



Universidad
Norbert Wiener

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA**

Tesis

Burnout académico y calidad de vida en estudiantes de una Escuela Castrense,
Lima 2025

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

Presentado por:

Autora: Cárdenas Quinto, Paquita Renée

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-8693-7437>

Asesor: Dr. Tomas Quispe, Gregorio Ernesto

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4124-5878>

Lima – Perú

2026

	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01

Yo, Paquita Renee Cardenas Quinto egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Psicología** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación "Burnout académico y calidad de vida en estudiantes de una Escuela Castrense, Lima 2025." Asesorado por el docente: Dr. Tomas Quispe, Gregorio Ernesto DNI 09366493 ORCID 0000-0002-4124-5878 tiene un índice de similitud de **15 (quince) %** con código 14912:546158895 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

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




.....
Firma de autor 1
Paquita Renee Cardenas Quinto
DNI:10457305

.....
Firma de autor 2
DNI:



.....
Firma
Gregorio Ernesto Tomás Quispe
DNI: 09366493

Lima, 16 de febrero de 2025

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

En caso se supere el porcentaje de similitud máximo establecido (mayor a 20%), tanto general como por fuente primaria, afirmo que dicho excedente corresponde al marco metodológico del documento. Procedo a detallar y justificar del mismo:

Se procede a justificar la razón por la cual el reporte de Turnitin excede el porcentaje permitido de fuentes primarias. La coincidencia indicada corresponde a la formulación del problema, objetivos e hipótesis (Contenido del marco metodológico de la Tesis). La similitud se explica por el carácter técnico y estandarizado de estas secciones, en los que es común encontrar estructuras y expresiones semejantes en investigaciones de este tipo. Dicho contenido ha sido elaborado de manera original por la autora de la tesis y no proviene de copia ni referencia a otros trabajos. Por lo tanto, la similitud reportada no constituye plagio ni uso indebido de fuentes primarias.

Dedicatoria

Dedico esta tesis a Dios, a mis padres, hijos César, Paul y en especial a mis adorables nietos Sofia, Santiago y amigos, por su amor incondicional y apoyo constante brindado la fortaleza necesaria para alcanzar mis metas. Haciendo que este viaje sea mucho más llevadero y divertido.

Agradecimiento

Mi gratitud se extiende a la Universidad Norbert Wiener, bastión de excelencia académica, que ha fomentado y contribuido a este viaje académico.

Quiero reconocer al doctor Gregorio Quispe Tomas, cuya orientación y asesoramiento enriquecieron el desarrollo a mi trabajo.

A mi hijo Paul Fernando Mateu Cárdenas, por su generoso apoyo, por compartir su tiempo y sus reflexiones al revisar mi tesis.

Quisiera expresar mi más sincero agradecimiento al director de la Escuela de Sanidad Naval C.de N. (o) Danilo Dongo Dongo, por permitirme realizar mi investigación en su centro de estudios. Así mismo a los participantes que formaron parte de este estudio de investigación por su disposición de tiempo y colaboración que ha sido un pilar esencial en la consecución de los objetivos de esta tesis, les estoy profundamente agradecido.

Índice general

Aprobación de jurado.....	2
Dedicatoria.....	3
Agradecimiento.....	4
Índice general.....	5
Índice de tablas	6
Resumen	7
Abstract.....	8
I. INTRODUCCIÓN	9
II. METODOLOGÍA	26
III. RESULTADOS	34
IV. DISCUSIÓN	40
V. CONCLUSIONES.....	45
VI. REFERENCIAS	46

Índice de tablas

Tabla 1. Distribución de nivel de confiabilidad de las variables previo al estudio.....	30
Tabla 2. Validez de contenido por medio de tres jueces de la escala MBI-SS	31
Tabla 3. Validez de contenido por medio de tres jueces de la escala WHOQOL-BREF	31
Tabla 4. Distribución de datos sociodemográficos	34
Tabla 5. Distribución de nivel de burnout académico	35
Tabla 6. Distribución de nivel de dimensiones del burnout académico	35
Tabla 7. Distribución de nivel de calidad de vida.....	35
Tabla 8. Distribución de nivel de dimensiones de la calidad de vida.....	36
Tabla 9. Prueba de normalidad	37
Tabla 10. Relación entre burnout académico y calidad de vida	38
Tabla 11. Relación entre agotamiento emocional y calidad de vida.....	38
Tabla 12. Relación entre cinismo y calidad de vida	39
Tabla 13. Relación entre eficacia académica y calidad de vida	39

Resumen

El burnout académico es considerado un problema creciente en la educación superior, caracterizado por agotamiento emocional, actitudes de cinismo y disminución de la eficacia percibida, factores que pueden afectar la salud física y psicológica y reducir el bienestar general. En este contexto, el objetivo del estudio fue determinar la relación entre el burnout académico y la calidad de vida en estudiantes de una escuela castrense de Lima durante el año 2025. Para ello, se desarrolló un estudio cuantitativo, correlacional, no experimental y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 159 participantes seleccionados por conveniencia. Asimismo, se empleó el Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS) para evaluar el burnout académico y el WHOQOL-BREF para medir la calidad de vida. Los resultados evidenciaron que el 50.94 % de los estudiantes presentó un nivel moderado de burnout académico, y el 55.97 % reportó una calidad de vida moderada. El análisis correlacional mediante la prueba de Spearman mostró una relación negativa y estadísticamente significativa entre el burnout académico y la calidad de vida ($r = -0.679$; $p < 0.01$), así como asociaciones inversas entre las dimensiones: agotamiento emocional ($r = -0.511$), cinismo ($r = -0.659$) y eficacia académica ($r = -0.568$) con la calidad de vida. Se concluye que a mayor nivel de burnout académico, menor es la calidad de vida percibida por los estudiantes, confirma que el desgaste emocional, la indiferencia hacia los estudios y la baja percepción de competencia influyen negativamente en el bienestar físico, psicológico, social y ambiental.

Palabras clave: Burnout académico; Calidad de vida; Educación superior; Salud y bienestar.

Abstract

Academic burnout is considered a growing problem in higher education, characterized by emotional exhaustion, attitudes of cynicism and decreased perceived efficacy, factors that can affect physical and psychological health and reduce overall well-being. In this context, the aim of the study was to determine the relationship between academic burnout and quality of life in students of a military school in Lima during the year 2025. For this purpose, a quantitative, correlational, non-experimental and cross-sectional study was developed. The sample consisted of 80 participants selected by convenience. The Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) was used to assess academic burnout and the WHOQOL-BREF to measure quality of life. The results showed that 50.94 % of the students presented a moderate level of academic burnout, while 55.97 % reported a moderate quality of life. Correlational analysis using Spearman's test showed a negative and statistically significant relationship between academic burnout and quality of life ($r = -0.679$; $p < 0.01$), as well as inverse associations between the dimensions: emotional exhaustion ($r = -0.511$), cynicism ($r = -0.659$) and academic efficacy ($r = -0.568$) with quality of life. It is concluded that the higher the level of academic burnout, the lower the quality of life perceived by students, which confirms that emotional exhaustion, indifference towards studies and low perception of competence have a negative influence on physical, psychological, social and environmental well-being.

Keywords: Academic burnout; Quality of life; Higher education; Health and well-being.

I. INTRODUCCIÓN

El cansancio académico y cómo los estudiantes ven su calidad de vida es muy importante en la educación y la psicología. Esto afecta su salud física, emocional y social. Las tareas, la presión por las calificaciones crean mucha tensión, ansiedad y estrés. Si esto dura mucho tiempo, los estudiantes se cansan emocionalmente, lo que afecta sus ganas de estudiar y sus resultados. Esto se conoce como burnout académico y afecta tanto el desempeño como la forma en que los estudiantes se sienten con su vida, su satisfacción y su estabilidad emocional.

Estudiar este problema nos ayudaría a ver cómo el cansancio académico afecta diferentes aspectos de la calidad de vida, como las emociones, las relaciones sociales y el entorno. Con esta información, se pueden crear programas de ayuda para que los estudiantes puedan enfrentar mejor estos problemas. En el ámbito militar, donde la disciplina y la exigencia son claves, entender esta relación puede ayudar a crear ambientes que mejoren la formación de los futuros profesionales y su adaptación a la institución.

Por lo tanto, esta investigación busca ver cómo es la relación entre el burnout académico y la calidad de vida en los docentes de una escuela militar en Lima en 2025. El objetivo es obtener información útil para mejorar el bienestar de los estudiantes y el desarrollo de la institución.

Esta investigación consta de seis capítulos. El Capítulo I sirve como introducción, abordando el problema del burnout académico y su relación con el bienestar de los estudiantes. Aquí se explica por qué se hizo la investigación, los objetivos y la teoría que la sustenta. El Capítulo II explica cómo se llevó a cabo el estudio, incluyendo el tipo de estudio, el diseño, la población objetivo, la muestra y las herramientas usadas. El Capítulo III muestra los datos y resultados obtenidos al analizar la información recopilada. El Capítulo IV analiza e interpreta los resultados, comparándolos con estudios anteriores. El Capítulo V presenta las conclusiones del estudio. Por último, el Capítulo VI incluye las referencias bibliográficas y los anexos.

El agotamiento académico se ha vuelto un problema importante en la universidad. Se caracteriza por cansancio emocional, falta de motivación y bajo rendimiento, todo causado por estrés académico continuo. (Schaufeli et al., 2002) Estudios recientes indican que la prevalencia global de estudiantes con niveles altos de agotamiento emocional oscila en torno al 55%, mientras que el cinismo alcanza aproximadamente el 32% y la baja realización académica el 31% (Rosales-Ricardo et al., 2021). Además, estudios han reportado que entre el 20% y 40% de estudiantes de educación superior presentan síntomas significativos de burnout, afectando no solo su desempeño sino también su bienestar integral (Rotenstein et al., 2018).

En coherencia con la alta prevalencia global, en otras regiones del mundo también se confirma que el burnout académico constituye un fenómeno transversal en contextos de educación superior. En Asia, un metaanálisis reciente entre estudiantes de enfermería reportó una prevalencia general del 35%, acompañado de altos niveles de desgaste emocional (58%), despersonalización (23%) y bajo desempeño académico (30 %) (Hernández-Mariano et al., 2024). En China, otro análisis sistemático evidenció una prevalencia del 45,9% entre estudiantes de medicina, destacando el agotamiento emocional en el 37,5 %, la despersonalización en el 36% y la baja autoeficacia en el 44% (Li et al., 2021).

De manera similar, en Europa, las tasas de agotamiento emocional oscilan entre el 40,8% y el 55,4%, el cinismo entre el 31,6% y el 35%, y la eficacia académica reducida entre el 27,4% y el 30,9% (Kourea et al., 2023). Asimismo, una revisión global centrada en estudiantes de medicina indicó que el 44,2 % presentaba síntomas de burnout, siendo más prevalente en regiones como Oceanía (55,9%) y Medio Oriente (53,7%), en comparación con Europa (27,5%) y Asia (40,6%) (Ilic & Ilic, 2024)

En el contexto latinoamericano, un estudio en Brasil reportó que el 63,2% de estudiantes presentaba agotamiento emocional, mientras que el 33,6% manifestaba baja realización personal, lo que se relaciona con un deterioro considerable en la percepción del bienestar, especialmente en los componentes psicológicos y sociales (Barbosa et al., 2018).

De igual manera, en Colombia, un estudio realizado con estudiantes de ingeniería evidenció que dos dimensiones del agotamiento académico, el desgaste emocional y el cinismo, se correlacionaron de manera negativa con la confianza en la propia capacidad ($r = -0,292$ y $r = -0,253$, respectivamente) y con el grado de satisfacción hacia la actividad

académica ($r = -0,223$ y $r = -0,253$, respectivamente), siendo estas últimas variables indicativas del bienestar académico percibido (Caballero et al., 2010). Estas asociaciones refuerzan la evidencia de que el burnout académico, impacta de manera directa la motivación, la percepción de competencia y la percepción de bienestar y satisfacción frente a su proceso educativo

En el caso del Perú, especialmente en los institutos tecnológicos del sector público, diversos factores como la exigencia académica, la limitada infraestructura y las condiciones socioeconómicas adversas de los estudiantes, contribuyen a una mayor incidencia del síndrome de burnout. Esta situación repercute directamente en su calidad de vida. Esta última puede definirse como la manera en que la persona percibe su propio bienestar en dimensiones físicas, psicológicas y sociales, siendo un elemento clave para su desarrollo tanto académico y personal (Skevington et al., 2004).

Además, en el ámbito nacional, estudios oficiales revelan una alta prevalencia de estrés académico entre adolescentes. Según datos del Ministerio de Educación (MINEDU, 2023) de la Evaluación Nacional de los Aprendizajes de Estudiantes (ENLA) 2023, seis de cada diez estudiantes de segundo grado de secundaria reportan angustia por malas notas, miedo a decepcionar a sus padres y la percepción de que las calificaciones definen su futuro. Asimismo, una encuesta del Ministerio de Salud (MINSA, 2021), indicó que el 29.6% de adolescentes de 12 a 17 años presenta riesgo de problemas de salud mental o emocional, exacerbados por factores académicos y la pandemia.

En el plano local, en la Escuela Castrense, se observa un problema relevante y preocupante de burnout académico, el cual se manifiesta a través de signos como el agotamiento emocional, la desmotivación constante y la disminución del rendimiento de los estudiantes en el ámbito académico, impactando de forma directa en su calidad de vida al generar un desbalance entre las altas demandas formativas propias del entorno militar y la necesidad de descanso, interacción social y desarrollo personal, situación que deriva en consecuencias como el aumento de la ansiedad y la depresión, la salida temprana del sistema educativo y una menor capacidad de afrontamiento frente a futuros desafíos laborales, lo que pone en evidencia la urgencia de implementar estrategias preventivas que promuevan entornos educativos más equilibrados y propicios para el bienestar integral.

Formulación del problema

Problema general

¿Cuál es la relación entre el burnout académico y calidad de vida de estudiantes de una Escuela Castrense, Lima 2025?

Problemas específicos

- ¿Cuál es el nivel de burnout académico que presentan estudiantes de una Escuela Castrense, Lima 2025?
- ¿Cuál es el nivel de calidad de vida de estudiantes de una Escuela Castrense, Lima 2025?
- ¿Cuál es la relación entre los niveles de agotamiento emocional y la percepción de calidad de vida de estudiantes de una Escuela Castrense, Lima 2025?
- ¿Cómo se relaciona el cinismo académico y la calidad de vida de estudiantes de una Escuela Castrense, Lima 2025?
- ¿Cómo se relaciona la eficacia académica y la calidad de vida de estudiantes de una Escuela Castrense, Lima 2025?

Objetivo general y específicos

Objetivo general

Determinar la relación entre el burnout académico y la calidad de vida de estudiantes de una Escuela Castrense, Lima 2025.

Objetivos específicos

- Identificar el nivel de burnout académico de estudiantes de una Escuela Castrense, Lima 2025.
- Describir el nivel de calidad de vida de estudiantes de una Escuela Castrense, Lima 2025.
- Determinar la relación entre el agotamiento emocional y la calidad de vida de estudiantes de una Escuela Castrense, Lima 2025.
- Determinar la relación entre el cinismo académico y la calidad de vida de estudiantes de una Escuela Castrense, Lima 2025.
- Determinar la relación entre la eficacia académica y la calidad de vida de estudiantes de una Escuela Castrense, Lima 2025.

Hipótesis

Hipótesis general

- Hi: Existe relación significativa entre el burnout académico y la calidad de vida

de estudiantes de una Escuela Castrense, Lima 2025.

- Ho: No relación significativa entre el burnout académico y la calidad de vida de estudiantes de una Escuela Castrense, Lima 2025.

Hipótesis específicas

- H1i: Existe relación significativa entre el agotamiento emocional y la calidad de vida de estudiantes de una Escuela Castrense, Lima 2025.
- H1o: No relación significativa entre el agotamiento emocional y la calidad de vida de estudiantes de una Escuela Castrense, Lima 2025.
- H2i: Existe relación significativa entre el cinismo académico y la calidad de vida de estudiantes de una Escuela Castrense, Lima 2025.
- H2o: No relación significativa entre el cinismo académico y la calidad de vida de estudiantes de una Escuela Castrense, Lima 2025.
- H3i: Existe relación significativa entre la eficacia académica y la calidad de vida de estudiantes de una Escuela Castrense, Lima 2025.
- H3o: No relación significativa entre la eficacia académica y la calidad de vida de estudiantes de una Escuela Castrense, Lima 2025.

Justificación

Justificación teórica

La arquitectura epistémica de esta indagación exigió la complejización del constructo de burnout académico, integrando críticamente abordajes teóricos y evidencias empíricas de reciente cuño. Un eje referencial ineludible fue el modelo de “demanda-recursos”: este postulado, esencialmente, establece la manifestación del desgaste cuando las exigencias sostenidas del entorno universitario exceden, de manera crítica, el acervo de recursos (personales y contextuales) disponibles para la gestión por parte del discente.

En este contexto, la autoeficacia académica es tomada en cuenta como un indicador de suma relevancia que puede atenuar el impacto del agotamiento emocional y del cinismo (Jagodics & Szabó, 2022). Así mismo, el estudio se apoyó en la conceptualización tridimensional (Maslach & Schaufeli, 2001) el cual entiende el burnout académico como un estado caracterizado por el desgaste emocional, una actitud de desapego o distanciamiento hacia las tareas de estudio y una disminución en la percepción de eficacia o rendimiento académico.

A partir de estos marcos teóricos, los hallazgos obtenidos permitirán contrastar y aportar nuevos enfoques a dichos modelos, considerando el contexto particular de la

escuela castrense, donde coinciden exigencias académicas, formación militar y entrenamiento físico.

Justificación metodológica

El estudio se estructuró dentro del paradigma cuantitativo, con un diseño correlacional orientado a analizar la relación entre el MBI-SS y el WHOQOL-BREF. El foco analítico se estableció sobre la conexión crítica entre: a) el síndrome de desgaste académico y b) los factores determinantes de la calidad de vida del alumnado. La compilación de datos exigió el despliegue de dos instrumentos psicométricos rigurosamente validados: el Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS), destinado a desagregar las variables de agotamiento emocional, cinismo y autoeficacia; y el WHOQOL-BREF, cuya misión radica en evaluar la calidad de vida a través de sus constructos somático, psicológico, social y ambiental. Estos datos se sujetaron a los análisis estadísticos descriptivos e inferenciales, lo que permitió obtener interpretaciones objetivas y reforzar la validez metodológica de la investigación, facilitando su replicabilidad en poblaciones afines de educación superior.

Justificación práctica

Desde un punto de vista práctico, lo que encontramos en esta investigación es clave para planear cómo ayudar a los estudiantes de esta institución a sentirse mejor en todos los aspectos. Al ver qué partes del agotamiento académico están relacionadas con una peor calidad de vida, podemos crear planes especiales para reducir el estrés crónico y hacer más fuertes las cosas que los protegen. También, los hallazgos podrán ser aprovechados por las autoridades institucionales para diseñar, confeccionar e impartir políticas educativas y programas de apoyo psicoeducativo, orientados a optimizar las condiciones académicas y organizacionales; y con ello se busca favorecer un entorno formativo más saludable y sostenible. Esta contribución práctica reviste especial importancia en escenarios donde confluyen altas exigencias académicas, entrenamiento físico y disciplina estructurada, factores que pueden incrementar el riesgo de desgaste emocional si no son abordados de manera preventiva y contextualizada.

Delimitación de la investigación

Temporal

Se realizó la investigación durante de 6 meses. Comenzó en julio de 2025 y finalizó en octubre de 2025

Espacial

El estudio consideró a una población de discentes de una Escuela Castrense de Lima durante el periodo académico 2025, ubicado en Av. Venezuela S/N cuadra 32.

Recursos

Se evaluó la participación de una población de estudiantes de una Escuela Castrense. Ante ello se identifica que la unidad de análisis para la investigación será un estudiante.

MARCO TEÓRICO

Antecedentes internacionales

Torkani et al. (2025) llevaron a cabo una investigación de tipo transversal-analítica con el propósito explorar la relación existente entre la calidad de vida asociada a la salud y el rendimiento académico en estudiantes de enfermería, considerando al burnout y a la motivación académica como variables medidoras. La muestra incluyó a 261 estudiantes iraníes seleccionados mediante un muestreo por conveniencia, quienes respondieron el cuestionario SF-12 para la medición de la calidad de vida, la Escala de Burnout Académico de Bresó y la Escala de Motivación Académica. Los análisis revelaron una asociación negativa significativa entre la calidad de vida y el burnout académico (r [valor de relación] = -0.52 ; $p \leq 0.01$), junto con correlaciones positivas con la motivación intrínseca ($r = 0.13$; $p \leq 0.05$) y extrínseca ($r = 0.25$; $p \leq 0.01$), y una correlación inversa con la desmotivación académica ($r = -0.38$; $p \leq 0.01$). A su vez, el burnout académico se vinculó negativamente con la motivación intrínseca ($r = -0.47$; $p \leq 0.01$) y extrínseca ($r = -0.49$; $p \leq 0.01$), y positivamente con la desmotivación ($r = 0.58$; $p \leq 0.01$). También se observaron asociaciones directas entre las motivaciones intrínseca y extrínseca ($r = 0.78$; $p \leq 0.01$) y con el rendimiento académico ($r = 0.27$; $p \leq 0.01$), además de relaciones negativas entre ambas y la desmotivación ($r = -0.35$; $p \leq 0.01$; $r = -0.42$; $p \leq 0.01$). En cuanto a la motivación extrínseca, se identificó una relación inversa con la desmotivación ($r = -0.42$; $p \leq 0.01$) y una asociación positiva con el rendimiento académico ($r = 0.24$; $p \leq 0.01$). En conjunto, estos hallazgos respaldan el papel modulador que ejercen el burnout académico y los distintos tipos de motivación en la interacción entre calidad de vida y desempeño estudiantil.

En esa misma línea de investigación, Chen et al. (2023) efectuaron un trabajo empírico orientado a explorar cómo se vinculan el aprendizaje autodirigido, la autoeficacia y el burnout académico en una muestra compuesta por 3 051 estudiantes de

enfermería de nivel técnico pertenecientes a una institución castrense en China. El procesamiento estadístico de los datos indicó que el aprendizaje autodirigido guardaba una asociación positiva con la autoeficacia ($r = 0.076$; $p < 0.01$) y una relación inversa con el burnout académico ($r = -0.270$; $p < 0.01$). De modo similar, la autoeficacia se relacionó negativamente con el burnout ($r = -0.095$; $p < 0.01$). En conjunto, los hallazgos permiten deducir que la capacidad para gestionar el propio aprendizaje y la percepción de eficacia personal tienden a reducir los niveles de agotamiento académico. No obstante, el examen de mediación estadística no identificó efectos indirectos significativos de la autoeficacia sobre el vínculo entre aprendizaje autodirigido y burnout, lo que sugiere que dicha relación es directa.

De acuerdo con la evidencia empírica obtenida en estudios previos, Naderi et al. (2021) desarrollaron una investigación orientada a examinar la relación existente entre el burnout académico, la calidad del sueño y el estilo de vida en estudiantes de enfermería. La aproximación metodológica fue de carácter descriptivo-correlacional, con una muestra de 143 participantes seleccionados mediante muestreo aleatorio en una universidad iraní. Para la recolección de información se aplicaron el Academic Burnout Questionnaire, el PSQI y el LifeStyle Inventory. El procesamiento estadístico mostró asociaciones positivas significativas entre el burnout y la puntuación global del PSQI ($r = 0.547$; $p = 0.000$), así como con sus subdimensiones: calidad subjetiva del sueño ($r = 0.607$; $p = 0.000$), latencia ($r = 0.196$; $p = 0.019$), duración ($r = 0.206$; $p = 0.014$), alteraciones ($r = 0.346$; $p = 0.000$) y disfunción diurna por somnolencia ($r = 0.654$; $p = 0.000$). En sentido opuesto, se identificó una correlación negativa entre el burnout y un estilo de vida saludable ($r = -0.507$; $p = 0.000$), mientras que no se hallaron vínculos estadísticamente significativos con la eficiencia del sueño ($r = 0.037$; $p = 0.657$) ni con el uso de medicación para dormir ($r = 0.141$; $p = 0.094$). En conjunto, los hallazgos confirman que tanto la calidad del sueño como los hábitos de vida se asocian de manera significativa con los niveles de agotamiento académico en estudiantes de enfermería.

En correspondencia con los hallazgos de investigaciones previas, Ye et al. (2021) realizaron una investigación de enfoque correlacional orientada a examinar cómo el apoyo social se relaciona con el burnout académico en una muestra de 503 estudiantes universitarios chinos, incorporando como variable mediadora la satisfacción con la vida y como variable moderadora el nivel socioeconómico. La información se obtuvo mediante encuestas estandarizadas y se procesó a través de modelos de mediación

moderada. Los análisis estadísticos mostraron una relación negativa significativa entre el apoyo social y el burnout académico ($r = -0.27$; $p < 0.001$) y una asociación positiva entre el apoyo social y la satisfacción con la vida ($r = 0.28$; $p < 0.001$). Del mismo modo, se observó una relación inversa entre la satisfacción con la vida y el burnout académico ($r = -0.35$; $p < 0.001$). En conjunto, estos resultados evidencian vínculos significativos entre las variables del modelo, indicando que un mayor nivel de apoyo social se asocia con menor agotamiento académico y que la satisfacción con la vida actúa parcialmente como mediadora. Además, se identificó que esta mediación resulta más marcada en estudiantes con nivel socioeconómico alto, lo cual demuestra un efecto modulador de dicha variable sobre la relación indirecta entre apoyo social y burnout académico.

En concordancia con investigaciones que analizan el estrés y la autoeficacia en profesiones de alta exigencia, Makara-Studzińska et al. (2020) desarrollaron una investigación orientada a evaluar los niveles de estrés percibido, autoeficacia y burnout ocupacional en dos grupos profesionales polacos: controladores de tráfico aéreo ($n = 88$) y navegantes marítimos ($n = 54$). Para la medición de las variables se aplicaron el Link Burnout Questionnaire, la Perceived Stress Scale-10 y la Generalized Self-Efficacy Scale, las cuales permiten estimar el burnout en cuatro dimensiones: agotamiento psicofísico (PE), deterioro de las relaciones (RD), ineficacia profesional (PI) y decepción (DI). En el grupo de controladores aéreos, el estrés percibido mostró asociaciones positivas significativas con el índice global de burnout ($r = 0.627$; $p < 0.001$), con el agotamiento psicofísico ($r = 0.535$; $p < 0.001$), el deterioro de las relaciones ($r = 0.338$; $p < 0.001$), la ineficacia profesional ($r = 0.485$; $p < 0.001$) y la decepción ($r = 0.523$; $p < 0.001$). Por el contrario, la autoeficacia se relacionó de forma negativa con el índice general de burnout ($r = -0.468$; $p < 0.001$). En el caso de los navegantes marítimos se observaron patrones semejantes, aunque de menor intensidad: el estrés percibido se asoció negativamente con la autoeficacia ($r = -0.334$; $p < 0.05$) y esta, a su vez, con el burnout ($r = -0.317$; $p < 0.05$). También se hallaron vínculos positivos entre las dimensiones del burnout, sobresaliendo PE con el índice global ($r = 0.834$), RD ($r = 0.769$) y DI ($r = 0.856$), con $p < 0.001$ en ambos grupos. El modelo de regresión lineal múltiple explicó el 34 % de la varianza del burnout ocupacional, identificando al estrés percibido y a la autoeficacia como los predictores más influyentes. En síntesis, los hallazgos demuestran que tanto el nivel de estrés como la percepción de autoeficacia desempeñan un papel determinante en la aparición del burnout dentro de ocupaciones altamente demandantes.

Nacionales

En consonancia con las investigaciones que exploran el vínculo entre el burnout y los factores relacionados con el descanso, Castañeda (2025) desarrolló una investigación de tipo descriptivo orientada a examinar la relación del síndrome de burnout académico y la disposición al sueño en discentes de la carrera de Medicina Humana. La muestra incluyó a 207 participantes que completaron un cuestionario virtual compuesto por una ficha sociodemográfica, el MBI-SS y el PSQI, ambos instrumentos validados sobre contexto peruano. El análisis evidenció una prevalencia de burnout académico del 16.9 %, que afectó principalmente a mujeres (65.71 %). Por dimensiones, el 75.8 % presentó altos niveles de fatiga emocional, el 59.9 % grados elevados de cinismo y 26.6 % bajo rendimiento académico. Respecto a la calidad del sueño, el 89.9 % de los encuestados reportó una calidad deficiente, siendo nuevamente el grupo femenino el más afectado. Los procedimientos estadísticos confirmaron una correlación relevante ($p = 0.01$) entre ambas variables, con una intensidad baja (V de Cramer = 0.234), lo que refleja la coexistencia de alteraciones tanto emocionales como fisiológicas en esta población estudiantil.

En línea con las investigaciones que examinan la interacción entre bienestar y factores estresores en el ámbito académico, Arraya (2025) desarrolló una investigación dirigida a analizar la interrelación entre la calidad de vida y el estrés que genera el sector académico en una muestra de 342 discentes de psicología. La investigación se guió por un diseño no experimental, cuyo propósito fue examinar las asociaciones entre los factores estudiados y empleó como herramientas la Escala de Calidad de Vida de Olson y Barnes junto con el Inventario SISCO de Estrés Académico. El tratamiento estadístico reveló una relación inversa leve pero significativa entre ambas variables ($r = -0.295$; $p = 0.001$), lo que implica que niveles más altos de calidad de vida se asocian con un menor grado de estrés educativo. De los participantes, el 25.6 % reportó una calidad de vida baja y el 52.6 % manifestó un nivel medio de estrés. A nivel dimensional, se hallaron asociaciones negativas entre el estrés académico y distintos componentes de la calidad de vida: hogar ($r = -0.177$), medios de comunicación ($r = -0.179$), educación y ocio ($r = -0.241$), economía ($r = -0.253$) y salud ($r = -0.185$), siendo más marcada la relación con las interacciones sociales amplias ($r = -0.366$). Asimismo, se observó una asociación positiva entre la calidad de vida y las estrategias de afrontamiento del estrés ($r = 0.332$), lo que evidencia que una percepción favorable del entorno y del bienestar personal fortalece las

respuestas adaptativas frente a las exigencias académicas.

En continuidad con los estudios que analizan los hábitos de vida y su influencia en el bienestar académico, Yaurivilca (2024) desarrolló una investigación destinada a precisar el vínculo entre los modos de vida sanos y el síndrome de burnout académico en una muestra de 384 estudiantes de universidades de Lima. La investigación adoptó un enfoque no experimental con alcance correlacional y se apoyó en el Cuestionario de Estilos de Vida Saludables para Universitarios junto con el MBI para la recolección de datos. El análisis estadístico reveló una asociación negativa significativa entre los estilos de vida saludables y las dimensiones del burnout, particularmente con el agotamiento académico ($r = -0.238$; $p = 0.001$) y el cinismo académico ($r = -0.718$; $p = 0.001$), mientras que se identificó una relación positiva con la eficiencia académica ($r = 0.463$; $p = 0.001$). De manera más detallada, el agotamiento mostró correlaciones negativas con la apreciación por la vida ($r = -0.248$; $p = 0.001$), las relaciones interpersonales ($r = -0.107$; $p = 0.035$) y los patrones de alimentación, estudio y descanso ($r = -0.223$; $p = 0.001$). A su vez, el cinismo se asoció negativamente con el consumo de sustancias ($r = -0.143$; $p = 0.005$) y positivamente con la apreciación por la vida ($r = 0.514$; $p = 0.001$), las relaciones interpersonales ($r = 0.710$; $p = 0.001$) y los patrones de alimentación, estudio y descanso ($r = 0.558$; $p = 0.001$). Por otro lado, la eficiencia académica presentó relaciones negativas con el consumo de sustancias ($r = -0.116$; $p = 0.023$) y positivas con todas las demás dimensiones: apreciación por la vida ($r = 0.520$; $p = 0.001$), relaciones interpersonales ($r = 0.164$; $p = 0.001$) y patrones de alimentación, estudio y descanso ($r = 0.406$; $p = 0.001$). En síntesis, los hallazgos ponen de manifiesto vínculos significativos entre los hábitos de vida sanos y las dimensiones del burnout académico, brindando respaldo empírico sobre los elementos que actúan como factores protectores o de riesgo en el bienestar psicológico del alumnado universitario.

En esa misma línea de análisis sobre la asociación entre el desgaste educativo y el bienestar subjetivo, Chahua (2023) desarrolló una investigación orientada a examinar la asociación entre el burnout estudiantil y la calidad de vida en 200 discentes de Psicología de una universidad del sector privado en la ciudad de Lima. El estudio se enmarcó en un patrón no experimental, que abarca todas las aristas posibles y con alcance de relación comparativa. Para la obtención de información se emplearon la Escala Unidimensional de Burnout Estudiantil (EUBE) y la Escala de Calidad de Vida de Olson y Barnes. El tratamiento estadístico reveló una relación inversa, moderada y muy importante entre las

dos variables ($r = -0.499$; $p < 0.01$), evidenciando que un nivel superlativo de agotamiento académico se asocia con un bienestar general decaído. En cuanto a los niveles de burnout, el 43.5 % de los individuos se ubicó en una etapa media y el 42.5 % en uno bajo. Respecto a la calidad de vida, tuvo más relevancia el nivel medio (57 %), secundado por del nivel alto (23 %) y del nivel bajo (20 %). El análisis por género mostró un patrón similar en hombres y mujeres, con predominio del nivel medio. Asimismo, se identificaron asociaciones negativas y significativas entre el burnout y todas las dimensiones de la calidad de vida, siendo más acentuada en el dominio de educación y ocio ($r = -0.529$). Finalmente, el tamaño del efecto global fue reducido ($TE = 0.249$), aunque suficiente para respaldar la hipótesis del estudio, confirmando que el incremento del burnout estudiantil se vincula con una menor calidad de vida percibida.

En correspondencia con los resultados previos que relacionan el agotamiento académico con el bienestar personal, Irigoín (2021) llevó a cabo una investigación orientada a revelar la asociación entre el cansancio emocional académico y la calidad de vida en una muestra de 149 estudiantes de una Institución de Educación Superior de Chiclayo, con un rango etario entre 17 y 21 años. La investigación adoptó una línea no experimental, con un diseño transversal de alcance correlacional, y utilizó como instrumentos la Escala de Cansancio Emocional Académico y la Escala de Calidad de Vida del Estudiante Universitario. El análisis de la información reveló una relación inversa y estadísticamente significativa entre las dos variables ($r = -0.323$; $p < 0.001$), lo que confirma que niveles más altos de cansancio emocional se asocian con una menor calidad de vida. En el examen por dimensiones, se observaron correlaciones negativas destacadas entre el cansancio emocional y las áreas de hogar y bienestar económico ($r = -0.580$; $p < 0.000$), tiempo libre y vida universitaria ($r = -0.376$; $p < 0.000$) y ámbito familiar ($r = -0.323$; $p < 0.000$). Asimismo, el 67 % de la muestra correspondió a mujeres y el 74 % manifestó no experimentar cansancio emocional significativo. Sin embargo, se advirtió que a medida que aumenta el agotamiento emocional, disminuyen las oportunidades de disfrute en el entorno familiar y el bienestar económico, lo que repercute de forma negativa en la percepción general de la calidad de vida.

Bases teóricas

Burnout académico

Se concibe como un fenómeno psicológico originado por la presencia constante a circunstancias de tensión derivadas de las exigencias del entorno educativo, en especial

en contextos donde las demandas académicas resultan persistentes y elevadas. Este síndrome se manifiesta en tres componentes esenciales: agotamiento emocional, actitud de distanciamiento o indiferencia a ciertas actividades de estudio y disminución de la percepción de eficacia personal en el sector académico (Schaufeli et al., 2002). La noción proviene de la adaptación del modelo original formulado por Maslach y Jackson (1981) para el entorno laboral, el cual, con el paso del tiempo, fue trasladado al contexto educativo mediante el MBI-SS.

Este fenómeno ha sido estudiado con frecuencia en estudiantes de educación superior. Diversos estudios han encontrado que puede tener efectos negativos importantes, como un bajo rendimiento en clases, problemas en la salud mental, pérdida de motivación e incluso, en los casos más extremos, el abandono de los estudios (May et al., 2020).

Teorías

Modelo Demanda–Recursos (Job Demands–Resources Model, JD-R): Este modelo plantea que el agotamiento académico surge cuando las exigencias del entorno educativo superan de manera persistente los recursos personales y contextuales con los que cuenta el estudiante. En el contexto universitario, tales demandas pueden reflejarse en la acumulación de tareas, la presión constante por mantener un alto desempeño y la escasez de tiempo para cumplir con las responsabilidades académicas. En contraste, los recursos comprenden elementos protectores como el apoyo comunitario, la percepción de realización propia y la aplicación de estrategias de afrontamiento. Cuando el equilibrio entre ambos componentes se deteriora y la situación se mantiene en el tiempo, aparecen manifestaciones de desgaste emocional y actitudes de desapego o indiferencia frente a los estudios.

Teoría del Estrés Académico: Esta teoría plantea que el burnout académico es una consecuencia del estrés prolongado, que, por lo general, lo causa la misma institución u organización educativa, en adición de lo que genera la presión social y personal. De acuerdo con Barraza (2006), el proceso incluye tres elementos: las situaciones que generan estrés, las respuestas cognitivas y afectivas que produce, y las estrategias que la persona emplea para afrontarlo. Cuando las estrategias no son eficaces, se desencadenan estados de agotamiento, desmotivación y baja satisfacción académica.

Modelo Multidimensional de Maslach y Jackson: Este enfoque conceptualiza el agotamiento académico como un síndrome conformado por tres dimensiones

fundamentales: la fatiga emocional, la desvinculación afectiva o actitud cínica y la baja autoeficacia. En su adaptación al contexto estudiantil mediante el MBI-SS se plantea que, ante exigencias académicas sostenidas, el estudiante puede experimentar cansancio mental, adoptar conductas de desapego hacia sus estudios y percibir una reducción en su eficacia o desempeño académico.

Dimensiones

- **Agotamiento emocional académico:** El agotamiento físico y mental, provocado por las exigencias académicas, afecta el bienestar del estudiante. Esta condición surge de la exposición continua a deberes demandantes como exámenes, trabajos, presentaciones y largas horas de estudio, sin descanso suficiente. Quienes experimentan altos niveles de agotamiento suelen manifestar falta de energía, problemas para concentrarse y una sensación constante de estar abrumados por las responsabilidades académicas.
- **Cinismo académico (despersonalización académica):** Este rasgo se distingue por una falta de interés o compromiso con el ámbito académico. Los alumnos que obtienen puntuaciones elevadas en esta área suelen adoptar actitudes negativas o defensivas hacia sus estudios, considerando las tareas académicas como obligaciones sin significado o causas de frustración. Esta reacción a menudo actúa como un mecanismo de protección ante el agotamiento emocional.
- **Ineficacia académica (reducción de la eficacia personal):** Describe la percepción disminuida de competencia, logro y productividad en el ámbito educativo. El estudiante con baja autoeficacia considera que no posee las capacidades necesarias para alcanzar sus metas, interpreta su desempeño como insuficiente y duda de sus habilidades para afrontar los retos académicos. Esta percepción negativa puede generar pérdida de motivación, reducción de la autoestima e inseguridad en el contexto universitario, llegando en algunos casos a favorecer la deserción o el abandono de los estudios.

Calidad de vida

El término de calidad de vida alude una construcción subjetiva y multidimensional que indica la valoración subjetiva que una persona hace de su bienestar y satisfacción en distintas áreas de su existencia, entre ellas las dimensiones física, psicológica, social y ambiental. Esta valoración se ve influida por los factores individuales, el contexto en el que se expone la interpretación que el individuo hace de sus propias circunstancias. La

OMS determina que la calidad de vida es la apreciación que tiene cada persona acerca de su estatus en la vida, considerando el entorno de cultura, los principios en el que se inserta y la asociación con sus metas, expectativas, políticas e intereses.

En el contexto universitario, la calidad de vida constituye un indicador del bienestar global del estudiante y está determinada por factores como la carga académica, las relaciones interpersonales, el estado de salud, la administración del tiempo y el acceso a recursos educativos. Diversas investigaciones han demostrado que una calidad de vida deficiente puede repercutir negativamente en el rendimiento académico, el equilibrio emocional, la motivación e incluso en la permanencia dentro del sistema de educación superior. El sustento teórico se enmarca en el modelo de Whoqol, que plantea la multidimensionalidad de la calidad de vida

Teorías

Modelo multidimensional de la calidad de vida de la OMS (WHOQOL)

El modelo multidimensional formulado por la OMS interpreta la calidad de vida como una interpretación global y subjetiva de bienestar personal. Esta perspectiva se estructura en cuatro dominios fundamentales: salud física, bienestar psicológico, relaciones sociales y condiciones del entorno. Su carácter integral y su aplicabilidad en distintos contextos culturales han consolidado al WHOQOL como uno de los marcos conceptuales más empleados a nivel internacional para la evaluación comparativa de la calidad de vida.

Modelo de calidad de vida de Schalock y Verdugo (2002)

Expone una comprensión amplia y multidimensional de la calidad de vida, entendida como la integración de diversos aspectos del bienestar personal y social. Esta aproximación, aplicada con frecuencia en contextos educativos y en el estudio de la discapacidad, estructura el concepto en ocho dimensiones: bienestar emocional, relaciones interpersonales, bienestar material, desarrollo personal, bienestar físico, autodeterminación, inclusión social y ejercicio de derechos. Además, ofrece un marco práctico y evaluable que orienta la elaboración de reglas y actividades destinadas a promover el bienestar integral y la constante interacción activa de las personas en su entorno.

Modelo ecológico de calidad de vida de Bronfenbrenner (1979)

Aunque en su origen fue concebido como una teoría del desarrollo humano, el modelo ecológico ha sido aplicado al estudio de la calidad de vida al reconocer que esta

depende de la retroalimentación continua entre el individuo y diferentes contextos en los que participa. Dichos contextos se estructuran en niveles interrelacionados: el microsistema, que comprende los vínculos directos con la familia y los pares; el mesosistema, que abarca la interacción entre los distintos espacios cotidianos, como la institución educativa; el exosistema, relacionado con la comunidad y los medios que influyen de manera indirecta; y el macrosistema, que integra los valores culturales, las políticas y las condiciones socioeconómicas. Este enfoque permite comprender la calidad de vida entendida como consecuencia de influencias que, al interactuar, determinan el bienestar integral de la persona.

Dimensiones

- **Salud física:** Hace referencia al funcionamiento general del organismo y a la capacidad funcional para desarrollar las tareas del día a día. Incluye aspectos como el nivel de energía, la presencia de fatiga o dolor, las limitaciones funcionales, la calidad del sueño, el descanso y la necesidad de medicación o apoyo técnico. Cuando la salud física es deficiente, la autonomía se reduce, disminuye la productividad y se afectan tanto el rendimiento académico como la vida personal.
- **Salud psicológica:** Comprende el estado emocional y mental de la persona, integrando componentes como la autoestima, la autopercepción, los estados afectivos de ansiedad, tristeza o satisfacción, la atención, la concentración y el modo que se perciben y gestionan las emociones positivas y negativas. Este ámbito constituye un pilar del bienestar global, ya que incide directamente en la capacidad de adaptación, al momento de decidir y al enfrentar las situaciones estresantes del entorno.
- **Relaciones sociales:** Constituyen un factor esencial para el equilibrio emocional y la percepción de bienestar. Las redes de apoyo que se establecen con familiares, amigos o compañeros actúan como un recurso protector ante momentos de crisis o dificultad. La calidad de estos vínculos y el tiempo compartido con los demás influyen en el nivel de autosatisfacción y en la capacidad de afrontar las demandas sociales y académicas.
- **Entorno (ambiente):** Hace referencia al conjunto de circunstancias materiales, sociales y culturales que rodean al individuo y condicionan su bienestar. Incluye factores como la protección y seguridad del entorno, la estabilidad económica del hogar, la accesibilidad a servicios de salud, las oportunidades de educación y

desarrollo, así como la calidad de los espacios donde se habita (vivienda, transporte y medio físico). También contempla la posibilidad de participar en actividades recreativas y culturales. Estas condiciones pueden funcionar como elementos que promueven o restringen el crecimiento personal, la integración social y el equilibrio general de la persona

Definiciones

- **Burnout académico:** Se concibe como una respuesta psicológica ante la exposición prolongada al estrés generado por las exigencias del entorno educativo, particularmente en espacios donde predomina la alta demanda de rendimiento. Este síndrome se manifiesta a través de tres componentes principales: agotamiento emocional, actitud cínica hacia las actividades académicas y percepción de baja eficacia o escaso logro personal (Schaufeli et al., 2002).
- **Agotamiento emocional académico:** Corresponde al estado persistente de fatiga mental que surge por la acumulación de tareas, evaluaciones y responsabilidades académicas, junto con la ausencia de una rutina de descanso adecuada. Esta condición se asocia a una sensación de sobrecarga y pérdida de energía sostenida en el tiempo (Schaufeli et al., 2002)
- **Cinismo académico:** Hace referencia a la adopción de una postura distante, indiferente o negativa frente al estudio y al ambiente educativo. Suele funcionar como un mecanismo de defensa inefectivo ante el estrés prolongado, provocando desmotivación, desapego emocional y una visión desvalorizada del proceso formativo (Barraza, 2006; Schaufeli et al., 2002).
- **Ineficacia académica (baja realización personal):** Describe la percepción de insuficiencia o falta de logro en el ámbito académico. Generalmente aparece cuando el estudiante experimenta dudas sobre sus capacidades, sentimientos de fracaso o una disminución de la autoeficacia para alcanzar sus metas educativas (Jagodics & Szabó, 2022).
- **Calidad de vida:** Se entiende como una construcción multidimensional que refleja la valoración subjetiva del bienestar personal en diferentes esferas: física, psicológica, social y ambiental (OMS, 1995).
- **Salud mental:** Denota un estado de equilibrio emocional y psicológico que permite al individuo enfrentar las tensiones cotidianas, desempeñarse de manera

productiva y contribuir de forma positiva a su comunidad (OMS, 2013).

- **Bienestar estudiantil:** Es el conjunto de condiciones físicas, psicológicas y sociales que favorecen el desarrollo integral del estudiante; esto abarca desde la percepción del apoyo institucional y social, hasta la satisfacción con el entorno académico, la motivación intrínseca y la salud general (Chahua,2023). Se plantea que el bienestar estudiantil se ve afectado de manera significativa por los niveles de burnout académico, de modo que un mayor agotamiento emocional y cinismo se asocian con una menor percepción de bienestar en el contexto universitario.

II. METODOLOGÍA

El estudio, considerando su orientación general, se clasifica dentro del ámbito básico, ya que parte de principios teóricos consolidados y busca aportar información empírica que amplíe la comprensión sobre cómo se relacionan el burnout académico y la calidad de vida en un entorno universitario determinado (Guevara et al., 2020).

Este estudio se llevó a cabo con un enfoque cuantitativo. Se buscó obtener y analizar datos numéricos para probar las hipótesis y entender cómo se relacionan las variables. Este tipo de enfoque favorece la medición objetiva del fenómeno a partir de instrumentos estructurados y la aplicación de procedimientos estadísticos que permiten identificar la magnitud y dirección de las asociaciones encontradas. Además, ofrece la posibilidad de replicar el estudio y generalizar sus resultados hacia la población de referencia (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

Además, el método de estudio utilizado es hipotético deductivo pues se parte de una hipótesis que buscó probar o refutar (Bernal, 2022), y se inicia de lo general a lo particular con el objetivo de obtener conclusiones firmes que verifiquen los hechos (Ñaupas, 2018). Asimismo, la presente investigación se desarrolló bajo un alcance correlacional, diseño no experimental de corte transversal, dado que se analizaron las variables tal como se manifestaron en el contexto real, sin introducir manipulación o control alguno sobre ellas. La información fue obtenida en un único momento del proceso de investigación, lo que permitió describir la situación actual de los participantes y establecer comparaciones entre los factores estudiados. Este tipo de diseño facilitó examinar los vínculos entre el burnout académico y los distintos componentes de la calidad de vida, centrándose en su asociación estadística sin plantear relaciones de causalidad (Carrasco, 2019; Supo, 2012).

La población se define como un grupo total de elementos que representan a un contexto específicos los cuales poseen características en común (Ruiz y Valenzuela, 2022). El estudio tomó en cuenta como población a 159 estudiantes matriculados en la Escuela Castrense durante el periodo académico 2025.

Por otro lado, la muestra se define como una parte de la población que posee las mismas características propias de la población (Baena, 2017). En esta investigación, la muestra que se empleará será censal, es decir se tomará a los 159 estudiantes matriculados en la Escuela Castrense durante el periodo académico 2025.

En esta investigación no se empleará muestreo, debido a que se eligieron a todos los estudiantes de dicho centro educativo. Sin embargo, se buscó que los estudiantes tengan más de 18 años, pudiendo ser varones o mujeres, brindar su consentimiento informado y siendo necesario estar matriculados en la Escuela de Sanidad Naval. A su vez, se planteó excluir a aquellos que hayan sido diagnosticados clínicamente con trastornos mentales graves, registrados por los servicios de salud de la institución, en la medida en que estas condiciones podían interferir en la percepción o respuesta a las variables evaluadas; así como aquellos que no concluyeron la aplicación de los instrumentos, quienes presentaban limitaciones sensoriales (visuales o auditivas) sin corrección adecuada que afectaran la lectura o comprensión de los formularios, y aquellos que mostraron conductas disruptivas durante el proceso de evaluación; aunque ningún estudiante fue descartado por alguno de estos factores.

Variables

V1: Burnout académico (Ver anexo 01)

V2: Calidad de vida (Ver anexo 01)

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica

Se utilizó la encuesta como técnica principal para recopilar la información necesaria. Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), la encuesta consiste en un procedimiento sistemático que permite obtener datos de una muestra de personas mediante la aplicación de cuestionarios estructurados, con el propósito de describir características, opiniones o comportamientos relacionados con el fenómeno de estudio.

En este caso, la técnica fue adecuada porque facilitó la recolección de información cuantificable sobre el nivel de burnout académico y la percepción de calidad de vida de los estudiantes de la Escuela de Sanidad Naval. La aplicación se llevó a cabo de manera

presencial y autoadministrada, en un entorno controlado que garantizó la confidencialidad de las respuestas. Cada participante completó los instrumentos durante sesiones previamente coordinadas con la institución, bajo la supervisión del investigador, quien se mantuvo disponible para resolver inquietudes sobre el procedimiento

Instrumentos

Para la medición de las variables de estudio se emplearon dos instrumentos estandarizados:

Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS)

El instrumento MBI-SS fue diseñado por Schaufeli, Martínez, Pinto, Salanova y Bakker (2002) como una versión adaptada del MBI-GS, elaborado originalmente por Maslach y Jackson (1981). Su propósito es evaluar el nivel de burnout en contextos académicos, específicamente en discentes de Institutos de Educación Superior. En el ámbito hispanoamericano, la escala fue traducida y validada al español por Schaufeli et al. (2002), y su aplicación se ha documentado en diversas investigaciones peruanas.

El cuestionario está conformado por 15 ítems expresados en frases breves que describen experiencias vinculadas con el entorno educativo. Estos ítems se agrupan en tres dimensiones:

- Agotamiento emocional (5 ítems): valora la fatiga física y mental asociada con las demandas del estudio.
- Cinismo (4 ítems): mide actitudes de indiferencia o desapego frente a las tareas académicas.
- Eficacia académica (6 ítems): evalúa la percepción de logro, competencia y efectividad personal ante las actividades de aprendizaje.

Cada indicador se evalúa mediante una escala de 7 puntos tipo Likert, que va de 0 (nunca) a 6 (siempre), indicando la frecuencia con la que el estudiante experimenta las situaciones descritas. Las puntuaciones totales posibles son del 0 y 90 puntos. Los niveles de evaluación se clasifican de la siguiente manera: bajo, que abarca un rango de 0 a 30 puntos; moderado, correspondiente a 31 a 60 puntos; y alto, que incluye de 61 a 90 puntos. El tiempo estimado para completar el cuestionario es de 10 a 12 minutos, pudiendo aplicarse de manera individual o grupal. Los resultados obtenidos permiten identificar el nivel general de burnout académico y el grado de afectación en cada una de sus dimensiones específicas.

World Health Organization Quality of Life – Bref (WHOQOL-BREF)

El instrumento WHOQOL-BREF fue elaborado en 1996 por el Grupo de Calidad de Vida de la OMS como una alternativa reducida del WHOQOL-100. Su propósito es evaluar la idea general de bienestar y calidad de vida en personas pertenecientes a distintos contextos culturales, integrando los ámbitos físico, psicológico, social y ambiental que inciden en el equilibrio personal. La versión en español fue traducida y validada por el mismo equipo desarrollador de la OMS.

El cuestionario está compuesto por 26 ítems que recogen la valoración subjetiva del individuo sobre diversos aspectos de su vida cotidiana. Dichos ítems se organizan en cuatro dimensiones

- Salud física (7 ítems): examina la energía, el dolor, el descanso y la capacidad funcional.
- Salud psicológica (6 ítems): aborda la autoestima, los estados emocionales y la capacidad de concentración.
- Relaciones sociales (3 ítems): indaga el grado de satisfacción con los vínculos interpersonales y el apoyo recibido.
- Entorno ambiental (8 ítems): considera aspectos como la seguridad, los recursos económicos, la vivienda, el acceso a servicios y las oportunidades de recreación.

Cada ítem se valora en una escala tipo Likert de cinco puntos, que va desde 1 (muy insatisfecho o muy malo) hasta 5 (muy satisfecho o muy bueno), reflejando la percepción personal del participante. La suma total de puntos posible oscila entre 26 y 130, de manera que los valores más altos representan una mejor calidad de vida percibida. El tiempo de aplicación se estima entre 10 y 15 minutos.

Confiabilidad

Previo a la recolección definitiva de la información, se realizó test con un número de 20 discentes que no pertenecían a la muestra principal. Esta fase tuvo como propósito verificar la fiabilidad interna de los instrumentos utilizados en el estudio. Para ello, se aplicó el coeficiente alfa de Cronbach (α), a fin de estimar el grado de consistencia de cada una de las escalas empleadas.

Tabla 1*Distribución de nivel de confiabilidad de las variables previo al estudio*

	Alfa de Cronbach	N de elementos
MBI-SS	0.864	15
WHOQOL-BREF	0.958	26

El análisis del MBI-SS arrojó un coeficiente $\alpha = 0.864$, valor que evidencia alta fiabilidad y una consistencia interna apropiada entre los ítems, los cuales integran las dimensiones de agotamiento emocional, cinismo y eficacia académica. En cuanto al WHOQOL-BREF, se obtuvo un $\alpha = 0.958$, resultado que muestra una excelente estabilidad interna en la evaluación de los dominios vinculados con la salud física, salud psicológica, relaciones sociales y el entorno ambiental.

Validación

A fin de asegurar la validez de la información de los instrumentos empleados, se emprendió un análisis documental técnica por panel de expertos, proceso orientado a valorar la pertinencia, claridad y congruencia de cada ítem con los constructos teóricos considerados en el estudio. Para tal fin, participaron tres profesionales con formación en psicología educativa, los enfoques metodológicos de investigación y psicometría, quienes contaban con experiencia comprobada en evaluación y diseño de instrumentos.

Cada especialista analizó los ítems atendiendo a criterios de claridad, coherencia interna y relevancia conceptual. Las valoraciones obtenidas fueron sistematizadas y posteriormente analizadas mediante el coeficiente V de Aiken, estadístico que deja posible estimar el nivel de acuerdo entre jueces respecto a la validez de los ítems evaluados.

Tabla 2*Validez de contenido por medio de tres jueces de la escala MBI-SS*

Ítem	Juez 1			Juez 2			Juez 3			Aciertos	V. de Aiken	Aceptable
	P	R	C	P	R	C	P	R	C			
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1.00	Sí
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1.00	Sí
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1.00	Sí
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1.00	Sí
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1.00	Sí
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1.00	Sí
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1.00	Sí
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1.00	Sí
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1.00	Sí
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1.00	Sí
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1.00	Sí
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1.00	Sí
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1.00	Sí
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1.00	Sí
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1.00	Sí

NOTA: No está de acuerdo=0, sí está de acuerdo=1; P=Pertinencia, R=Relevancia, C=Claridad

Tabla 3*Validez de contenido por medio de tres jueces de la escala WHOQOL-BREF*

Ítem	Juez 1			Juez 2			Juez 3			Aciertos	V. de Aiken	Aceptable
	P	R	C	P	R	C	P	R	C			
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1.00	Sí
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1.00	Sí
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1.00	Sí
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1.00	Sí
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1.00	Sí
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1.00	Sí
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1.00	Sí
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1.00	Sí
9	1	1	1	1	1	1	1	1	0	8	0.89	Sí
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1.00	Sí
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1.00	Sí
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1.00	Sí
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1.00	Sí
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1.00	Sí
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1.00	Sí
16	1	1	1	1	1	1	1	1	0	8	0.89	Sí
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1.00	Sí
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1.00	Sí
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1.00	Sí
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1.00	Sí
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1.00	Sí
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1.00	Sí
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1.00	Sí
24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1.00	Sí
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1.00	Sí
26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1.00	Sí

NOTA: No está de acuerdo=0, sí está de acuerdo=1; P=Pertinencia, R=Relevancia, C=Claridad

La validez de contenido señalada hallada, evidenció que el MBI-SS alcanzó un coeficiente V de Aiken de 0.99, resultado que evidencia una concordancia muy alta entre los jueces respecto a la pertinencia de los ítems que conforman el instrumento. En el caso del WHOQOL-BREF, se obtuvo igualmente un V de Aiken de 0.99, valor que confirma una excelente correspondencia entre los ítems y las dimensiones evaluadas: salud física, salud psicológica, relaciones sociales y entorno ambiental.

Procedimientos

El desarrollo metodológico del estudio se estructuró en cuatro fases principales. En la primera, se gestionaron las autorizaciones institucionales necesarias ante la escuela militar donde se efectuó la investigación, manteniendo la adherencia a los principios éticos del estudio y los procedimientos administrativos propios del entorno castrense. De manera complementaria, se obtuvieron los permisos de uso de los instrumentos estandarizados otorgados por los autores responsables de las versiones peruanas del MBI-SS y del WHOQOL-BREF, respetando las normas de propiedad intelectual y las disposiciones de la investigación ética.

La segunda fase consistió en la validación de contenido de los cuestionarios a través de la evaluación realizada por tres profesionales en psicología, metodología de la investigación y salud pública, quienes analizaron cada ítem considerando criterios de claridad, pertinencia y relevancia teórica.

Por último, la recolección de información se realizó de forma presencial y autoadministrada en espacios previamente coordinados con las autoridades de la Escuela Castrense. Los estudiantes participaron de manera voluntaria, tras firmar el consentimiento informado, garantizando la confidencialidad y el uso ético de los datos obtenidos.

Análisis de datos

Los resultados obtenidos fueron codificados y sistematizados para su procesamiento estadístico. Se emplearon análisis descriptivos con el propósito de caracterizar a la muestra y representar los niveles observados en cada variable. Para corroborar la normalidad, se aplicó el test de Kolmogórov-Smirnov, mientras que la correlación de Spearman se utilizó para garantizar la intensidad y dirección de la relación entre el burnout académico y la calidad de vida.

Aspectos éticos

El CIEIC de la Universidad Norbert Wiener revisó y aprobó el proyecto, previo a

la investigación. Esto se hizo siguiendo las reglas nacionales e internacionales para investigar con personas. Antes de unirse, cada estudiante recibió una explicación clara de lo que se buscaba con el estudio, cómo se haría y qué riesgos, beneficios o molestias podrían surgir.

Para mantener la privacidad y el anonimato de todos, protegimos la información. Esto incluyó usar códigos en lugar de nombres y borrar cualquier cosa que pudiera identificar a alguien. Los estudiantes se unieron si cumplían con ciertos requisitos, asegurando que todo fuera justo, voluntario y sin presiones ni favoritismos. También, seguimos al pie de la letra las reglas de honestidad científica. Evitamos copiar, cambiar o inventar datos, y fuimos muy claros en cómo manejamos y analizamos la información.

III. RESULTADOS

Análisis descriptivo de resultados

Tabla 4

Distribución de datos sociodemográficos

	f	%
Género		
Masculino	114	71.7%
Femenino	45	28.3%
Total	159	100%
Edad		
18-27 años edad	136	85.5%
28 a más	23	14.4%
Total	159	100%
Grado académico		
Alumno Servicio Militar	27	16.9%
Alumno Básico 3	33	20.7%
Alumno Básico 2	32	20.1%
Alumno Básico 1	32	20.1%
Alumno de Calificación	35	22%
Total	159	100%
Grado militar		
Grumete	22	13.8%
Marinero	3	1.8%
Cabo	2	1.2%
Alumno	97	61%
Oficial de Mar	35	22%
Total	159	100%

NOTA: f=frecuencia; %= porcentaje

La tabla 4 muestra que la mayoría de los participantes corresponde al género masculino (71.7%), mientras que el femenino representa el 28.3% del total. En relación con la edad, se observa que el grupo predominante está comprendido entre 18 y 27 años (85.5%). Con respecto al grado académico, los datos evidencian una distribución proporcional entre los distintos niveles de formación, destacando los estudiantes de calificación (22%) y aquellos de nivel básico 3 (20.7%) como los más numerosos. En lo referente al grado militar, la mayoría pertenece a la categoría de alumno (61%), seguida por los oficiales de mar (22%) y los grumetes (13.8%), quienes constituyen los grupos con menor representación.

Tabla 5*Distribución de nivel de burnout académico*

Nivel	f	%
Bajo	27	16.9%
Moderado	81	50.9%
Alto	51	32%
Total	159	100%

NOTA: f=frecuencia; %= porcentaje

De acuerdo con la tabla 5, se aprecia que 50.9% de los participantes evidencia un nivel moderado de burnout académico. En contraste, un 32 % muestra un nivel alto, únicamente el 16.9 % está en nivel bajo.

Tabla 6*Distribución de nivel de dimensiones del burnout académico*

Nivel	Agotamiento emocional		Cinismo		Eficacia académica	
	f	%	f	%	f	%
Bajo	16	10.06%	7	4.4%	4	2.52%
Moderado	134	84.28%	128	80.5%	119	74.84%
Alto	9	5.66%	24	15.1%	36	22.64%
Total	159	100%	159	100%	159	100%

NOTA: f=frecuencia; %= porcentaje

Según los resultados expuestos en la tabla 6, se observa que las tres dimensiones del MBI-SS presentan un predominio del nivel moderado, lo que sugiere un grado medio de desgaste psicológico en la mayoría de los docentes evaluados. En la dimensión de agotamiento emocional, se alcanza el 84.28 %, 10.06 % y 5.66 %, en los niveles moderado, bajo y alto, respectivamente. En cuanto al cinismo, el 80.50 %, 15.09 %, y 4,40 % se ubican en los niveles moderado, alto y bajo, respectivamente. Finalmente, en cuanto a eficacia académica, el 74.84 % presenta un nivel moderado, el 22.64 % un nivel alto y una minoría equivalente al 2.52 % se encuentra en el nivel bajo.

Tabla 7*Distribución de nivel de calidad de vida*

Nivel	f	%
Bajo	19	11.95%
Moderado	89	55.97%
Alto	51	32.08%
Total	159	100.00%

NOTA: f=frecuencia; %= porcentaje

De acuerdo con la tabla 7, el 55,97 %, 32,08 % y 11,95 % reportan calidad de vida en los niveles moderado, nivel alto y bajo respectivamente.

Tabla 8

Distribución de nivel de dimensiones de la calidad de vida

Nivel	Salud física		Salud psicológica		Relaciones sociales		Relaciones ambientales	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Bajo	2	11.95%	17	10.69%	5	3.14%	8	5.03%
Moderado	83	55.97%	102	64.15%	76	47.80%	113	71.07%
Alto	74	32.08%	40	25.16%	78	49.06%	38	23.90%
Total	159	100.00%	159	100.00%	159	100.00%	159	100.00%

NOTA: f=frecuencia; %= porcentaje

Conforme la tabla 8, gran cantidad de los estudiantes reporta una calidad de vida de nivel moderado, aunque con variaciones notorias entre las dimensiones analizadas. En salud física, el 55,97 %, el 32,08 % y el 11,95 %, presenta un nivel moderado, alto y bajo, respectivamente. En la dimensión de salud psicológica, el 64,15 % manifiesta un nivel moderado, el 25,16 % un nivel alto y el 10,69 % un nivel bajo.

Respecto a las relaciones sociales, la distribución resulta más equilibrada: el 47.80 % y el 49.06 % en nivel moderado y alto, respectivamente. Por último, la dimensión de entorno ambiental registra el mayor porcentaje dentro del nivel moderado (71.07 %), seguida por el 23.90 % en nivel alto y el 5,03 % en nivel bajo.

Análisis inferencial de resultados

Previo a la aplicación de pruebas estadísticas inferenciales, es importante revisar la distribución de normalidad de los datos, en tanto esta condición determina la selección del tipo de prueba a emplear: paramétrica o no paramétrica. En investigaciones cuantitativas de tipo correlacional, como la presente, la normalidad de las variables permite aplicar pruebas basadas en supuestos de distribución normal; en caso contrario, deben utilizarse alternativas no paramétricas.

En este contexto, se planteó la siguiente hipótesis técnica de contraste:

- Ho (hipótesis nula): las variables burnout académico y calidad de vida siguen una distribución normal.
- H1 (hipótesis alterna): las variables burnout académico y calidad de vida no se ajustan a una distribución normal.

Para comprobarlo, se aplicó la prueba de Kolmogórov-Smirnov, con un nivel de significancia del 5 % ($p = 0.05$).

Tabla 9*Prueba de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Burnout académico	0.095	159	0.001
Agotamiento emocional	0.117	159	0.000
Cinismo	0.092	159	0.002
Eficacia académica	0.078	159	0.018
Calidad de vida	0.075	159	0.029
Salud física	0.089	159	0.003
Salud psicológica	0.059	159	,200*
Relaciones sociales	0.151	159	0.000
Relaciones ambientales	0.054	159	,200*

NOTA: gl=grado de libertad; Sig= significancia

Con base en los resultados obtenidos, se observó que las variables burnout académico ($p = 0.001$) y calidad de vida ($p = 0.029$) presentan niveles de significancia menores a 0.05, lo que sugiere que no siguen una distribución normal. De manera similar, las dimensiones de agotamiento emocional ($p = 0.000$), cinismo ($p = 0.002$), eficacia académica ($p = 0.018$), salud física ($p = 0.003$) y relaciones sociales ($p = 0.000$) también muestran una distribución no normal.

En contraposición, las dimensiones de salud psicológica ($p = 0.200$) y entorno ambiental ($p = 0.200$) registraron valores de significancia superiores al umbral crítico ($p > 0.05$), lo que permite asumir normalidad en la distribución de los datos correspondientes a estos dominios.

En síntesis, los hallazgos evidencian que la mayor parte de las variables no presentan distribución normal, por lo que el análisis de correlación entre (MBI-SS) y calidad de vida se efectuó mediante la prueba no paramétrica de Spearman, adecuada para variables con distribución no normal y escalas de medición ordinales.

Hipótesis general

Hi: Existe relación significativa entre el burnout académico y la calidad de vida de estudiantes de una Escuela Castrense, Lima 2025.

Ho: No existe relación significativa entre el burnout académico y la calidad de vida de estudiantes de una Escuela Castrense, Lima 2025.

Tabla 10*Relación entre burnout académico y calidad de vida*

	Burnout académico	
Calidad de vida	Coefficiente de correlación	-,679**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	159

Según los datos expuestos en la Tabla 10, el análisis de correlación de Spearman arrojó un coeficiente de -0.679 , con un nivel de significancia bilateral de $p = 0.000$ ($p < 0.01$). Este resultado revela una relación inversa y estadísticamente significativa entre el burnout académico y la calidad de vida de los estudiantes de la Escuela Castrense, lo que implica que, a medida que aumentan los niveles de agotamiento académico, disminuye la percepción de bienestar general (Martínez & Campos, 2015). La magnitud del coeficiente indica una correlación fuerte y negativa, motivo por el cual se descarta la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa planteada.

Hipótesis específica 1

Hi: Existe relación significativa entre el agotamiento emocional y la calidad de vida de estudiantes de una Escuela Castrense, Lima 2025.

Ho: No existe relación significativa entre el agotamiento emocional y la calidad de vida de estudiantes de una Escuela Castrense, Lima 2025.

Tabla 11*Relación entre agotamiento emocional y calidad de vida*

	Agotamiento emocional	
Calidad de vida	Coefficiente de correlación	-,511**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	159

Conforme a los resultados mostrados en la Tabla 11, el análisis de correlación de Spearman reportó un coeficiente de -0.511 , con un nivel de significancia bilateral de $p = 0.000$ ($p < 0.01$). Este valor evidencia una asociación negativa y estadísticamente significativa entre el agotamiento emocional y la calidad de vida de los discentes de la Escuela Castrense, lo que sugiere que un mayor cansancio emocional se relaciona con una percepción más baja del bienestar general (Martínez & Campos, 2015). La magnitud del coeficiente indica una correlación moderada e inversa, razón por la cual se descarta la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa.

Hipótesis específica 2

Hi: Existe relación significativa entre el cinismo académico y la calidad de vida de estudiantes de una Escuela Castrense, Lima 2025.

Ho: No existe relación significativa entre el cinismo académico y la calidad de vida de estudiantes de una Escuela Castrense, Lima 2025.

Tabla 12

Relación entre cinismo y calidad de vida

		Cinismo
Calidad de vida	Coeficiente de correlación	-,659**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	159

Según los datos consignados en la Tabla 12, el análisis de correlación de Spearman arrojó un coeficiente de -0.659 , con un nivel de significancia bilateral de $p = 0.000$ ($p < 0.01$). Este resultado evidencia una asociación inversa y estadísticamente significativa entre el cinismo académico y la calidad de vida de los participantes, lo que indica que un incremento en las actitudes cínicas se vincula con una menor percepción de bienestar (Martínez & Campos, 2015). La magnitud del coeficiente permite interpretar una correlación fuerte y negativa, por lo que se descarta la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa.

Hipótesis específica 3

Hi: Existe relación significativa entre la eficacia académica y la calidad de vida de estudiantes de una Escuela Castrense, Lima 2025.

Ho: No existe relación significativa entre la eficacia académica y la calidad de vida de estudiantes de una Escuela Castrense, Lima 2025.

Tabla 13

Relación entre eficacia académica y calidad de vida

		Eficacia académica
Calidad de vida	Coeficiente de correlación	-,568**
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	159

De acuerdo con los resultados expuestos en la Tabla 13, el análisis de correlación de Spearman reportó un coeficiente de -0.568 , con un nivel de significancia bilateral de $p = 0.000$ ($p < 0.01$). Este valor señala una asociación negativa y estadísticamente significativa entre la eficacia académica y la calidad de vida de los estudiantes, lo que

sugiere que una menor percepción de logro o competencia se vincula con un descenso en el bienestar general (Martínez & Campos, 2015). La magnitud del coeficiente revela una correlación inversa de intensidad moderada a fuerte, por lo que se descarta la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa.

IV. DISCUSIÓN

En correspondencia con el objetivo general, orientado a examinar la relación entre el MBI-SS y la calidad de vida en los estudiantes de la Escuela Castrense de Lima durante el año 2025, los resultados del análisis arrojaron una correlación inversa y estadísticamente significativa ($r = -0.679$; $p < 0.01$). Esto significa que el incremento de las manifestaciones de agotamiento emocional y cinismo, junto con la reducción de la eficacia académica, se asocia con una disminución en la percepción del bienestar físico, psicológico, social y ambiental. En la práctica, los discentes con más desgaste académico suelen sentir que su calidad de vida es peor. Esto confirma que el estrés y el exceso de trabajo afectan su equilibrio general, sobre todo en programas de estudio muy exigentes. Estos resultados coinciden con lo que Torkani et al. (2025) encontraron: una relación negativa importante entre la calidad de vida y el agotamiento en discentes de enfermería ($r = -0.52$; $p \leq 0.01$). Según ellos, el cansancio y la falta de motivación reducen el bienestar emocional y social, en especial cuando las tareas de estudio son demasiadas para lo que uno puede manejar. De forma similar, Ye et al. (2021) demostraron que el apoyo social y la satisfacción con la vida se relacionan de forma inversa con el burnout ($r = -0.27$; $p < 0.001$), lo que evidencia que el acompañamiento interpersonal funciona como un factor protector frente al estrés académico prolongado.

De igual forma, los resultados de la investigación coinciden con lo reportado por Chahua (2023), quien encontró una correlación moderada e inversa ($r = -0.499$; $p < 0.01$) entre burnout y calidad de vida en universitarios de Lima, concluyendo que el incremento del agotamiento académico se vincula con una reducción significativa en la percepción del bienestar general.

En relación con el primer objetivo específico, dirigido a identificar el nivel de MBI-SS en los discentes de la Escuela de Sanidad Castrense, el análisis mostró que la mayoría se ubica en el nivel moderado (50,94 %), nivel alto (32,08 %) y (16,98 %) en nivel bajo. Este patrón sugiere que una fracción significativa de los participantes presenta síntomas de agotamiento emocional y pérdida de motivación, aunque sin llegar a niveles

severos que comprometan de forma total su desempeño académico. Tal tendencia puede explicarse por las demandas propias del contexto castrense, caracterizado por la disciplina estricta, la carga física y la presión psicológica constante, factores que contribuyen al surgimiento de fatiga académica sostenida.

Los resultados se corresponden con los reportados por Chahua (2023), quien halló proporciones semejantes en los niveles de burnout estudiantil: ausencia (5,5 %), baja (42,5 %), media (43,5 %) y alta (8,5 %). De igual modo, son consistentes con lo descrito por Chen et al. (2023), quien registró un promedio de 2.91 en la escala de burnout, lo que representa un nivel relativamente elevado de desgaste académico en la población evaluada.

En consecuencia, los hallazgos obtenidos en esta investigación confirman que el MBI-SS se presenta con frecuencia media en entornos educativos castrense de alta exigencia, donde las demandas institucionales tienden a superar los recursos personales y las estrategias de afrontamiento disponibles en los estudiantes.

Respecto al segundo objetivo específico, orientado a describir el nivel de calidad de vida de los discentes de la Escuela de Sanidad Castrense, los resultados indicaron (55,97%), se encuentra en un nivel moderado, (32,08%) en el nivel alto y (11,95%) en el nivel bajo. Esta tendencia revela que, aunque los discentes mantienen una percepción relativamente satisfactoria de su bienestar, aún existen dimensiones susceptibles de mejora, especialmente en los ámbitos psicológico y social, donde la presión académica y el régimen disciplinario podrían limitar la satisfacción personal y el equilibrio emocional.

Estos resultados son consistentes con los hallazgos de Arraya (2025), quien reportó que el 50,1 % de los estudiantes mostró un nivel intermedio de calidad de vida, mientras que un 25,6 % presentó un nivel bajo y un 24,3 % un nivel óptimo. De igual manera, se asemejan a lo descrito por Chahua (2023), quien identificó 57 % de los participantes manifestó un nivel medio, 23 % un nivel alto y el 20 % un nivel bajo. En conjunto, los resultados del estudio evidencian que la calidad de vida estudiantil se mantiene en un rango moderado, influida por las demandas de la formación profesional y la estructura jerárquica de la institución. Este panorama resalta la importancia de implementar estrategias institucionales enfocadas en la promoción del bienestar integral y el manejo del estrés académico.

Con respecto al tercer objetivo específico, orientado a analizar la relación entre el agotamiento emocional y la calidad de vida de los estudiantes de la Escuela de Sanidad

Castrense, el análisis estadístico evidenció una correlación negativa y significativa ($r = -0.511$; $p < 0.01$). Este resultado muestra el aumento del cansancio físico y mental frente a las demandas académicas se asocia con una disminución en la percepción del bienestar general. El agotamiento emocional se identifica como la dimensión más sensible del síndrome de burnout, al reflejar un estado prolongado de fatiga, pérdida de motivación y dificultad para concentrarse, factores que repercuten directamente en la calidad de vida percibida.

Este hallazgo coincide con lo informado por Naderi et al. (2021), quienes encontraron una correlación positiva entre el agotamiento emocional y la mala calidad del sueño ($r = 0.547$; $p = 0.000$), así como una relación negativa con los estilos de vida saludables ($r = -0.507$; $p = 0.000$), evidenciando que el estrés prolongado afecta tanto el bienestar físico como los hábitos de autocuidado. Del mismo modo, Yaurivilca (2024) identificó una correlación negativa entre estilos de vida saludables y agotamiento académico ($r = -0.238$; $p = 0.001$), resultados que respaldan lo observado en el presente estudio.

De forma concordante, Irigoín (2021) encontró una correlación inversa y significativa ($r = -0.323$; $p < 0.001$) entre el cansancio emocional académico y la calidad de vida, concluyendo que el desgaste prolongado limita las posibilidades de descanso, disfrute y satisfacción dentro del entorno familiar y económico. En esa línea, los resultados obtenidos en este estudio refuerzan la evidencia de que el agotamiento emocional deteriora de manera considerable la percepción del bienestar integral, lo que enfatiza la importancia de implementar estrategias preventivas dirigidas al manejo del estrés académico y a la promoción de la salud mental.

Respecto al cuarto objetivo específico, orientado a examinar la asociación respecto al cinismo académico y la calidad de vida, los análisis mostraron una correlación negativa significativa ($r = -0.659$; $p < 0.01$). Este resultado sugiere que los estudiantes que presentan actitudes de desinterés o desapego hacia sus estudios tienden a manifestar niveles más bajos de bienestar general. El cinismo académico se configura como una respuesta emocional y cognitiva ante el agotamiento prolongado, caracterizada por la pérdida de compromiso, la apatía y la disminución del sentido académico, afectando tanto el rendimiento académico como la satisfacción personal y social.

Estos resultados están en línea con lo que Ye et al. (2021) encontraron: el cinismo académico se relaciona de manera negativa con la satisfacción en la vida ($r = -0.35$; $p <$

0.001). Según estos autores, cuando uno se distancia emocionalmente del aprendizaje, tiende a valorar menos su entorno personal y pierde motivación hacia sus metas educativas.

Yaurivilca (2024) también detectó que los estilos de vida saludables y ese cinismo están inversamente relacionados ($r = -0.718$; $p = 0.001$), lo que muestra lo importante que es el burnout académico en el bienestar de los estudiantes. Por otro lado, Chahua (2023) descubrió una relación inversa y moderada ($r = -0.499$; $p < 0.01$) entre el burnout (específicamente el cinismo) y la calidad de vida, lo que resalta cómo la apatía y la falta de ganas hacia el aprendizaje pueden afectar de manera notable el bienestar psicológico y social. En resumen, estos datos respaldan la idea de que el cinismo académico, como parte del síndrome de burnout, resulta determinante en la disminución de la calidad de vida, así como en la sensación de satisfacción personal, sobre todo en ambientes de estudio exigentes.

Respecto al quinto objetivo, que era analizar la relación respecto a la eficacia académica y la calidad de vida de los docentes, se observó una correlación negativa ($r = -0.568$; $p < 0.01$). Esto quiere decir que, si uno se siente menos capaz y competente, su bienestar físico, psicológico y social tiende a bajar, algo que contradice un poco lo que se ha visto en otros estudios.

Por ejemplo, Chen et al. (2023) informaron que la autoeficacia y el burnout académico están relacionados de forma negativa ($r = -0.095$; $p < 0.01$), lo que sugiere que los estudiantes que se sienten más seguros de sí mismos sufren menos agotamiento y se adaptan mejor a la vida académica. Yaurivilca (2024) también notó que los estilos de vida saludables y la eficiencia académica tienen una correlación positiva ($r = 0.463$; $p = 0.001$), lo que apoya la idea de que la confianza en uno mismo y la sensación de logro son factores que ayudan al bienestar general del estudiante.

Los resultados que obtuvimos no siempre coinciden con lo que otros estudios han mostrado. Esto podría deberse a que el entorno militar es un tanto especial. La jerarquía y la disciplina podrían haber hecho que los participantes respondieran de cierta manera, tal vez pensando en cómo sus respuestas podrían afectar su futuro en la institución. También, hay otros factores que no tomamos en cuenta, como la motivación personal, la forma de ser de cada uno o el apoyo que sienten por parte de la institución, y eso puede haber influido en los resultados.

En general, esta investigación ayuda a entender mejor cómo el cansancio

académico se relaciona con la calidad de vida en ambientes exigentes. Al encontrar que hay una relación negativa entre estos dos, confirmamos que el agotamiento emocional y la carencia de confianza afectan el bienestar de los dicentes.

Además, este trabajo se enfoca en jóvenes que se preparan para la vida militar, un grupo que no se estudia mucho. Estos jóvenes tienen que lidiar con estudios intensos, presión y demandas físicas. Por eso, los resultados de este estudio nos ayudan a entender que el cansancio académico es algo complejo que afecta no solo el rendimiento, sino también cómo se sienten, qué tan satisfechos están y cómo se adaptan a su entorno, cosas importantes para su preparación profesional y personal.

Es importante decir que, como usamos un método específico, no podemos asegurar que una cosa cause la otra; solo podemos describir y relacionar los resultados. También, al usar cuestionarios, algunas respuestas pudieron ser influenciadas por lo que los participantes pensaron que era socialmente aceptable, especialmente en un ambiente jerárquico donde tal vez no querían ser completamente sinceros.

A pesar de esto, los resultados de este estudio son útiles para mejorar la educación y el bienestar de los estudiantes militares. Los resultados muestran que es importante crear programas y acciones que promuevan la salud mental, la motivación y la confianza en sí mismos. En esa línea, se recomienda que las escuelas castrenses integren servicios permanentes de orientación psicológica, actividades de pausa activa, talleres de afrontamiento emocional y mecanismos de tutoría académica, con el propósito de equilibrar las demandas académicas y disciplinares con el bienestar integral de su comunidad estudiantil.

V. CONCLUSIONES

En primer lugar, el análisis permitió establecer una correlación inversa y significativa, en el plano estadístico, entre el burnout académico y la calidad de vida de los estudiantes de la Escuela de Sanidad Naval de Lima durante el año 2025 ($r = -0.679$; $p < 0.01$). Este resultado evidencia que, conforme aumentan los niveles de agotamiento emocional y cinismo, y disminuye la eficacia académica, la percepción del bienestar físico, psicológico, social y ambiental tiende a reducirse.

En segundo lugar, Se identificó que el nivel moderado de burnout académico fue el más frecuente (50,94 %), seguido del nivel alto (32,08 %) y, en menor proporción, el nivel bajo (16,98 %). Un porcentaje superior a la media de los docentes experimenta síntomas de desgaste emocional asociados con las exigencias académicas y la naturaleza disciplinaria de la formación castrense.

En tercer lugar, respecto con la calidad de vida, la mayoría de los estudiantes reportó un nivel moderado (55,97 %), mientras que un 32,08 % manifestó un nivel alto y un 11,95 % un nivel bajo. Según estos resultados, los participantes se sienten bien en general, todavía existen aspectos personales e institucionales que les impiden alcanzar una calidad de vida ideal.

Además, se encontró que el agotamiento emocional se relaciona de forma inversa con la calidad de vida ($r = -0.511$; $p < 0.01$). Esto muestra que el cansancio mental y físico afecta el bienestar, disminuyendo la energía, la estabilidad emocional y la satisfacción personal del estudiante.

También, el análisis confirmó una relación negativa respecto al cinismo académico y la calidad de vida ($r = -0.659$; $p < 0.01$). Esto sugiere que no sentirse conectado o interesado en los estudios baja la motivación y las ganas de lograr metas, lo cual afecta el bienestar del estudiante.

Finalmente, se observó que la eficacia académica y la calidad de vida se relacionan de forma inversa ($r = -0.568$; $p < 0.01$). Esto quiere decir que los estudiantes que se sienten menos competentes y logran menos cosas tienden a tener un bienestar general más bajo. Por eso, es importante ayudarles a creer más en sí mismos, la resiliencia y las estrategias de afrontamiento académico como recursos protectores del equilibrio emocional.

VI. REFERENCIAS

- Aghajani, G., Mahdi, S., Sami, N., Khakpour, S., & Ghorbani, B. (2021). The prevalence of educational burnout, depression, anxiety, and stress among medical students of the Islamic Azad University in Tehran, Iran. *BMC Medical Education*, 21(1), 471. <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02874-7>
- Arraya, A. (2025). *Calidad de vida y estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad de Lima Sur, 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/3718>
- Baena, P. G. M. (2017). Metodología de la investigación. (3era ed.). Grupo Editorial Patria.
http://www.biblioteca.cij.gob.mx/archivos/materiales_de_consulta/drogas_de_abuso/articulos/metodologia%20de%20la%20investigacion.pdf
- Barbosa, M. L., Ferreira, B. L. R., Vargas, T. N., Ney da Silva, G. M., Nardi, A. E., Machado, S., & Caixeta, L. (2018). Burnout Prevalence and Associated Factors Among Brazilian Medical Students. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 14(1), 188–195. <https://doi.org/10.2174/1745017901814010188>
- Bernal C. (2022). Metodología de la investigación administración, economía, humanidades y ciencias sociales. 5ta ed. Fernández O.
- Caballero, D., Abello, L., & Palacio, S. (2010). Relación del burnout y el rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 25(2), 98–111. <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/1208>
- Carrasco, S. (2019). *Metodología de la investigación científica. Pautas metodológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación* (1a ed., Vol. 1). Editorial San Marcos. <https://doi.org/https://es.scribd.com/document/575484795/CARRASCO-DIAZ-S-Metodologia-de-La-Investigacion-Cientifica-OCR-Por-Ganz1912>
- Castañeda, E. (2025). *Síndrome de Burnout académico y calidad de sueño en estudiantes de medicina humana. Lambayeque, 2022* [Tesis de licenciatura, Universidad

Católica Santo Toribio de Mogrovejo].
<https://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/8260>

- Chahua O., A. (2023). BURNOUT ESTUDIANTIL Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA SUR. *ACTA PSICOLÓGICA PERUANA*, 7(2), 140–151. <https://doi.org/10.56891/acpp.v7i2.375>
- Chen, Z., Ma, Y., Feng, X., & Lin, Y. (2023). Correlation analysis of self-directed learning ability, self-efficacy and academic burnout of junior nursing college students in closed management colleges. *Nursing Open*, 10(4), 2508–2518. <https://doi.org/10.1002/nop2.1509>
- Di Mario, S., Rollo, E., Gabellini, S., & Filomeno, L. (2024). How Stress and Burnout Impact the Quality of Life Amongst Healthcare Students: An Integrative Review of the Literature. *Teaching and Learning in Nursing*, 19(4), 315–323. <https://doi.org/10.1016/j.teln.2024.04.009>
- Guevara, G. P., Verdesoto, A. E., & Castro, N. E. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *RECIMUNDO*, 4(3), 163–173. [https://doi.org/10.26820/recimundo/4.\(3\).julio.2020.163-173](https://doi.org/10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173)
- Hernández-Mariano, J. Á., Hurtado-Salgado, E., Velázquez-Núñez, M. D. C., & Cupul-Uicab, L. A. (2024). Prevalence of Academic Burnout Among Nursing Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Nursing Education*, 63(8), 533–539. <https://doi.org/10.3928/01484834-20240502-04>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (Vol. 1). Mc Graw Hill- Educación. <https://doi.org/https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
- Ilic, I., & Ilic, M. (2024). Academic burnout syndrome among medical students in Serbia: prevalence of high risk and determinants. *BMC Medical Education*, 24(1), 948. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-05937-7>

- Irigoín, V. (2021). *Cansancio emocional académico y calidad de vida en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo* [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/9020>
- Jagodics, B., & Szabó, É. (2022). Student Burnout in Higher Education: A Demand-Resource Model Approach. *Trends in Psychology, 31*(4), 757–776. <https://doi.org/10.1007/s43076-021-00137-4>
- Kourea, L., Papanastasiou, E. C., Diaconescu, L. V., & Popa-Velea, O. (2023). Academic burnout in psychology and health-allied sciences: the BENDiT-EU program for students and staff in higher education. *Frontiers in Psychology, 14*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1239001>
- Li, Y., Cao, L., Mo, C., Tan, D., Mai, T., & Zhang, Z. (2021). Prevalence of burnout in medical students in China. *Medicine, 100*(26), e26329. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000026329>
- Liu, Z., Xie, Y., Sun, Z., Liu, D., Yin, H., & Shi, L. (2023). Factors associated with academic burnout and its prevalence among university students: a cross-sectional study. *BMC Medical Education, 23*(1), 317. <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04316-y>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). *The measurement of experienced burnout*. *Journal of Occupational Behaviour, 2*(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Makara-Studzińska, M., Załuski, M., Jagielski, P., Wójcik-Małek, D., & Szelepajło, M. (2020). An Exploration of Perceived Stress, Burnout Syndrome, and Self-Efficacy in a Group of Polish Air Traffic Controllers and Maritime Navigators: Similarities and Differences. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(1), 53. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010053>
- Ministerio de Educación del Perú. (2023). Estrés académico adolescente y su relación con la habilidad socioemocional de toma de decisiones en 2° grado de secundaria. [https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/10804/Estr%
c3%a9s%20acad%
c3%a9mico%20adolescente%20y%20su%20relaci%
c3%b3n%20con%20la%20habilidad%20socioemocional%20de%20toma%20de%20decisiones%20en%202.%
c2%b0%20grado%20de%20secundaria.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/10804/Estr%c3%a9s%20acad%c3%a9mico%20adolescente%20y%20su%20relaci%c3%b3n%20con%20la%20habilidad%20socioemocional%20de%20toma%20de%20decisiones%20en%202.%c2%b0%20grado%20de%20secundaria.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Ministerio de Salud del Perú. (2021, 30 de septiembre). Minsa: El 29.6% de adolescentes entre los 12 y 17 años presenta riesgo de padecer algún problema de salud mental o emocional. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/536664-minsa-el-29-6-de-adolescentes-entre-los-12-y-17-anos-presenta-riesgo-de-padecer-algun-problema-de-salud-mental-o-emocional>
- Naderi, H., Dehghan, H., Dehrouyeh, S., & Tajik, E. (2021). Academic burnout among undergraduate nursing students: Predicting the role of sleep quality and healthy lifestyle. *Research and Development in Medical Education*, 10(1), 16–16. <https://doi.org/10.34172/rdme.2021.016>
- Ñaupas H, Valdivia M, Palacios J, Romero H. (2018). Metodología de la investigación. Cuantitativa – Cualitativa y redacción de la tesis. 5th ed.
- Paragua, M. (2024). Metodología de la Investigación-Tentativas de Aplicación. UNHEVAL. <https://bibliotecacentral.unheval.edu.pe/wp-content/uploads/2025/11/METODOLOGIA-DE-LA-INVESTIGACION-TENTATIVAS-DE-APLICACION.pdf>
- Rosales-Ricardo, Y., Rizzo-Chunga, F., Mocha-Bonilla, J., & Ferreira, J. P. (2021). Prevalence of burnout syndrome in university students: A systematic review. *Salud mental*, 44(2), 91–102. <https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2021.013>
- Rotenstein, L. S., Torre, M., Ramos, M. A., Rosales, R. C., Guille, C., Sen, S., & Mata, D. A. (2018). Prevalence of Burnout Among Physicians. *JAMA*, 320(11), 1131. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.12777>
- Ruiz, C. B. y Valenzuela, M. R. (2022). Metodología de la Investigación. Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo. <https://fondoeditorial.unat.edu.pe/index.php/EdiUnat/catalog/view/4/5/13>
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and Engagement in University Students. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Skevington, S. M., Lotfy, M., & O’Connell, K. A. (2004). The World Health Organization’s WHOQOL-BREF quality of life assessment: Psychometric properties and results of the international field trial. A Report from the WHOQOL

Group. *Quality of Life Research*, 13(2), 299–310.
<https://doi.org/10.1023/B:QURE.0000018486.91360.00>

Tarrillo, O., Huamán, J. M., Dávila, J. S., Pintado, C. A., Tapia, C. E., Chilón, W. M. y Velez, S. B. (2024). Metodología de la investigación una mirada global Ejemplos prácticos. CID - Centro de Investigación y Desarrollo.
<https://biblioteca.ciencialatina.org/wp-content/uploads/2024/07/Metodologia-de-la-investigacion-una-mirada-global.pdf>

Torkani, F., Ahmadi, S.-H., Binazir, A., Fath, M. M., Shafigh, N., Asadiparvar-Masouleh, H., & Vasli, P. (2025). The relationship between health-related quality of life and academic success in nursing students: the mediating role of academic burnout and academic motivation. *BMC Medical Education*, 25(1), 42.
<https://doi.org/10.1186/s12909-025-06661-6>

World Health Organization. (1996). *WHOQOL-BREF: Introduction, administration, scoring and generic version of the assessment (Field trial version)*. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/63529>

Yaurivilca, E. (2024). *Estilos de vida saludables y Burnout Académico en Estudiantes de Universidades de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villareal]. <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/8875>

Ye, Y., Huang, X., & Liu, Y. (2021). Social Support and Academic Burnout Among University Students: A Moderated Mediation Model. *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 14, 335–344.
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S300797>

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

Formulación del Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico	Técnicas de recolección de Datos
¿Cuál es relación significativa entre el burnout académico y calidad de vida de estudiantes de una Escuela Castrense, Lima 2025?	<p>Objetivo general</p> <ul style="list-style-type: none"> -Determinar la relación entre el burnout académico y la calidad de vida de estudiantes de una Escuela Castrense, Lima 2025. <p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> -Identificar el nivel de burnout académico de estudiantes de una Escuela Castrense, Lima 2025. -Describir el nivel de calidad de vida de estudiantes de una Escuela Castrense, Lima . -Determinar la relación entre agotamiento emocional y la calidad de vida de estudiantes de una Escuela Castrense, Lima . -Determinar la relación entre agotamiento emocional y la calidad de vida de estudiantes de una Escuela Castrense, Lima . -Determinar la relación entre el cinismo y la calidad de vida de estudiantes de una Escuela Castrense, Lima . -Determinar la relación entre la eficacia académica y la calidad de vida de estudiantes de una Escuela Castrense, Lima . 	<p>Hipótesis general</p> <p>Hi: Existe relación significativa entre el burnout académico y la calidad de vida de estudiantes de una Escuela Castrense, Lima 2025.</p> <p>Ho: No relación significativa entre el burnout académico y calidad de vida de estudiantes de una Escuela Castrense, Lima 2025.</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>H1i: Existe relación significativa entre el agotamiento emocional y la calidad de vida de estudiantes de una Escuela Castrense, Lima 2025.</p> <p>H1o: No relación significativa entre el agotamiento emocional y la calidad de vida de estudiantes de una Escuela Castrense, Lima 2025.</p> <p>H2i: Existe relación significativa entre el cinismo académico y la calidad de vida de estudiantes de una Escuela Castrense, Lima 2025.</p> <p>H2o: No relación significativa entre el cinismo académico y la calidad de vida de estudiantes de una Escuela Castrense, Lima 2025.</p> <p>H2o: No relación significativa entre el cinismo académico y la calidad de vida de estudiantes de una Escuela Castrense, Lima 2025.</p> <p>H3i: Existe relación significativa entre la eficacia académica y la calidad de vida de estudiantes de una Escuela Castrense, Lima 2025.</p> <p>H3o: No relación significativa entre la eficacia académica y la calidad de vida de estudiantes de una Escuela Castrense, Lima 2025</p>	<p>V1: Burnout académico</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> Agotamiento emocional Cinismo Eficacia académica <p>V2: Calidad de vida</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> Salud física Salud psicológica Relaciones sociales Entorno 	<p>Enfoque:</p> <p>Cuantitativo</p> <p>Alcance:</p> <p>Correlacional</p> <p>Diseño: No experimental, de corte transversal.</p>	<p>Técnicas:</p> <p>Encuestas</p> <p>Instrumentos:</p> <p>Cuestionarios</p> <p>MBI-SS</p> <p>WHOQOL-BREF</p>

Anexo 2. Matriz de operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa	Instrumento
V1: Burnout académico	Estado de agotamiento emocional, actitud negativa o cínica hacia los estudios y sensación de ineficacia académica, experimentado por estudiantes en contextos académicos.	Se medirá mediante el Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS), compuesto por 15 ítems distribuidos en tres dimensiones, con respuestas en una escala tipo Likert de 7 puntos (de 0: nunca a 6: siempre).	Agotamiento emocional	Cansancio, agotamiento físico y emocional relacionado al estudio	Ordinal	0-18 bajo 19-26 medio 27-54 alto	MBI-SS
			Cinismo	Actitudes negativas, indiferencia o desapego frente al estudio		0-5 bajo 6-9 medio 10-30 alto	
V2: Calidad de vida	Percepción del individuo sobre su posición en la vida en el contexto de la cultura, el sistema de valores en que vive y en relación con sus objetivos, expectativas y preocupaciones.	Se evaluará mediante el cuestionario WHOQOL-BREF, que contiene 26 ítems distribuidos en cuatro dimensiones, con respuestas en escala tipo Likert de 5 puntos (1: nada; 5: completamente).	Eficacia académica	Sentimiento de competencia y logro personal en el ámbito académico	Ordinal	0-33 bajo 34-39 medio 40-56 alto	WHOQOL-BREF
			Salud física	Energía, dolor, descanso, movilidad, dependencia de medicación, capacidad para realizar tareas		4–9 = Calidad de vida baja. 10–14 = Calidad de vida media. 15–20 = Buena calidad de vida.	
			Salud psicológica	Autoestima, estado emocional, concentración, imagen corporal			
			Relaciones sociales	Apoyo social, relaciones personales, vida sexual			
			Entorno	Seguridad, ambiente físico, recursos económicos, oportunidades recreativas, acceso a servicios			

Anexo 3. Instrumentos de recolección de datos

CUESTIONARIO DE BURNOUT ACADEMICO (MBI-SS)

ESPECIALIDAD:..... GRADO ACADEMICO:

GRADO MILITAR:.....

SEXO: (F) (M) EDAD: FECHA: .../.../...

Instrucciones: A continuación, encontraras una serie de enunciados, que buscan conocer cómo te sientes en relación a tu vida académica, recuerda que no existen respuestas buenas o malas.

Lea atentamente las instrucciones antes de continuar.

Señale el número que crea oportuno sobre la frecuencia con que siente los **enunciados**:

0= NUNCA

4= UNA VEZ A LA SEMANA

1= POCAS VECES AL AÑO

5 = UNAS POCAS VECES A LA SEMANA

2= UNA VEZ AL MES O MENOS

6. TODOS LOS DÍAS

3 = UNAS POCAS VECES AL MES

	ENUNCIADOS	
1	Me siento emocionalmente agotado/a por mis estudios.	
2	Me siento cansado al final de la jornada de estudio.	
3	Me siento fatigado cuando me levanto por la mañana y tengo que enfrentarme con otro día de estudio.	
4	Se me hace difícil prestar atención ya sea en clase o al momento de estudiar	
5	Puedo solucionar efectivamente los problemas que se presentan durante el estudio	
6	Me siento quemado por mis estudios *consumido, agotado	
7	El entusiasmo por mis estudios ha disminuido	
8	Me he vuelto mas insensible con la gente desde que estudio esta carrera	
9	Pienso que cuando asisto a clases mis aportes son importantes	
10	Dudo de la importancia de mis estudios	
11	En mi opinión soy un buen estudiante	
12	Me siento estimulado cuando alcanzo mis metas de estudios	
13	He conseguido y aprendido muchas útiles en el transcurso de mi carrera	
14	El interés por mis estudios ha disminuido desde el ingreso a la universidad	
15	Durante mis estudios siento confianza de mi habilidad para entender y resolver problemas con mucha calma.	

CUESTIONARIO CALIDAD DE VIDA

ESPECIALIDAD:

GRADO: SEXO: (F) (M) EDAD:

Instrucciones: Este cuestionario sirve para conocer su opinión acerca de su calidad de vida, su salud y otras áreas de su vida. Por favor conteste todas las preguntas. Si no está seguro/a de qué respuesta dar a una pregunta, escoja la que le parezca más apropiada. A veces, ésta puede ser la primera respuesta que le viene a la cabeza.

Tenga presente su modo de vivir, expectativas, placeres y preocupaciones. Le pedimos que piense en su vida durante las dos últimas semanas.

Por favor, lea la pregunta valore sus sentimientos y haga un círculo en el número de la escala que represente mejor su opción de respuesta.

Recuerde que cualquier número es válido, lo importante es que represente su opinión

		Muy mala	Regular	Normal	Bastante buena	Muy buena
1	¿Cómo calificaría su calidad de vida?	1	2	3	4	5

		Muy insatisfecha	Un poco insatisfecha	Lo normal	Bastante satisfecho/a	Muy satisfecho
2	Como de satisfecho/a esta con su salud?	1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas hacen referencia al grado en que ha experimentado ciertos hechos en las dos últimas semanas.

		Nada	Un poco	Lo normal	Bastante buena	Extremadamente
3	¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?	1	2	3	4	5
4	¿En qué grado necesita de un tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?	1	2	3	4	5
5	¿Cuánto disfruta de la vida?	1	2	3	4	5
6	Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?	1	2	3	4	5
7	¿Cuál es su capacidad de concentración?	1	2	3	4	5
8	¿Cuanta seguridad siente en su vida diaria?	1	2	3	4	5
9	¿Cómo de saludable es el ambiente físico a su alrededor?	1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas hacen referencia a si usted experimenta o fue capaz de hacer ciertas cosas en las dos últimas semanas, y en qué medida

		Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Totalmente
10	¿Tiene energía suficiente para la vida diaria?	1	2	3	4	5
11	¿Es capaz de aceptar su apariencia física?	1	2	3	4	5
12	¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?	1	2	3	4	5
13	¿Dispone de la información que necesita para su vida diaria?	1	2	3	4	5
14	¿Hasta qué punto tiene oportunidad de realizar actividades de ocio?	1	2	3	4	5
15	¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?	1	2	3	4	5

Siga en la siguiente página

Las siguientes preguntas hacen referencia, si usted en las dos últimas semanas se ha sentido satisfecho y cuánto, en varios aspectos de su vida.

		Nada	Un poco	Lo normal	Bastante buena	Extremadamente
16	¿Cómo de satisfecho/a está con su sueño?	1	2	3	4	5
17	¿Cómo de satisfecho/a está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?	1	2	3	4	5
18	¿Cómo de satisfecho/a está con su capacidad de trabajo?	1	2	3	4	5
19	¿Cómo de satisfecho/a está de sí mismo?	1	2	3	4	5
20	¿Cómo de satisfecho/a está con sus relaciones personales?	1	2	3	4	5
21	¿Cómo de satisfecho/a está con su vida sexual?	1	2	3	4	5
22	¿Cómo de satisfecho/a está con el apoyo que obtiene de sus amigos/as?	1	2	3	4	5
23	¿Cómo de satisfecho/a está de las condiciones del lugar donde vive?	1	2	3	4	5
24	¿Cómo de satisfecho/a está con el acceso que tiene a los servicios sanitarios?	1	2	3	4	5
25	¿Cómo de satisfecho/a está con los servicios de transporte de su zona?	1	2	3	4	5

La siguiente pregunta hace referencia, a la frecuencia con que usted ha sentido o experimentado ciertos sentimientos en las dos últimas semanas.

		Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Totalmente
26	¿Con que frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, o depresión?	1	2	3	4	5

Gracias por su apoyo

Anexo 4. Permiso para ingreso al Centro Naval



PERÚ

Ministerio
de Defensa

Marina de Guerra
del Perú

Jefatura Escuela de Sanidad
Naval

"DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDAD PARA MUJERES Y HOMBRES"
"AÑO DE LA RECUPERACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LA ECONOMÍA PERUANA"

Lima, 02 setiembre del 2025

Señora:
Paquita Reneé Cárdenas Quinto
Bachiller en Psicología
Universidad Privada Norbert Wiener


Estimada señora:

En atención a su comunicación, mediante la cual solicita autorización para realizar la investigación titulada **"Burnout académico y Calidad de vida en Estudiantes de una Escuela Castrense"**, es grato informarle que hemos tomado conocimiento de su solicitud y del propósito académico que la motiva.

En tal sentido, considerando que dicha investigación contribuirá al bienestar de los estudiantes y al fortalecimiento institucional. Con conocimiento que se realizará bajo la supervisión del Dr. Gregorio Ernesto Tomás Quispe, cumpliendo con los protocolos éticos y de seguridad correspondientes, esta dirección autoriza y otorga las facilidades necesarias para la aplicación de los instrumentos: Cuestionario Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS) y la Escala de Calidad de Vida (WHOQOL-BREF).

Agradecemos su interés en desarrollar un estudio de impacto positivo. Asimismo, reiteramos nuestra consideración y deseamos éxitos en el desarrollo de su investigación.

Atentamente,



Director de la Escuela de Sanidad Naval
Capitan de Navío SN (O) Danilo DONGO Dongo

DISTRIBUCIÓN:
Copia: Archivo

01910358



PERÚ

Ministerio
de DefensaMarina de Guerra
del PerúJefatura Escuela de Sanidad
Naval

"DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDAD PARA MUJERES Y HOMBRES"
"AÑO DE LA RECUPERACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LA ECONOMÍA PERUANA"

CONSTANCIA DE AUTORIZACIÓN

Yo, Danilo DONGO Dongo, identificado con D.N.I. N° 21465880, Director de la Escuela de Sanidad Naval de la Marina de Guerra del Perú, con R.U.C. N° 20153408191, ubicado en la avenida Venezuela cuadra 24 S/N, distrito de Bellavista provincia del Callao, departamento de Lima.


Otorgo la AUTORIZACIÓN, a la Bachiller en Psicología, Paquita Reneé Cárdenas Quinto, identificada con D.N.I. N° 10457305, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A, programa académico de Psicología, para que ejecute su investigación titulada "**Bornout académico y Calidad de vida en Estudiantes de una Escuela Castrense**", dentro de las instalaciones de la Escuela de Sanidad Naval y pueda utilizar la información concerniente a su proyecto de investigación.

Asimismo, autorizo expresamente el uso de la información con fines académicos, contribuyendo con la comunidad educativa.

Finalmente, respecto al uso del nombre y/o cualquier distintivo de la Escuela de Sanidad Naval de la Marina, se determina:

Autorizar la mención del nombre y/o información y/o cualquier distintivo de Escuela de Sanidad Naval de la Marina de Guerra del Perú.

Lima, 02 de noviembre de 2025



Director de la Escuela de Sanidad Naval
Capitán de Navío SN (O) Danilo DONGO Dongo

Anexo 5. Juicio de expertos

Validez de contenido por juicio de expertos

Validez de contenido por juicio de expertos del cuestionario Burnout Académico (MBI-SS)

	Ítems	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	Me siento emocionalmente agotado/a por mis estudios.	✓		✓		✓		
2	Me siento cansado al final de la jornada de estudio.	✓		✓		✓		
3	Me siento fatigado cuando me levanto por la mañana y tengo que enfrentarme con otro día de estudio.	✓		✓		✓		
4	Se me hace difícil prestar atención ya sea en clase o al momento de estudiar	✓		✓		✓		
5	Puedo solucionar efectivamente los problemas que se presentan durante el estudio	✓		✓		✓		
6	Me siento quemado por mis estudios *consumido, agotado	✓		✓		✓		
7	El entusiasmo por mis estudios ha disminuido	✓		✓		✓		
8	Me he vuelto más insensible con la gente desde que estudio esta carrera	✓		✓		✓		
9	Pienso que cuando asisto a clases mis aportes son importantes	✓		✓		✓		

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

Observaciones (Precisar si hay suficiencia): SI HAY SUFICIENCIA

Opinión de aplicabilidad: Aplicable (✓) Aplicable después de corregir () No aplicable ()


Apellidos y nombre del juez validador: Dr./Mg. CARLOS VENTURA DAVID D.

DNI: 0843886

Especialidad del validador: PSICOLOGO CLINICO

Lima 24.1.09.1.2.

Firma del validador: _____


 Carlos Ventura David D.
 PSICOLOGO
 C.Ps.P. 5563
 CIP. 01975778

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

Validez de contenido por juicio de expertos

Validez de contenido por juicio de expertos de la Escala de Calidad de Vida WHOQOL-BREF

	Ítems	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	¿Cómo calificaría su calidad de vida?	✓		✓		✓		
2	Como de satisfecho/a esta con su salud?	✓		✓		✓		
3	¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?	✓		✓		✓		
4	¿En qué grado necesita de un tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?	✓		✓		✓		
5	¿Cuánto disfruta de la vida?	✓		✓		✓		
6	Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?	✓		✓		✓		
7	¿Cuál es su capacidad de concentración?	✓		✓		✓		
8	¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?	✓		✓		✓		
9	¿Cómo de saludable es el ambiente físico a su alrededor?	✓		✓			✓	QUE TAN
10	¿Tiene energía suficiente para la vida diaria?	✓		✓		✓		
11	¿Es capaz de aceptar su apariencia física?	✓		✓		✓		
12	¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?	✓		✓		✓		
13	¿Dispone de la información que necesita para su vida diaria?	✓		✓		✓		
14	¿Hasta qué punto tiene oportunidad de realizar actividades de ocio?	✓		✓		✓		

15	¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?	✓		✓		✓		
16	¿Cómo de satisfecho/a está con su sueño?	✓		✓			✓	QUE TAN
17	¿Cómo de satisfecho/a con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?	✓		✓		✓		
18	¿Cómo de satisfecho/a está con su capacidad de trabajo?	✓		✓		✓		
19	¿Cómo de satisfecho/a está de sí mismo?	✓		✓		✓		
20	¿Cómo de satisfecho/a está con sus relaciones personales?	✓		✓		✓		
21	¿Cómo de satisfecho/a está con su vida sexual?	✓		✓		✓		
22	¿Cómo de satisfecho/a está con el apoyo que obtiene de sus amigos/as?	✓		✓		✓		
23	¿Cómo de satisfecho/a está de las condiciones del lugar donde vive?	✓		✓		✓		
24	¿Cómo de satisfecho/a está con el acceso que tiene a los servicios sanitarios?	✓		✓		✓		
25	¿Cómo de satisfecho/a está con los servicios de transporte de su zona?	✓		✓		✓		
26	¿Con qué frecuencia tiene sentimientos negativos tales como tristeza, desesperanza, ansiedad o depresión?	✓		✓		✓		

Observaciones (Precisar si hay suficiencia): SI HAY SUFICIENCIA

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Apellidos y nombre del juez validador: Dr./Mg. 08458867 CARLOS VENTURA DAVID.

DNI:

Especialidad del validador: PSICOLOGO CLINICA

Lima 24/09/25



Carlos Ventura David D.
PSICOLOGO
C.Ps.P. 5563
CIP. 01975778

Firma del validador: _____

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado

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

Claridad: El enunciado del ítem se entiende sin dificultad, es conciso, exacto y directo.

Validez de contenido por juicio de expertos

Validez de contenido por juicio de expertos del cuestionario Burnout Académico (MBI-SS)

	Ítems	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	Me siento emocionalmente agotado/a por mis estudios.	✓		✓		✓		
2	Me siento cansado al final de la jornada de estudio.	✓		✓		✓		
3	Me siento fatigado cuando me levanto por la mañana y tengo que enfrentarme con otro día de estudio.	✓		✓		✓		
4	Se me hace difícil prestar atención ya sea en clase o al momento de estudiar	✓		✓		✓		
5	Puedo solucionar efectivamente los problemas que se presentan durante el estudio	✓		✓		✓		
6	Me siento quemado por mis estudios *consumido, agotado	✓		✓		✓		
7	El entusiasmo por mis estudios ha disminuido	✓		✓		✓		
8	Me he vuelto más insensible con la gente desde que estudio esta carrera	✓		✓		✓		
9	Pienso que cuando asisto a clases mis aportes son importantes	✓		✓		✓		

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

Observaciones (Precisar si hay suficiencia): Si Hay Suficiencia.....

Opinión de aplicabilidad: Aplicable () Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Apellidos y nombre del juez validador: Dr./Mg. Rania Veronica Chuguita Donvidas

DNI: 10130431

Especialidad del validador: RNE 379

Lima 20 / 09 / 25

Firma del validador:


 Dra. Rania Veronica Chuguita Donvidas
 Esp. RNE 379
 DNI 10130431

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado

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

Claridad: El enunciado del ítem se entiende sin dificultad, es conciso, exacto y directo.

Validez de contenido por juicio de expertos

Validez de contenido por juicio de expertos de la Escala de Calidad de Vida WHOQOL-BREF

	Ítems	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	¿Cómo calificaría su calidad de vida?	✓		✓		✓		
2	Como de satisfecho/a esta con su salud?	✓		✓		✓		
3	¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?	✓		✓		✓		
4	¿En qué grado necesita de un tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?	✓		✓		✓		
5	¿Cuánto disfruta de la vida?							
6	Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?	✓		✓		✓		
7	¿Cuál es su capacidad de concentración?	✓		✓		✓		
8	¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?	✓		✓		✓		
9	¿Cómo de saludable es el ambiente físico a su alrededor?	✓		✓		✓		
10	¿Tiene energía suficiente para la vida diaria?	✓		✓		✓		
11	¿Es capaz de aceptar su apariencia física?	✓		✓		✓		
12	¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?	✓		✓		✓		
13	¿Dispone de la información que necesita para su vida diaria?	✓		✓		✓		
14	¿Hasta qué punto tiene oportunidad de realizar actividades de ocio?	✓		✓		✓		

15	¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?	✓		✓		✓	
16	¿Cómo de satisfecho/a está con su sueño?	✓		✓		✓	
17	¿Cómo de satisfecho/a con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?	✓		✓		✓	
18	¿Cómo de satisfecho/a está con su capacidad de trabajo?	✓		✓		✓	
19	¿Cómo de satisfecho/a está de sí mismo?	✓		✓		✓	
20	¿Cómo de satisfecho/a está con sus relaciones personales?	✓		✓		✓	
21	¿Cómo de satisfecho/a está con su vida sexual?	✓		✓		✓	
22	¿Cómo de satisfecho/a está con el apoyo que obtiene de sus amigos/as?	✓		✓		✓	
23	¿Cómo de satisfecho/a está de las condiciones del lugar donde vive?	✓		✓		✓	
24	¿Cómo de satisfecho/a está con el acceso que tiene a los servicios sanitarios?	✓		✓		✓	
25	¿Cómo de satisfecho/a está con los servicios de transporte de su zona?	✓		✓		✓	
26	¿Con qué frecuencia tiene sentimientos negativos tales como tristeza, desesperanza, ansiedad o depresión?	✓		✓		✓	

Observaciones (Precisar si hay suficiencia): Si Hay Suficiencia.....
Opinión de aplicabilidad: Aplicable () Aplicable después de corregir () No aplicable ()
Apellidos y nombre del juez validador: Dr./Mg. Karina Verónica Chuguitta Benavides
DNI: 1.013.0431.....
Especialidad del validador: RNE 379.....
Lima 20./09./25

Firma del validador:


Dr. Karina Verónica Chuguitta Benavides
ESP RNE 379 CPEP 10556

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado

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

Claridad: El enunciado del ítem se entiende sin dificultad, es conciso, exacto y directo.

Validez de contenido por juicio de expertos

Validez de contenido por juicio de expertos del cuestionario Burnout Académico (MBI-SS)

	Ítems	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	Me siento emocionalmente agotado/a por mis estudios.	✓		✓		✓		
2	Me siento cansado al final de la jornada de estudio.	✓		✓		✓		
3	Me siento fatigado cuando me levanto por la mañana y tengo que enfrentarme con otro día de estudio.	✓		✓		✓		
4	Se me hace difícil prestar atención ya sea en clase o al momento de estudiar	✓		✓		✓		
5	Puedo solucionar efectivamente los problemas que se presentan durante el estudio	✓		✓		✓		
6	Me siento quemado por mis estudios *consumido, agotado	✓		✓		✓		
7	El entusiasmo por mis estudios ha disminuido	✓		✓		✓		
8	Me he vuelto más insensible con la gente desde que estudio esta carrera	✓		✓		✓		
9	Pienso que cuando asisto a clases mis aportes son importantes	✓		✓		✓		

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

Observaciones (Precisar si hay suficiencia): ... Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Apellidos y nombre del juez validador: Dr./Mg. Valdez Luna Nelly

DNI: 07131382

Especialidad del validador: Psicólogo Clínico

Lima 29.09.25

Firma del validador: _____

Nelly Valdez Luna
Psicóloga
C.B.P. 5486

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado

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

Claridad: El enunciado del ítem se entiende sin dificultad, es conciso, exacto y directo.

Validez de contenido por juicio de expertos

Validez de contenido por juicio de expertos de la Escala de Calidad de Vida WHOQOL-BREF

	Ítems	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	¿Cómo calificaría su calidad de vida?	✓		✓		✓		
2	Como de satisfecho/a esta con su salud?	✓		✓		✓		
3	¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?	✓		✓		✓		
4	¿En qué grado necesita de un tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?	✓		✓		✓		
5	¿Cuánto disfruta de la vida?	✓		✓		✓		
6	Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?	✓		✓		✓		
7	¿Cuál es su capacidad de concentración?	✓		✓		✓		
8	¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?	✓		✓		✓		
9	¿Cómo de saludable es el ambiente físico a su alrededor?	✓		✓		✓		
10	¿Tiene energía suficiente para la vida diaria?	✓		✓		✓		
11	¿Es capaz de aceptar su apariencia física?	✓		✓		✓		
12	¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?	✓		✓		✓		
13	¿Dispone de la información que necesita para su vida diaria?	✓		✓		✓		
14	¿Hasta qué punto tiene oportunidad de realizar actividades de ocio?	✓		✓		✓		

15	¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?	✓		✓		✓	
16	¿Cómo de satisfecho/a está con su sueño?	✓		✓		✓	
17	¿Cómo de satisfecho/a con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?	✓		✓		✓	
18	¿Cómo de satisfecho/a está con su capacidad de trabajo?	✓		✓		✓	
19	¿Cómo de satisfecho/a está de sí mismo?	✓		✓		✓	
20	¿Cómo de satisfecho/a está con sus relaciones personales?	✓		✓		✓	
21	¿Cómo de satisfecho/a está con su vida sexual?	✓		✓		✓	
22	¿Cómo de satisfecho/a está con el apoyo que obtiene de sus amigos/as?	✓		✓		✓	
23	¿Cómo de satisfecho/a está de las condiciones del lugar donde vive?	✓		✓		✓	
24	¿Cómo de satisfecho/a está con el acceso que tiene a los servicios sanitarios?	✓		✓		✓	
25	¿Cómo de satisfecho/a está con los servicios de transporte de su zona?	✓		✓		✓	
26	¿Con qué frecuencia tiene sentimientos negativos tales como tristeza, desesperanza, ansiedad o depresión?	✓		✓		✓	

Observaciones (Precisar si hay suficiencia): *Si hay suficiencia*

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Apellidos y nombre del juez validador: Dr./Mg. *Valdez Luna Nelly*

DNI: *07131882*

Especialidad del validador: *Psicólogo Clínico*

Lima *20/09/11*

Firma del validador: _____

Lic. Nelly Valdez Luna
Psicóloga
C.B.P. 5486

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado

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

Claridad: El enunciado del ítem se entiende sin dificultad, es conciso, exacto y directo.

Anexo 6. Consentimiento informado

Burnout académico y calidad de vida en estudiantes de una Escuela Castrense, Lima 2025

CONSENTIMIENTO INFORMADO EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

Título de proyecto de investigación: Burnout académico y calidad de vida en estudiantes de una Escuela Castrense, Lima 2025

Investigadores : Paquita Reneé Cárdenas Quinto

Institución(es) : Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW)

Estamos invitando a usted a participar en un estudio de investigación titulado: Burnout académico y calidad de vida en estudiantes de una Escuela Castrense, Lima 2025. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW).

I. INFORMACIÓN

Propósito del estudio: El propósito de este estudio es determinar si existe relación entre Burnout académico y calidad de vida en estudiantes de una Escuela Castrense. Asimismo, su ejecución permitirá llevar a cabo la investigación, los resultados se brindará a la institución lo cual ayudará a desarrollar programas de psicoeducación en beneficio de los estudiantes.

Duración del estudio: 8 meses

Nº esperado de participantes: 80

Criterios de Inclusión y exclusión:

(No deben reclutarse voluntarios entre grupos “vulnerables”: presos, soldados, aborígenes, marginados, estudiantes o empleados con relaciones académicas o económicas con el investigador, etc. Salvo que la investigación redunde en un beneficio concreto y tangible para dicha población y el diseño así lo requiera).

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

- Cuestionario Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS)
- Cuestionario Escala de Calidad de vida WHOOL-BREF)

La entrevista/encuesta puede demorar unos 25 minutos.

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

Riesgos:

Su participación en el estudio *no* presenta riesgo alguno

Beneficios:

Usted se beneficiará del presente proyecto

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

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

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

Preguntas/Contacto: Puede comunicarse con el Investigador Principal Dr. Gregorio Ernesto Tomás Quispe con CPsP Nro. 7249, teléfono 989005263.

Así mismo, puede comunicarse con el Comité de Ética que validó el presente estudio, Contacto del Comité de Ética: Dra. Angélica Karina Minaya Galarreta, Presidenta del Comité de Ética de la Universidad Norbert Wiener, para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, Email: comité.etica@uwiener.edu.pe

DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

He leído la hoja de información del Formulario de Consentimiento Informado, y declaro haber recibido una explicación satisfactoria sobre los objetivos, procedimientos y finalidades del estudio. Se han respondido todas mis dudas y preguntas. Comprendo que mi decisión de participar es voluntaria y conozco mi derecho a retirar mi consentimiento en cualquier momento, sin que esto me perjudique de ninguna manera. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

Nombre del participante:

DNI:

Firma

Anexo 7: Reporte de similitud




15% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 12%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 13%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 12% Fuentes de Internet
- 2% Publicaciones
- 13% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

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

1	Trabajos entregados	Universidad Privada San Juan Bautista on 2025-09-28	6%
2	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2022-08-10	<1%
3	Internet	hdl.handle.net	<1%
4	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
5	Trabajos entregados	Universidad Privada San Juan Bautista on 2025-06-13	<1%
6	Trabajos entregados	Universidad Tecnologica del Peru on 2025-05-20	<1%
7	Internet	repositorio.undac.edu.pe	<1%
8	Internet	portal.amelica.org	<1%
9	Trabajos entregados	Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid on 2023-12-04	<1%
10	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2025-12-26	<1%
11	Internet	repositorio.unfv.edu.pe	<1%