oraciones y respuestas de opción múltiple. Para medir la variable síndrome de Burnout, se utilizará el Cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI), una herramienta ampliamente utilizada en diversos estudios y encuestas, que tiene validez a nivel internacional.

Dicho cuestionario fue adaptado al idioma español por Huanca M. en el mismo año de 2018, titulado "Síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento en enfermeras(os) y personal técnico de enfermería del C. S. San Francisco, Tacna 2018". El instrumento está compuesto por 22 preguntas diseñados para analizar el Síndrome de Burnout y sus aspectos, que incluyen el agotamiento emocional, la despersonalización y la baja realización personal. Cada pregunta será calificada en una escala de 0 a 6, y los participantes utilizarán una escala tipo Likert de siete categorías para responder.

Es importante destacar que este cuestionario ha sido validado previamente mediante la evaluación de expertos, y su confiabilidad se ha medido a través del coeficiente de Alfa de Cronbach, mostrando un valor de 0.809 en la puntuación de Alfa de Cronbach (39). Cabe mencionar que el mismo cuestionario se empleará a nivel nacional en el contexto de esta investigación.

Además de este cuestionario, se utilizará el Inventario de Estimación de Afrontamiento (COPE) como un segundo instrumento destinado a evaluar la variable relacionada con las estrategias de afrontamiento al estrés. Este inventario fue validado en el contexto peruano por Tello J. en el año 2009 y ha demostrado una alta confiabilidad, con un coeficiente de Alfa de Cronbach de 0.9. El cuestionario consta de un total de 30 preguntas diseñadas para medir diversas estrategias de afrontamiento, y los participantes responderán utilizando una escala de Likert compuesta por cuatro categorías de respuesta (40).

### **3.7.3 Validación**

Se aseguró la validez y confiabilidad de los instrumentos a través de la técnica de juicio de expertos. Además, se registró un P valor de 0.03125 en el test binomial.

### **3.7.4 Confiabilidad**

Los instrumentos fueron comprobadas a través del criterio del juicio de expertos y se determinó su confiabilidad utilizando el coeficiente Alfa de Cronbach. En relación a la variable "Síndrome de Burnout", se obtuvo un valor de 0.809, mientras que para la variable "Estrategias de afrontamiento al estrés", el  $\alpha$  fue de 0.9.

## **3.8 Plan de procesamiento y análisis de datos**

En el análisis estadístico, se procedió inicialmente con la tabulación de los datos en hojas de cálculo a través de la utilización del software Microsoft Office Excel 2021. Los resultados se presentaron de manera visual mediante gráficos y tablas de frecuencias, presentados en cifras absolutas y porcentajes. Además, se calculó el coeficiente de correlación Rho de Spearman para grupos no relacionados, utilizando el software de análisis STATA 17.

## **3.9 Aspectos Éticos**

Se aplican los principios de bioética de la siguiente manera:

Principio de autonomía: Se garantiza el respeto total a la libertad y la voluntad de cada participante, evitando cualquier tipo de coerción, presión, manipulación, chantaje u otras prácticas que puedan afectar su decisión de participar de manera voluntaria (41).

Principio de beneficencia: El propósito de emplear la información y los resultados logrados es aportar al progreso de la sociedad y la comunidad científica, también proporcionar un fundamento para futuras investigaciones enfocadas en estas variables (41).

Principio de no maleficencia: Este estudio no tiene intención de causar daño al divulgar el proceso o los resultados de la recolección de datos (41).

Principio de justicia: Se asegura que no habrá ningún tipo de discriminación hacia los participantes, promoviendo un trato amable y respetuoso con cada uno de los participantes en la encuesta (41).

## CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

### 4.1 Resultados

#### 4.1.1 Análisis descriptivo de resultados

Tabla 1: Aspectos sociodemográficos de los internos de enfermería de la UNW, periodo 2022.

(N = 192)

| Información de los participantes                      | Total |       |
|---|-------|-------|
|   | N     | %     |
| Total   | 192   | 100   |
| <b>Edad</b>   |       |       |
| 20 – 25   | 50    | 26.04 |
| 26 – 30   | 83    | 43.23 |
| 31 – 35   | 36    | 18.75 |
| 36 – 40   | 10    | 5.21  |
| 41 a más  | 13    | 6.77  |
| <b>Sexo</b>   |       |       |
| Femenino  | 161   | 83.85 |
| Masculino   | 31    | 16.15 |
| <b>Ciclo académico</b>                                |       |       |
| Noveno  | 70    | 36.46 |
| Décimo  | 122   | 63.54 |
| <b>Labora en otra institución</b>                     |       |       |
| Sí  | 113   | 58.85 |
| No  | 79    | 41.15 |
| <b>Número de veces que asumió el rol de enfermera</b> |       |       |
| 0 - 5   | 32    | 16.67 |
| 6 - 10  | 83    | 43.23 |
| 11 - 15   | 29    | 15.10 |
| 16 a más  | 48    | 25.00 |

Fuente: Elaboración propia.

La Tabla 1 presenta la distribución de los encuestados de la siguiente manera: el 26.04% de la muestra tiene edades comprendidas entre 20 y 25 años, el 43.23% se sitúa en el rango de edades de 26 a 30 años, el 18.75% tiene edades entre 31 y 35 años, el 5.21% se encuentra en el grupo de

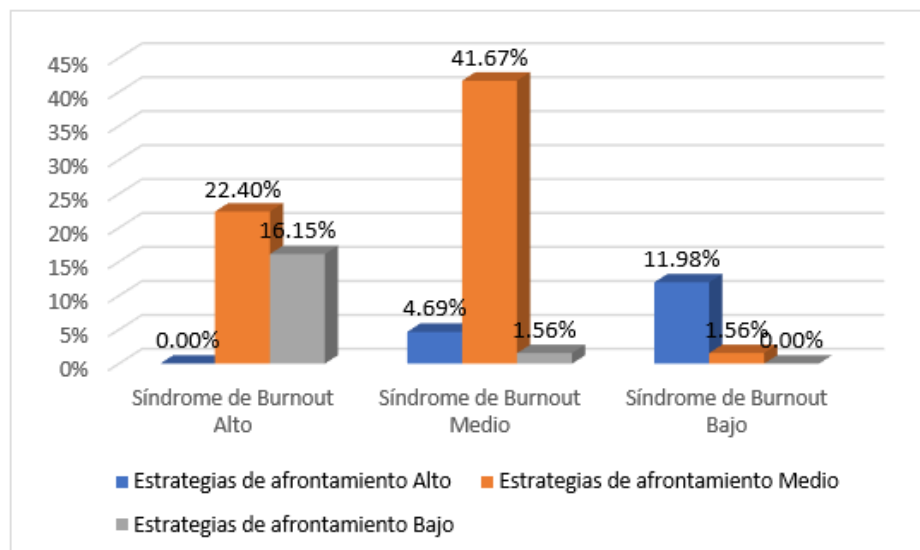
36 a 40 años, y el 6.77% tiene 41 años o más. En cuanto al género de los participantes, el 83.85% son mujeres y el 16.15% son hombres. En relación con el ciclo académico, el 36.46% corresponde al noveno ciclo y el 63.54% al décimo ciclo. Además, el 58.85% de los encuestados informó que trabaja en otra institución. Por último, se observa que un 16.67% de los participantes desempeñó el rol de enfermera de 0 a 5 veces, mientras que un 43.23% lo hizo de 6 a 10 veces, el 15% en 11 a 15 ocasiones, y el 25% asumió dicho rol en más de 16 oportunidades.

**Tabla 2: Síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento al estrés en los internos de enfermería de la UNW, Lima-2022**

|                            |       | Estrategias de afrontamiento |        |        |         |
|----------------------------|-------|------------------------------|--------|--------|---------|
|                            |       | Alto                         | Medio  | Bajo   | Total   |
| <b>Síndrome de Burnout</b> | Alto  | 0.00%                        | 22.40% | 16.15% | 38.54%  |
|                            | Medio | 4.69%                        | 41.67% | 1.56%  | 47.92%  |
|                            | Bajo  | 11.98%                       | 1.56%  | 0.00%  | 13.54%  |
|                            | Total | 16.67%                       | 65.63% | 17.71% | 100.00% |

Fuente: Elaboración propia

**Gráfico 1: Síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento al estrés en los internos de enfermería.**



Fuente: Elaboración propia

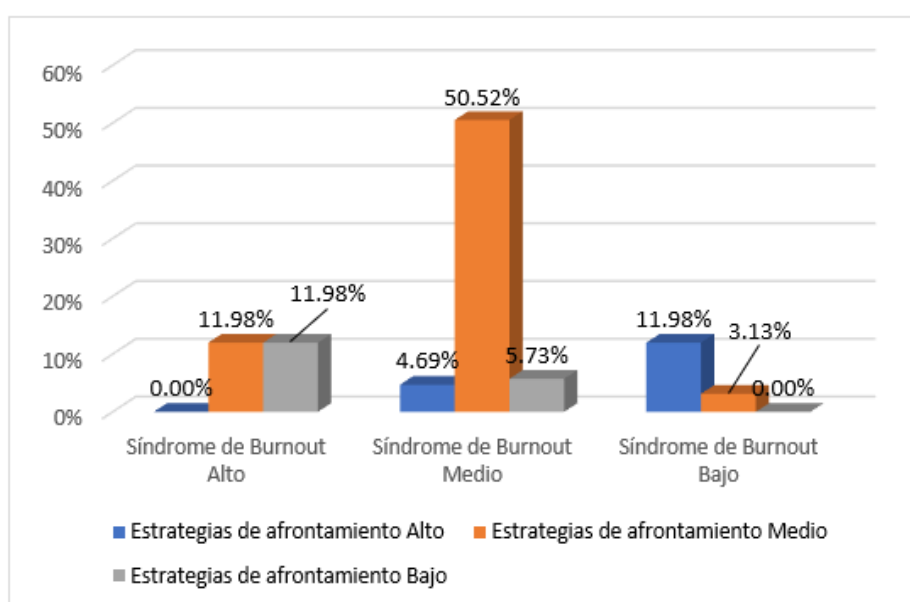
En la Tabla 2 y el Gráfico 1 se aprecia que, dentro del grupo con un nivel alto de Síndrome de Burnout (38.54% de los participantes), el 22.40% mostró un nivel medio de estrategias de afrontamiento, mientras que el 16.15% reportó un bajo nivel de estrategias. Por otro lado, entre los participantes con un nivel medio de Burnout (47.92%), el 4.69% presentó un nivel alto de estrategias de afrontamiento, el 41.67% tuvo un nivel medio, y el 1.56% reportó un bajo nivel. Finalmente, en el grupo con un nivel bajo del Síndrome de Burnout (13.54%), el 11.98% indicó un alto uso de estrategias de afrontamiento, mientras que el 1.56% mostró un nivel medio.

**Tabla 3: Síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento al estrés en su dimensión agotamiento emocional, en los internos de enfermería de la UNW, Lima-2022.**

|                     |       | Estrategias de afrontamiento |        |        |         |
|---------------------|-------|------------------------------|--------|--------|---------|
|                     |       | Alto                         | Medio  | Bajo   | Total   |
| Síndrome de Burnout | Alto  | 0.00%                        | 11.98% | 11.98% | 23.96%  |
|                     | Medio | 4.69%                        | 50.52% | 5.73%  | 60.94%  |
|                     | Bajo  | 11.98%                       | 3.13%  | 0.00%  | 15.10%  |
|                     | Total | 16.67%                       | 65.63% | 17.71% | 100.00% |

Fuente: Elaboración propia

**Gráfico 2: Síndrome de Burnout en su dimensión agotamiento emocional y estrategias de afrontamiento al estrés en los internos de enfermería.**



Fuente: Elaboración propia

En la Tabla 3 y el Gráfico 2 se puede observar que en el grupo que evidenció un alto grado de Síndrome de Burnout en la dimensión del agotamiento emocional, representando el 23.96% de los usuarios, el 11.98% demostró un nivel medio de adherencia a las estrategias de afrontamiento al estrés, y otro 11.98% logró una adherencia baja a estas estrategias. Por otro lado, en el grupo se mostró un nivel medio de Burnout, correspondiente al 60.94%, el 4.69% logró un nivel elevado de estrategias para manejar el estrés, el 50.52% conservó un niv

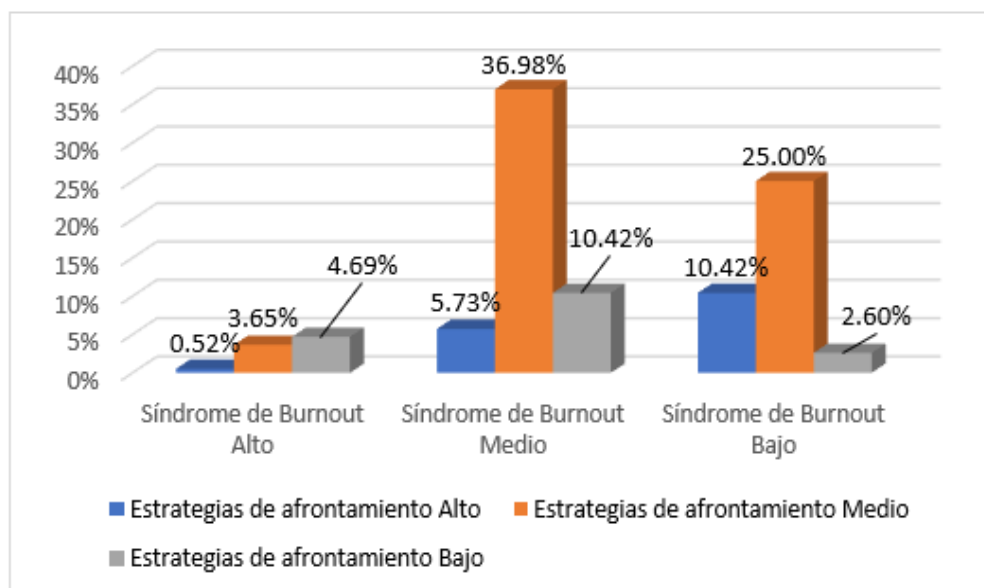
el medio y el 5.73% mostró un nivel bajo de cumplimiento con estas estrategias. Finalmente, en el grupo que experimentó un nivel bajo de Síndrome de Burnout, constituyendo el 15.10%, el 11.98% manifestó una alta adherencia a las estrategias de afrontamiento, mientras que un 3.13% tuvo una adherencia a nivel medio.

**Tabla 4: Síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento al estrés en su dimensión despersonalización , en los internos de enfermería de la UNW, Lima-2022.**

|                     |       | Estrategias de afrontamiento |        |        |         |
|---------------------|-------|------------------------------|--------|--------|---------|
|                     |       | Alto                         | Medio  | Bajo   | Total   |
| Síndrome de Burnout | Alto  | 0.52%                        | 3.65%  | 4.69%  | 8.85%   |
|                     | Medio | 5.73%                        | 36.98% | 10.42% | 53.13%  |
|                     | Bajo  | 10.42%                       | 25.00% | 2.60%  | 38.02%  |
|                     | Total | 16.67%                       | 65.63% | 17.71% | 100.00% |

Fuente: Elaboración propia

**Gráfico 3: Síndrome de Burnout en su dimensión despersonalización y estrategias de afrontamiento al estrés en los internos de enfermería.**



Fuente: Elaboración propia

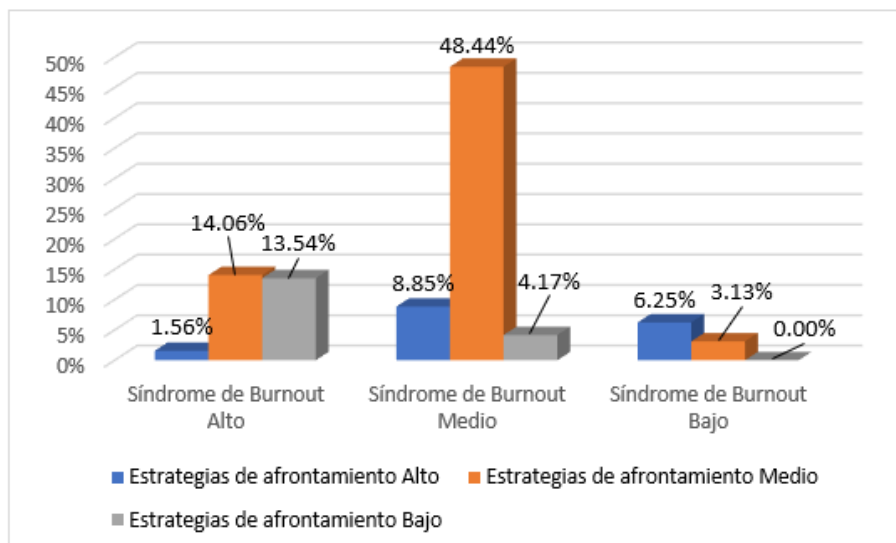
En la Tabla 4 y el Gráfico 3, se evidencia que dentro del grupo que mostró un nivel alto de Síndrome de Burnout en la dimensión de despersonalización, lo que equivale al 8.85% de los participantes, el 0.52% demostró una alta adherencia a las estrategias de afrontamiento, el 3.65% tuvo una adherencia media y el 4.69% una adherencia baja. En cuanto al grupo que experimentó una incidencia media de Burnout, que constituye el 53.13%, el 5.73% manifestó un alto apego a las estrategias de afrontamiento, el 36.98% tuvo una adherencia media y el 10.42% baja. Finalmente, en el 38.02% del total que mostró un nivel bajo de Síndrome de Burnout, el 10.42% presentó una alta adherencia a las estrategias de afrontamiento, el 25% media y el 2.60% baja.

**Tabla 5: Síndrome de Burnout y Estrategias de afrontamiento al estrés en su dimensión baja realización personal en los internos de enfermería de la UNW, Lima-2022.**

|                     |       | Estrategias de afrontamiento |        |        | Total   |
|---------------------|-------|------------------------------|--------|--------|---------|
|                     |       | Alto                         | Medio  | Bajo   |         |
| Síndrome de Burnout | Alto  | 1.56%                        | 14.06% | 13.54% | 29.17%  |
|                     | Medio | 8.85%                        | 48.44% | 4.17%  | 61.46%  |
|                     | Bajo  | 6.25%                        | 3.13%  | 0.00%  | 9.38%   |
|                     | Total | 16.67%                       | 65.63% | 17.71% | 100.00% |

Fuente: Elaboración propia

**Gráfico 4: Síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento al estrés en su dimensión baja realización personal, en los internos de enfermería de la UNW, Lima-2022.**



Fuente: Elaboración propia

En la tabla 5 y el gráfico 4, se muestra que del 29.17% de los internos que señalaron un alto grado de Síndrome de Burnout en la dimensión de baja realización personal, el 1.56% mostró un alto nivel de adhesión a las estrategias de afrontamiento, el 14.06% un nivel medio y el 13.54% un nivel bajo. En cuanto al 61.46% de internos con un grado medio de incidencia de Burnout, el 8.85% registró una alta adherencia a las técnicas de afrontamiento, el 48.44% tiene un grado medio y el 4.17% tiene un grado bajo. Por último, el 9.38% manifestó un bajo nivel de Síndrome de Burnout, de los cuales el 6.25% y el 3.13% presentaron un alto y medio grado de apego a las estrategias de afrontamiento al estrés.

#### 4.1.2 Prueba de hipótesis

Para poner a prueba las hipótesis formuladas en este estudio, se recurrió a la estadística inferencial y se empleó el coeficiente de Spearman (Rho), que varía en un rango de -1 a +1. Este coeficiente se utiliza para evaluar la relación entre dos variables que se encuentran clasificadas, tal como

ocurre con los puntajes obtenidos a partir de las calificaciones de la encuesta y el listado de observaciones. (instrumentos) (42).

Según lo mencionado, se llevaron a cabo las pruebas de hipótesis a nivel general y específico:

**Planteamiento de la hipótesis general:**

Hi : Existe una relación significativa entre el Síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento al estrés en los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima, en el año 2022

Ho : No existe una relación significativa entre el Síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento al estrés en los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima, en el año 2022.

|                        |   |        |                    |
|------------------------|---|--------|--------------------|
| Nivel de Significancia | $\alpha = 0.05 = 5\%$                                   |        |                    |
| Regla de decisión      | $p \geq \alpha \rightarrow$ se acepta la hipótesis nula |        |                    |
|                        | $p < \alpha \rightarrow$ se rechaza la hipótesis nula   |        |                    |
|                        | Valor   | Sig,   | N de casos válidos |
| Rho de Spearman        | -0.5117   | 0.0000 | 192                |

El coeficiente de Spearman (Rho) calculado en la prueba dio como resultado  $P = -0.5117$ , esto señala una correlación negativa de moderada intensidad entre las variables. Esto sugiere que hay una relación inversa entre el cumplimiento de las estrategias de manejo del estrés y la aparición del Síndrome de Burnout.; es decir, a medida que aumenta la adherencia a estas estrategias, la

incidencia del Burnout tiende a disminuir, y viceversa. La correlación moderada se explica por la presencia de su valor en el intervalo de -0.40 a -0.59.

Respecto al grado de significancia, se registró un valor de 0.0000. Dado que este coeficiente es menor a 0.05, se descarta la hipótesis nula, que sugiere que no existía relación entre las variables analizadas. Para resumir, con una confianza del 95%, se puede sostener que hay una correlación moderada y estadísticamente relevante entre las variables analizadas.

### **Planteamiento de la hipótesis específica 1:**

Hi 1: Existe relación entre el Síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento al estrés en lo que respecta al agotamiento emocional en los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima, en 2022.

Ho 1: No existe relación entre el Síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento al estrés en su dimensión de agotamiento emocional en los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima, en 2022.

|                        |  |
|------------------------|--|
| Nivel de Significancia | $\alpha = 0.05 = 5\%$ (margen máximo de error)   |
| Regla de decisión      | $p \geq \alpha \rightarrow$ se acepta la hipótesis nula<br>$p < \alpha \rightarrow$ se rechaza la hipótesis nula |

|                 | Valor   | Sig,   | N de casos válidos |
|-----------------|---------|--------|--------------------|
| Rho de Spearman | -0.4465 | 0.0000 | 192                |

El estudio del coeficiente de Spearman (Rho) reveló un valor de -0.5117, lo que señala una correlación moderadamente negativa entre las variables. Esto sugiere que, conforme los individuos utilizan más estrategias para afrontar el estrés, la prevalencia del Síndrome de Burnout tiende a disminuir.

El coeficiente de significancia alcanzó los 0.0000, lo que, al ser inferior a 0.05, posibilita descartar la hipótesis nula y deducir con un 95% de fiabilidad, que hay una correlación moderada y significativa entre las variables.

### **Planteamiento de la hipótesis específica 2:**

Hi 2: Existe relación entre el Síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento al estrés en lo que respecta a la dimensión de despersonalización en los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima, en 2022.

Ho 2: No existe relación entre el Síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento al estrés en su dimensión de despersonalización en los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima, en 2022.

|                        |  |
|------------------------|--|
| Nivel de Significancia | $\alpha = 0.05 = 5\%$ (margen máximo de error)   |
| Regla de decisión      | $p \geq \alpha \rightarrow$ se acepta la hipótesis nula<br>$p < \alpha \rightarrow$ se rechaza la hipótesis nula |

|                 | Valor   | Sig,   | N de casos válidos |
|-----------------|---------|--------|--------------------|
| Rho de Spearman | -0.2188 | 0.0023 | 192                |

El coeficiente de Spearman (Rho) calculado en la prueba reveló un valor de -0.2188, lo que señala una correlación mínima y negativa entre las variables, sugiriendo una conexión indirecta. Dado que el valor se encuentra en el rango de -0.20 a -0.39, la correlación se considera de baja intensidad. El valor de significancia de 0.0000 permitió rechazar la hipótesis nula, que afirmaba que no existe relación con las variables. En resumen, con una confianza del 95%, se puede decir que hay una

correlación mínima, negativa y estadísticamente relevante entre el Síndrome de Burnout (en la dimensión de despersonalización) y las técnicas para manejar el estrés.

### Planteamiento de la hipótesis específica 3:

Hi 3 : Existe relación entre el Síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento al estrés en relación con la dimensión baja realización personal en los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima, en 2022.

Ho 3: No existe relación entre el Síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento al estrés en su dimensión de baja realización personal en los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima, en 2022.

|                        |  |
|------------------------|--|
| Nivel de Significancia | $\alpha = 0.05 = 5\%$ (margen máximo de error)   |
| Regla de decisión      | $p \geq \alpha \rightarrow$ se acepta la hipótesis nula<br>$p < \alpha \rightarrow$ se rechaza la hipótesis nula |

|                 | Valor   | Sig,   | N de casos válidos |
|-----------------|---------|--------|--------------------|
| Rho de Spearman | -0.3814 | 0.0000 | 192                |

El **Rho** reveló un valor de -0.3814, lo que señala una correlación negativa y de nivel moderado entre las variables. Esto indica que hay una correlación indirecta moderada de debilidad, dado que el valor se sitúa en el intervalo de -0.20 a -0.39. Adicionalmente, se obtuvo un valor de significancia de 0.0000, lo que posibilita descartar la hipótesis nula, que sostenía la ausencia de relación entre las variables analizadas. Para concluir, con un 95% de confianza podemos decir que hay una correlación débil, negativa y estadísticamente relevante entre el Síndrome de Burnout, en

su en su dimensión de baja realización personal, y las técnicas de manejo al estrés en los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener.

#### **4.1.3. Discusión de resultados**

Esta investigación ofrece información clave para mejorar las estrategias y la calidad de los estudiantes en prácticas preprofesionales, al analizar la relación entre el Síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento en una población de 382 internos, donde se tomó una muestra representativa de 192 internos de noveno y décimo ciclo. En esta sección, se discutirán los resultados en relación con la literatura revisada.

El estudio de Cárdenas (2022) encontró una correlación negativa entre las estrategias de afrontamiento y el Síndrome de Burnout en el personal del Hospital Yerovi Mackuart, coincidiendo con los resultados de esta investigación, que también muestra una relación inversa en los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener.

Siguiendo esta línea, un estudio llevado a cabo por Ledezma en Bolivia en 2019 en su investigación, los resultados obtenidos en su investigación mostraron una correlación significativa y negativa entre el uso de estrategias de afrontamiento y el síndrome de Burnout, identificando que los trabajadores que empleaban más estrategias de afrontamiento tenían menos probabilidades de experimentar el Síndrome de Burnout, lo que concuerda con los resultados de este trabajo.

Londoño y Vega realizaron un estudio en Colombia en el 2022 y encontraron el agotamiento emocional en un nivel medio-alto, propio del mismo cansancio y fatiga, y una alto rango abandono escolar medio-alto y baja discriminación. En cuanto a las formas de afrontamiento, es recomendable emplear estrategias centradas en la resolución de problemas y búsqueda de apoyo emocional. En contraste, en esta investigación el 23.96% de los usuarios presenta un Síndrome de

Burnout alto en la dimensión del agotamiento emocional y el 11.98% demostró un nivel medio de adherencia a las estrategias de afrontamiento al estrés.

En Perú, González y Tapia en el 2019 llevaron a cabo una investigación en Trujillo y descubrieron que el 55.6% de la población evaluada presentaba Síndrome de Burnout y una baja adherencia a las estrategias para enfrentarlo. Por otro lado, en esta investigación, se descubrió que el 85% de la población analizada sufría de Síndrome de Burnout en grados altos y medios, y únicamente el 17% mostraba un alto cumplimiento con las estrategias de afrontamiento.

A nivel nacional, Ulloa (2023) encontró una relación débil pero significativa entre el Síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento, con un coeficiente de Spearman de -0.0223 y un valor de significancia de  $p=0.016$ . Por otro lado, este estudio registró un coeficiente de Spearman (Rho) de -0.5117, lo cual señala una correlación negativa y moderada entre las variables analizadas, determinando que hay una correlación moderada y de relevancia estadística entre las variables en estudio.

Finalmente, Chicata (2023) encontró una relación significativa y positiva entre el Síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento en profesionales de salud, con un valor de  $p= 0,016$ . Las dimensiones de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal mostraron niveles moderados, lo cual coincide con los resultados de esta investigación, donde los encuestados también tuvieron niveles medios en estas dimensiones.

## CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 5.1 Conclusiones

A partir de lo presentado, se pueden extraer las siguientes derivaciones respecto a las variables analizadas en los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima, en 2022:

- Se determinó una relación moderada y significativa entre el Síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento al estrés en los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener. Esto sugiere que la adopción de estrategias de afrontamiento puede influir en la incidencia del Burnout en este grupo.
- Se identificó una relación moderada y negativa entre la dimensión agotamiento emocional y las estrategias de afrontamiento. Los internos que emplean más estrategias de afrontamiento tienden a experimentar menos agotamiento emocional.
- Se observó una relación débil y negativa entre la despersonalización y las estrategias de afrontamiento, lo que indica que las estrategias de afrontamiento podrían tener un impacto limitado en la despersonalización de los internos.
- Se halló una correlación y negativa entre la dimensión baja realización personal y las estrategias de afrontamiento. Los internos que utilizan más estrategias de afrontamiento tienden a experimentar una menor sensación de baja realización personal.

## 5.2 Recomendaciones

El síndrome de burnout es una problemática seria en el ámbito de la enfermería y es importante tomar medidas para prevenir y tratar este síndrome. A continuación, se presentan algunas recomendaciones para las distintas partes involucradas:

- A los internos de enfermería, es importante reconocer la relación entre el Síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento. Se les recomienda participar en programas de gestión del estrés, lo que les ayudará a manejar sus emociones y reducir la incidencia del Burnout durante su formación.
- Para los profesores, es fundamental brindar apoyo emocional y enseñar técnicas para gestionar el estrés. Esto puede contribuir a reducir el agotamiento emocional y promover el bienestar psicológico de los internos.
- En cuanto a los profesionales de enfermería, se les sugiere apoyar a los internos en el desarrollo de habilidades para mantener una conexión empática con los pacientes. Esto podría ayudar a reducir la despersonalización y mejorar la calidad de la atención brindada.
- En términos generales, se recomienda fomentar una cultura que promueva una autoimagen positiva y el establecimiento de metas realistas y alcanzables para todos los involucrados en la formación y práctica de enfermería. Esto podría contribuir a mejorar la satisfacción laboral y el sentido de realización personal en el ámbito de la enfermería.

## REFERENCIAS

1. Schaufeli WB, Enzmann D. The burnout companion to study and practice: A critical analysis. Philadelphia: Taylor & Francis; 1998. Disponible en: [https://www.scirp.org/\(S\(lz5mqp453edsnp55rrgjt55\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=163098](https://www.scirp.org/(S(lz5mqp453edsnp55rrgjt55))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=163098)
2. Organización Mundial de la Salud (OMS). Atención Primaria de Salud. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud; 2021. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/atencion-primaria-salud>
3. Sarmiento Valverde GS, Hospital Nacional Antonio Lorena. Cusco, Perú. Burnout en el servicio de emergencia de un hospital. Horiz méd [Internet]. 2019;19(1):67-72. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-558X2019000100011](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-558X2019000100011)
4. De la Fuente Solana EI, Extremera RA, Pecino CV, de la Fuente GRC. Prevalencia y factores de riesgo del síndrome de burnout en policías españoles. Psicothema [Internet]. 2013;25(4):488-93. Disponible en: <https://psycnet.apa.org/fulltext/2013-36822-011.pdf>
5. Organización Internacional del Trabajo (OIT). Estrés laboral [Internet]. 2018. Disponible en: [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/genericdocument/wcms\\_475146.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/genericdocument/wcms_475146.pdf)
6. Halbesleben JRB, Buckley MR. Burnout in organizational life. J Manage [Internet]. 2004;30(6):859-79. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jm.2004.06.004>
7. Shanafelt TD, Boone S, Tan L, Dyrbye LN, Sotile W, Satele D, et al. Burnout and satisfaction with work-life balance among US physicians relative to the general US population. Arch Intern Med. 2015;175(2):187-193.

8. Van Bogaert P, Peremans L, Van Heusden D, Verspuy M, Kureckova V, Van de Cruys Z. Predictors of burnout, work engagement and nurse reported job outcomes and quality of care: a mixed method study. BMC Nurs. 2017;16(1):5.
9. Martínez Pérez A. El síndrome de Burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. Vivat Acad [Internet]. 2010;0(112):42-80. Disponible en: <https://www.re-dalyc.org/pdf/5257/525752962004.pdf>
10. Marcela Z. Factores Estresores y Estrategias de Afrontamiento Utilizadas por los Docentes [Internet]. Edu.co. Disponible en: <http://repositorio.uan.edu.co/bitstream/123456789/5048/1/2021MarcelaSierra.pdf>
11. Cárdenas A, Fernanda M. Estrategias de afrontamiento y síndrome de burnout en personal hospitalario durante la pandemia COVID- 19. Pontificia Universidad Católica del Ecuador; 2022.
12. Quiroz L, Dalai C. Estrategias de afrontamiento y predisposición al síndrome de Burnout en personal de salud que trabaja en cuidados paliativos en el “Centro de Salud Jesús Obrero”. 2019.
13. Lodoño Y, Vega M. Prevalencia del síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento de Lazarus y Folkman en los estudiantes de posgrado en Odontología de la Universidad Santo Tomás - Bucaramanga: Año 2022. Disponible en: <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/49956>
14. Gonzales Gonzalez LS, Tapia Arroyo KR. Síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento en enfermeras que laboran en el Servicio de Emergencia del Hospital Víctor Lazarte Echegaray, 2019. Universidad Privada Antenor Orrego - UPAO; 2023.

15. Ulloa F. Síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento en pandemia Covid19 de los enfermeros del Hospital de Barranca Cajatambo 2023. Universidad Norbert Wiener; 2023. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/10151>
16. Chicata V. Síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento en profesionales de salud del Hospital Militar Central 2022. Universidad Cesar Vallejo; 2022. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/106285>
17. Saborío Morales L, Hidalgo Murillo LF. Síndrome de Burnout. Med Leg Costa Rica [Internet]. 2015;32(1):119-24. Disponible en: [http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-00152015000100014](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152015000100014)
18. Vargas-Cruz LD, Niño-Cardozo CL, Acosta-Maldonado JY. Estrategias que modulan el síndrome de Burnout en enfermeros (as): una revisión bibliográfica. Rev Cienc Cuid [Internet]. 2017;14(1):111. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5817722>
19. López-Soriano F, Bernal L. Prevalencia y factores asociados con el síndrome de burnout en enfermería de atención hospitalaria. Rev Calid Asist [Internet]. 2002;17(4):201-5. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1134282X02775052>
20. Lovo J. Síndrome de burnout: Un problema moderno. Entorno [Internet]. 2020;(70):110-20. Disponible en: <https://camjol.info/index.php/entorno/article/view/10371>
21. Anzules Guerra JB, Véliz Zevallos IJ, Vences Centeno MR, Menéndez Pin T del R. Síndrome de burnout: Un riesgo psicosocial en la atención médica. Vida y Salud [Internet]. 2019;3(6):839. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7097534>
22. Vidotti V, Martins JT, Galdino MJQ, Ribeiro RP, Robazzi ML do CC. Burnout syndrome, occupational stress and quality of life among nursing workers. Enferm Glob [Internet].

2019;18(3):344-76. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412019000300011](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412019000300011)

23. Gutiérrez Briones JA, Retamal Contreras ER. Síndrome de burnout y burnout académico: Una revisión de su historia, conceptos e implicancia en América y Europa. Universidad de Talca (Chile). Escuela de Tecnología Médica.; 2020.
24. López J, Marisol T. Comparación de las dimensiones del síndrome de burnout en enfermería durante la pandemia covid -19 del hospital general puyo. 2023.
25. Nieto C, Fernanda L. La relación del síndrome de Burnout con las variables sociodemográficas, clínicas y transdiagnósticas en una muestra de docentes universitarios en Colombia durante el contexto de pandemia. Bogotá. 2022.
26. Ovejas-López A, Izquierdo F, Rodríguez-Barragán M, Rodríguez-Benítez J, Garcia-Batanero M, Alonso-Martínez M, et al. Burnout y malestar psicológico en los residentes de Medicina Familiar y Comunitaria. Aten Primaria [Internet]. 2020;52(9):608-16. Disponible en: <https://europepmc.org/article/med/32586629>
27. Alegre A, Universidad San Ignacio de Loyola, Perú, Bedregal O, Rodrich-Zegarra A, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú, Universidad San Ignacio de Loyola, Perú. Resiliencia y Burnout en enfermeras de un hospital general de Lima, Perú. Interacciones Rev Av Psicol [Internet] 2019. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=560567815004>
28. Gallego Zuluaga YA, Gil Cardona S, Sepúlveda Zapata M. Revisión teórica de eustrés y distrés definidos como reacción hacia los factores de riesgo psicosocial y su relación con las estrategias de afrontamiento. 2018. Disponible en: <https://repository.ces.edu.co/handle/10946/4229>

29. Linares Mora JN, Mescua Suarez CA. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima Norte. 2022. Disponible en: <https://repositorio.usil.edu.pe/items/49c6a61f-2218-4832-9d5c-5aef21fcb2f3>
30. Arrogante Ó. Estrategias de afrontamiento al estrés laboral en Enfermería. Metas Enferm [Internet]. 2016;71-6. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/ibc-135712>
31. Rosales F, Miranda Y, Pizarro R. Estrés académico en estudiantes de Medicina de la Universidad de Chile. Rev Med Chile [Internet]. 2015;143:1042-8. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872015000800011>
32. Campos-Vásquez K, Rodríguez-Vásquez K, Campos C. Estrategias de afrontamiento en el personal de salud y su relación con las características sociodemográficas, personales y laborales. Univ San Martín Porres, Lima [Internet]. 2015. Disponible en: [http://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/usmp/1436/campos\\_vk.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/usmp/1436/campos_vk.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
33. Modelo de adaptación de Callista Roy: instrumentos de valoración reportados por la literatura en escenarios cardiovasculares. ISSN [Internet]. 2016 [cited 2022 Apr 9];13:1–95. Available from: <https://www.unilibre.edu.co/pereira/images/pdf/culturacuidado-revista2016.pdf>
34. Dr. Ydalsys Naranjo Hernández, Dr. José ACP, Lic. Miriam Rodriguez Larreynaga. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. ISSN [Internet]. 2017 [cited 2022 Apr 9];19(3):1–11. Available from: <https://www.medigraphic.com/pdfs/espirtuana/gme-2017/gme173i.pdf>
35. Klein J, Fröhlich M, Emrich E. Stressors and motives of voluntary sports coaches. Int J Sport Psychol [Internet]. 2018;49:329-51. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/324414477\\_Stressors\\_and\\_motives\\_of\\_voluntary\\_sports\\_coaches](https://www.researchgate.net/publication/324414477_Stressors_and_motives_of_voluntary_sports_coaches)

36. Álvarez Martín P, Alonso Fernández B, García Sanjuan A. Evaluación del burnout en el personal de enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos y Urgencias del Hospital Universitario Nuestra Señora de la Candelaria. *Enferm Glob* [Internet]. 2018;17(52):285-312. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412018000100212](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412018000100212)
37. Gomez-García T, Bayon-Vallejo C, Rodríguez-Muñoz P, León-Pérez JM, Morales-Gómez P, Castro-Muñoz JL. Efecto moderador de las estrategias de afrontamiento en la relación entre demandas laborales y burnout. *Psicothema* [Internet]. 2016;28(3):274-80. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/727/72746582002.pdf>
38. Segura-Jiménez V, Aparicio García-Molina VA, Carbonero Celis MS. Estudio comparativo del burnout entre personal de urgencias hospitalarias y extrahospitalarias. *Emergencias* [Internet]. 2018;30(2):87-93. Disponible en: <https://emergencias.portalsemes.org/numeros-anteriores/?id=51>
39. Peinado-Panadero C, García-García S, Losa-Iglesias ME, Díaz-Pulido B, López-López D, Becerro-de-Bengoa-Vallejo R. Influencia de las estrategias de afrontamiento en la salud mental del personal de enfermería. *Med Segur Trab* [Internet]. 2017;63(248):182-91. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0465-546X2017000200182](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2017000200182)
40. Guzmán-González FJ, Navarro-Molina C, Carmona-Corpas M. Evaluación del síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en médicos residentes. *Rev Med Inst Mex Seguro Soc* [Internet]. 2016;54(3):292-8. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0443-28142016000300292](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0443-28142016000300292)
41. Galván-Oseguera H, de la Torre-Orozco J, Díaz-Ojeda Y. Estrategias de afrontamiento y síndrome de burnout en médicos residentes de un hospital público. *Rev Salud Publica* [Internet].

2017;19(1):58-64. Disponible en: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/4225/422553552008/html/index.html>

42. Pérez-Fuentes MC, Molero-Jurado MM, Gázquez-Linares JJ, Simón-Márquez MD. Estrategias de afrontamiento y burnout en profesionales de la salud. *Int J Clin Health Psychol* [Internet]. 2019;19(2):90-8. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1697260018300648>

## **ANEXOS**

### Anexo 1. Matriz de consistencia

Síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento al estrés en los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima – 2022

| Formulación del problema  | Objetivos  | Hipótesis   | Variables   | Diseño Metodológico  |
|---|--|---|---|--|
| <b>Problema general</b>   | <b>Objetivo general</b>  | <b>Hipótesis general</b>  | <b>Variable1</b>  | <b>Tipo de investigación</b>   |
| ¿Cuál es la relación entre Síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento al estrés en los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima – 2022?            | Determinar la relación entre el Síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento al estrés, en los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima – 2022.         | Hi: Existe relación significativa entre el Síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento al estrés en los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima – 2022.  | <b>Síndrome de Burnout</b><br>Dimensiones   | Aplicada   |
| <b>Problemas específicos</b>  | <b>Objetivos Específicos</b>   | <b>Hipótesis específicas</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agotamiento emocional</li> <li>• Despersonalización</li> <li>• Baja realización personal</li> </ul>                                    | <b>Método y diseño de la investigación</b>   |
| ¿Cuál es la relación entre la dimensión agotamiento emocional y estrategias de afrontamiento al estrés en los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima - 2022? | Identificar la relación entre la dimensión agotamiento emocional y estrategias de afrontamiento al estrés en los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima – 2022. | H <sub>i1</sub> : Existe relación entre el síndrome de burnout y las estrategias aplicadas para enfrentar el estrés en la dimensión “agotamiento emocional” en los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima- 2022. | <b>Variable 2</b>   | hipotético-deductivo   |
| ¿Cuál es la relación entre la dimensión “despersonalización” y estrategias de afrontamiento al estrés en los  | Identificar la relación entre la dimensión despersonalización y estrategias de afrontamiento al estrés en los internos de enfermería   | H <sub>i2</sub> : Existe relación entre el síndrome de burnout y las estrategias aplicadas para enfrentar el estrés en la dimensión “despersonalización” en los internos de enfermería  | <b>Estrategias de afrontamiento al estrés</b><br>Dimensiones  | <b>Población – Muestra</b>   |
|   |  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afrontamiento dirigidos al problema</li> <li>• Afrontamiento en base a la emoción</li> <li>• Afrontamiento en otros estilos</li> </ul> | La muestra está conformada por internos de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2022. |

---

|   |  |   |
|---|--|---|
| internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima - 2022?   | de la universidad Norbert Wiener, Lima - 2022.   | de la Universidad Norbert Wiener, Lima- 2022.   |
| ¿Cuál es la relación entre la dimensión “Baja realización personal” y estrategias de afrontamiento al estrés en los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima - 2022? | Identificar la relación entre la dimensión baja realización personal y estrategias de afrontamiento al estrés en los internos de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima - 2022. | H <sub>i3</sub> : Existe relación entre el síndrome de burnout y las estrategias aplicadas para enfrentar el estrés en la dimensión “Baja realización personal” en los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima- 2022. |

---

## Anexo 2. Instrumentos

### INSTRUMENTO N° 1 PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

Por favor, complete la siguiente encuesta respondiendo todas las preguntas de manera clara y precisa, asegurándose de proporcionar información veraz.

#### SÍNDROME DE BURNOUT

#### CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

| <b>Edad</b>  | <b>Marcar con un (x) el intervalo que corresponda</b> |
|--------------|---|
| 20 a 25 años |   |
| 26 a 30 años |   |
| 31 a 35 años |   |
| 36 a 40 años |   |
| 41 a más     |   |

| <b>Sexo</b> | <b>Marcar con un (x) el que recuadro que corresponda</b> |
|-------------|--|
| Femenino    |  |
| Masculino   |  |

| <b>Ciclo académico</b> | <b>Marcar con un (x) el que recuadro que corresponda</b> |
|------------------------|--|
| Noveno                 |  |
| Décimo                 |  |

| <b>Labora en otro lugar o institución</b> | <b>Marcar con un (x) el que recuadro que corresponda</b> |
|---|--|
| Sí  |  |
| No  |  |

| <b>Durante su internado, ¿Cuántas veces ha asumido el</b> | <b>Marcar con un (x) el que recuadro que corresponda</b> |
|---|--|
|   |  |

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <b>rol como enfermera de turno?</b> |  |
| 0 -5                                |  |
| 6 – 10                              |  |
| 11-15                               |  |
| De 16 a más                         |  |

Complete en el espacio con el número que corresponda según la siguiente escala:

NUNCA= 0

POCAS VECES AL AÑO O MENOS = 1

UNA VEZ AL MES O MENOS = 2

UNAS POCAS VECES AL MES= 3

UNA VEZ A LA SEMANA = 4

UNAS POCAS VECES A LA SEMANA= 5

TODOS LOS DIAS= 6

### **DIMENSIÓN 1: AGOTAMIENTO EMOCIONAL**

1. Me siento emocionalmente agotado(a) por mi trabajo. \_\_\_\_\_
2. Al finalizar mi día laboral, experimento una sensación de vacío. \_\_\_\_\_
3. Al despertar por la mañana y prepararme para otro día de trabajo, siento fatiga.  
\_\_\_\_\_
4. Trabajar intensamente con otras personas a lo largo del día me agota. \_\_\_\_\_
5. Siento que mi trabajo está generando desgaste en mí. \_\_\_\_\_
6. Experimento frustración en mi entorno laboral. \_\_\_\_\_
7. Percibo que paso demasiado tiempo dedicado al trabajo. \_\_\_\_\_
8. El contacto directo con los problemas de las personas en mi trabajo me provoca cansancio. \_\_\_\_\_
9. Me siento al borde de mis capacidades laborales. \_\_\_\_\_

### **DIMENSIÓN 2: DESPERSONALIZACIÓN**

10. Experimento la sensación de tratar a ciertos pacientes como meros objetos. \_\_\_\_\_
11. Me genera preocupación que mi trabajo esté teniendo un efecto de desensibilización emocional en mí. \_\_\_\_\_

12. En ocasiones, siento que carezco de genuino interés por el bienestar de mis pacientes.

\_\_\_\_\_

13. Percibo que algunos pacientes me responsabilizan por algunos de sus problemas.

\_\_\_\_\_

### **DIMENSIÓN 3: REALIZACIÓN PERSONAL**

14. Siento que puedo entender fácilmente a los pacientes. \_\_\_\_\_

15. Siento que trato con mucha efectividad los problemas de mis pacientes. \_\_\_\_\_

16. Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de los demás, a través de mi trabajo.

\_\_\_\_\_

17. Me siento recargado de energía en mi trabajo. \_\_\_\_\_

18. Me siento estimado(a) después de haber trabajado con dedicación a mis pacientes \_\_\_\_\_

19. Creo que consigo muchas cosas valiosas en mi trabajo. \_\_\_\_\_

20. Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados adecuadamente.

\_\_\_\_\_

## INSTRUMENTO N°2 PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

### ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

Complete en el espacio con el número que corresponda según la siguiente escala:

NUNCA= 0

A VECES= 1

A MENUDO= 2

SIEMPRE=3

#### **AFRONTAMIENTOS DIRIGIDOS AL PROBLEMA**

1. Busco orientación de alguien para recibir consejo sobre cómo proceder. \_\_\_\_\_
2. Enfoco mis esfuerzos en tomar medidas concretas al respecto. \_\_\_\_\_
3. Desarrollo un plan de acción detallado. \_\_\_\_\_
4. Procuro proponer una estrategia efectiva para abordar la situación. \_\_\_\_\_
5. Me concentro en enfrentar este problema y, si es necesario, dejo de lado otras tareas por un tiempo. \_\_\_\_\_
6. Tomo precauciones para evitar empeorar la situación al actuar de manera precipitada. \_\_\_\_\_
7. Hago todo lo posible por evitar que otras circunstancias interfieran en mis esfuerzos para hacer frente a esto. \_\_\_\_\_
8. Consulto a personas que han enfrentado situaciones similares para conocer sus experiencias y acciones tomadas. \_\_\_\_\_
9. Implemento acciones directas para abordar el problema de manera efectiva. \_\_\_\_\_
10. Me disciplino para esperar el momento oportuno antes de tomar medidas. \_\_\_\_\_

#### **AFRONTAMIENTO EN BASE A LA EMOCIÓN**

1. Busco crecer como individuo a raíz de esta experiencia. \_\_\_\_\_
2. Me permito experimentar emociones intensas y expresarlas. \_\_\_\_\_
3. Busco apoyo espiritual o divino. \_\_\_\_\_
4. Acepto que esto ha ocurrido y que es posible transformarlo. \_\_\_\_\_
5. Busco el respaldo emocional de mis seres queridos y amigos. \_\_\_\_\_

6. Trato de cambiar mi perspectiva para encontrar aspectos más positivos en la situación.  
\_\_\_\_\_
7. Experimento un profundo malestar emocional y lo expreso abiertamente. \_\_\_\_\_
8. Encuentro consuelo y refugio en mi fe religiosa. \_\_\_\_\_
9. Comparto mis sentimientos con alguien de confianza. \_\_\_\_\_
10. Aprendo a convivir con ello y adaptarme a la situación. \_\_\_\_\_

### **AFRONTAMIENTO EN OTROS ESTILOS**

1. Me sumerjo en el trabajo y en otras actividades como una forma de distraerme.  
\_\_\_\_\_
2. Me repito a mí mismo que la situación no es real. \_\_\_\_\_
3. Encuentro humor en la situación y me río al respecto. \_\_\_\_\_
4. Reconozco que no puedo enfrentarla y decido dejar de intentarlo. \_\_\_\_\_
5. Me sumerjo en fantasías o pensamientos diferentes para alejarme de esto. \_\_\_\_\_
6. Busco formas de evadirlo a través del consumo de alcohol o drogas. \_\_\_\_\_
7. Hago chistes o bromas sobre la situación. \_\_\_\_\_
8. Reduzco mi nivel de esfuerzo para resolver el problema. \_\_\_\_\_
9. Recorro al consumo de alcohol o drogas como una forma de superarlo. \_\_\_\_\_
10. Actúo como si nunca hubiera sucedido y trato de dejarlo atrás. \_\_\_\_\_

¡Muchas gracias por su participación!

### Anexo 3. Consentimiento informado

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

Institución: Universidad Privada Norbert Wiener

Investigadora: Fátima Villavicencio

Título: “Síndrome de Burnout y Estrategias de afrontamiento al estrés en los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima - 2022”

##### Propósito del estudio

Lo invitamos a participar en un estudio llamado: “Síndrome de Burnout y Estrategias de afrontamiento al estrés y en los internos de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima - 2022”. Este es un estudio desarrollado por una investigadora de la Universidad Privada Norbert Wiener, Fátima Villavicencio. El propósito de este estudio es determinar la relación entre el Síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento al estrés, en los internos de enfermería. Su ejecución ayudará a hallar esta relación y poder analizarla a nivel dimensional.

##### Procedimientos

Si usted decide participar en este estudio, se le realizará lo siguiente:

- Se le brindará un enlace de Google Forms
- Deberá completar sus datos
- Responder a las preguntas planteadas en las dos partes

La encuesta puede demorar unos 35 minutos (según corresponda, añadir a detalle). Los resultados de las dos etapas de la encuesta se almacenarán respetando la confidencialidad y el anonimato.

##### Riesgos

Los participantes pueden verse expuestos a preguntas y cuestionarios que les hagan reflexionar sobre sus niveles de estrés y bienestar emocional. Esto podría generar emociones negativas o provocar una mayor conciencia de situaciones estresantes en sus vidas. Asimismo, algunas preguntas podrían hacer que los participantes recuerden experiencias estresantes o traumáticas, lo que podría generar malestar emocional durante el proceso. Adicionalmente, participar en el estudio puede requerir tiempo y esfuerzo por parte de los internos de enfermería. Esto podría afectar sus actividades diarias y su carga de trabajo durante el período de investigación. Finalmente, aunque se tomen las medidas respectivas siempre existe la posibilidad de que se produzca una brecha de seguridad o que la información se divulgue accidentalmente.

##### Beneficios

Los resultados del estudio podrían proporcionar información valiosa para mejorar la calidad de la atención en el ámbito de la enfermería. Al identificar estrategias de afrontamiento efectivas, estas podrían ayudar a los internos a lidiar mejor con las situaciones estresantes en su práctica clínica, lo que se traduciría en una atención de mayor calidad para los pacientes. Adicionalmente, si se

identifican altos niveles de estrés y burnout entre los participantes, esto podría llevar a las autoridades de la Universidad Norbert Wiener y otras instituciones a implementar cambios y programas de apoyo específicos para proteger el bienestar de los internos de enfermería. Asimismo, el estudio puede aumentar la conciencia sobre la importancia de la salud mental y el bienestar emocional en el campo de la enfermería. Esto podría fomentar un ambiente de trabajo más saludable y empático, donde los profesionales de enfermería se sientan respaldados en su salud mental y emocional.

#### Costos e incentivos

Usted no deberá pagar nada por la participación. Tampoco recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

#### Confidencialidad

Nosotros guardaremos la información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

#### Derechos del paciente

Si usted se siente incómodo durante la encuesta podrá abandonar la encuesta en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna inquietud o molestia, no dude en preguntar al personal del estudio. Puede comunicarse con Fátima Villavicencio al 989 939 487 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. +51 924 569 790. E-mail: comite.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 digital de este consentimiento.

---

Participante:

Nombres:

DNI:

---

Investigador

Nombres:

DNI:

#### Anexo 4. Validez y confiabilidad del instrumento

##### PRUEBA BINOMIAL

| ITEMS | N° DE JUECES EXPERTOS |   |          | p       |
|-------|-----------------------|---|----------|---------|
|       | 1                     | 2 | 3        |         |
| 1     | 1                     | 1 | 1        | 0.03125 |
| 2     | 1                     | 1 | 1        | 0.03125 |
| 3     | 1                     | 1 | 1        | 0.03125 |
|       |                       |   | $\Sigma$ | 0.09375 |

Se ha considerado para la variable binaria:

Si la respuesta es positiva 1, de otro modo 0.

$$P = 0.09375 / 3 = 0.03125$$

Si  $p < 0.05$  la concordancia es significativa; por lo tanto, el grado de concordancia es significativo y el instrumento es válido según la Prueba Binomial aplicada

### ALFA DE CRONBACH ( $\alpha$ )

Con el fin de evaluar la fiabilidad del instrumento de evaluación del nivel de conocimientos y medidas de prevención, se llevó a cabo una prueba preliminar en una muestra reducida perteneciente a una institución distinta. A continuación, se empleó el coeficiente de confiabilidad de Alfa de Cronbach ( $\alpha$ ), el cual se calcula mediante la siguiente fórmula:

$$\alpha = \frac{K}{K - 1} \left( \frac{\sum_{i=1}^K \sigma_{Y_i}^2}{\sigma_X^2} \right)$$

K : Número de ítems

$\sigma_{Y_i}^2$ : Varianza muestral de cada ítem

$\sigma_X^2$ : Varianza del total de puntaje de los ítems

En el presente estudio el resultado se encuentra por encima del 50% por tanto el instrumento es confiable.

## Anexo 5: carta de autorización



Lima, 6 de junio de 2022

CARTA N° 063-22/2022/DFCS/UPNW

DRA. SUSAN AYDEE GONZALES SALDAÑA  
EAP ENFERMERIA  
**UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER**  
Presente.-

De mi mayor consideración:

Mediante la presente le expreso el saludo institucional y el mío propio y al mismo tiempo solicito a usted la autorización al alumno: **FATIMA AGUILAR VILLAVICENCIO**, perteneciente a la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de esta casa de estudios, para poder llevar a cabo su proyecto de investigación titulado: **“Síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento al estrés en los internos de enfermería de la**  
Agradecido por su gentil atención a lo solicitado le manifiesto mi especial estima y consideración personal.

Atentamente,

DRA. SUSAN HAYDEE GONZÁLES SALDAÑA  
Directora  
Escuela Académica Profesional de Enfermería  
Universidad Privada Norbert Wiener

## Anexo 6: informe del asesor de turnitin

| Reporte de similitud  |  |     |
|---|--|-----|
| <p>● <b>20% de similitud general</b></p> <p>Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 19% Base de datos de Internet</li> <li>• Base de datos de Crossref</li> <li>• 17% Base de datos de trabajos entregados</li> <li>• 2% Base de datos de publicaciones</li> <li>• Base de datos de contenido publicado de Crossref</li> </ul> |  |     |
| <p>FUENTES PRINCIPALES</p> <p>Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.</p>  |  |     |
| 1   | <p><b>repositorio.uwiener.edu.pe</b><br/>Internet</p>                                      | 4%  |
| 2   | <p><b>uwiener on 2023-10-05</b><br/>Submitted works</p>                                    | 4%  |
| 3   | <p><b>repositorio.unac.edu.pe</b><br/>Internet</p>   | 3%  |
| 4   | <p><b>uwiener on 2023-11-16</b><br/>Submitted works</p>                                    | <1% |
| 5   | <p><b>uwiener on 2024-04-23</b><br/>Submitted works</p>                                    | <1% |
| 6   | <p><b>hdl.handle.net</b><br/>Internet</p>  | <1% |
| 7   | <p><b>researchgate.net</b><br/>Internet</p>  | <1% |
| 8   | <p><b>Universidad Catolica San Antonio de Murcia on 2023-07-03</b><br/>Submitted works</p> | <1% |
| <p>Descripción general de fuentes</p>   |  |     |

## ● 20% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 19% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 17% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

### FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

|   |  |     |
|---|--|-----|
| 1 | <b>repositorio.uwiener.edu.pe</b><br>Internet                                      | 4%  |
| 2 | <b>uwiener on 2023-10-05</b><br>Submitted works                                    | 4%  |
| 3 | <b>repositorio.unac.edu.pe</b><br>Internet   | 3%  |
| 4 | <b>uwiener on 2023-11-16</b><br>Submitted works                                    | <1% |
| 5 | <b>uwiener on 2024-04-23</b><br>Submitted works                                    | <1% |
| 6 | <b>hdl.handle.net</b><br>Internet  | <1% |
| 7 | <b>researchgate.net</b><br>Internet  | <1% |
| 8 | <b>Universidad Catolica San Antonio de Murcia on 2023-07-03</b><br>Submitted works | <1% |