



Universidad  
Norbert Wiener

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**PROGRAMA ACADÉMICO DE MEDICINA HUMANA**

**Tesis**

Influencia de los estilos de vida saludable y el agotamiento laboral en el personal médico del Centro Materno Infantil Juan Pablo II, 2025

**Para optar el Título Profesional de**  
Médico Cirujano

**Presentado por:**

**Autora:** Lon Kan Pérez, Jennifer Madeleine Lissety

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-5106-0383>

**Asesor:** Suasnabar Zumaita, Felipe Alonso

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0009-0007-9664-209X>

**Lima – Perú**


**2026**

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

Yo, JENNIFER MADELEINE LISSETY, LON KAN PEREZ egresada de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Programa Académico de **Medicina Humana** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación "Influencia de los estilos de vida saludable y el agotamiento laboral en el personal médico del Centro Materno Infantil Juan Pablo II, 2025" Asesorada por el docente: Felipe Alonso, Suasnabar Zumaita DNI 44427918 ORCID <https://orcid.org/0009-0007-9664-209X> tiene un índice de similitud de **17 (diecisiete) %** con código OID: 14912:554000621 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

Jennifer Madeleine Lissety, Lon Kan Perez

DNI: 46924867



.....  
 Firma del Asesor

Felipe Alonso, Suasnabar Zumaita

DNI: 44427918

Lima, 26 de Febrero de 2026

**INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y EL AGOTAMIENTO  
LABORAL EN EL PERSONAL MÉDICO DEL CENTRO MATERNO INFANTIL JUAN  
PABLO II, 2025**

**Aprobación de jurado**

DRA. CHIROQUE BECERRA, MARIA GUADALUPE

Time New Roman N°11, en mayúsculas

Presidente del Jurado

DR. VILLANUEVA ORUE, JAMES

Time New Roman N°11, en mayúsculas

Secretario del Jurado

DR. ZELADA GONZALES, TEODORO ANTONIO

Time New Roman N°11, en mayúsculas

Vocal del Jurado

## ÍNDICE

Dedicatoria .....	4
Agradecimientos .....	5
Índice de tablas .....	6
RESUMEN .....	8
ABSTRACT.....	9
I. INTRODUCCIÓN .....	10
II. METODOLOGÍA.....	13
III. RESULTADOS.....	17
IV. DISCUSIÓN.....	25
V. CONCLUSIONES .....	27
VI. REFERENCIAS.....	28
VII. ANEXOS .....	31

## **Dedicatoria**

Dedico esta tesis, a Dios, que me da la fortaleza, la sabiduría y la perseverancia que hizo posible llegar hasta aquí. De igual forma se la dedico a mi familia, que fue un refugio constante, con su apoyo, paciencia y confianza.

## **Agradecimientos**

Agradezco a mi familia, por su amor, paciencia y apoyo incondicional, que fueron la fuente de inspiración y el pilar para seguir todo este camino.

Agradezco a mis amigos y compañeros, que me levantaron el ánimo cuando flaqueaba y por compartir no solo desvelos y estudios, sino también risas, dudas y pequeñas victorias.

Expreso un gran agradecimiento sincero al Dr. Felipe Suasnabar, cuya mano y guía rigurosa, pero generosa fue como un faro en todo el proceso. Sus conocimientos, su dedicación y su respaldo académico resultaron decisivos para dar forma y sentido a esta tesis.

Finalmente, agradezco a la Dra. Rosario Rivera Machuca, quien contribuyó de manera significativa a mi formación profesional. Sus enseñanzas dejaron grandes huellas en cada paso que daré como profesional.

## Índice de tablas

<b>Tabla 1.</b> Características sociodemográficas del personal médico del Centro Materno Infantil Juan Pablo II, 2025.....	17
<b>Tabla 2.</b> Nivel global de estilos de vida saludable según el cuestionario FANTÁSTICO en el personal médico del Centro Materno Infantil Juan Pablo II, 2025.....	18
<b>Tabla 3.</b> Dimensión actividad física del cuestionario FANTÁSTICO en el personal médico del Centro Materno Infantil Juan Pablo II, 2025.....	18
<b>Tabla 4.</b> Dimensión nutrición del cuestionario FANTÁSTICO en el personal médico del Centro Materno Infantil Juan Pablo II, 2025.....	19
<b>Tabla 5.</b> Dimensión sueño y manejo del estrés del cuestionario FANTÁSTICO en el personal médico del Centro Materno Infantil Juan Pablo II, 2025.....	19
<b>Tabla 6.</b> Dimensión consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias del cuestionario FANTÁSTICO en el personal médico del Centro Materno Infantil Juan Pablo II, 2025.....	20
<b>Tabla 7.</b> Dimensión ámbito laboral y emocional del cuestionario FANTÁSTICO en el personal médico del Centro Materno Infantil Juan Pablo II, 2025.....	20
<b>Tabla 8.</b> Estadísticos descriptivos del agotamiento laboral según el Inventario de Burnout de Maslach (MBI) en el personal médico del Centro Materno Infantil Juan Pablo II, 2025.....	21
<b>Tabla 9.</b> Niveles de agotamiento emocional en el personal médico del Centro Materno Infantil Juan Pablo II, 2025.....	21
<b>Tabla 10.</b> Niveles de despersonalización en el personal médico del Centro Materno Infantil Juan Pablo II, 2025.....	21
<b>Tabla 11.</b> Niveles de realización personal en el personal médico del Centro Materno Infantil Juan Pablo II, 2025.....	22

**Tabla 12.** Relación entre estilos de vida saludable y agotamiento laboral en el personal médico del Centro Materno Infantil Juan Pablo II, 2025.....22

**Tabla 13.** Relación entre las dimensiones de los estilos de vida saludable y el agotamiento laboral en el personal médico del Centro Materno Infantil Juan Pablo II, 2025.....23

**Tabla 14.** Relación entre estilos de vida saludable y las dimensiones del agotamiento laboral en el personal médico del Centro Materno Infantil Juan Pablo II, 2025.....23

## RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre los estilos de vida saludable y el agotamiento laboral en el personal médico del Centro Materno Infantil Juan Pablo II, 2025. La investigación fue de enfoque cuantitativo, nivel correlacional y diseño no experimental de corte transversal. La población estuvo conformada 75 trabajadores, entre ellos; médicos, enfermeras, obstetras y personal técnico; de los cuales la muestra efectiva fue no probabilística por conveniencia. Para la recolección de datos se emplearon el cuestionario FANTÁSTICO para evaluar los estilos de vida saludable y el Inventario de Burnout de Maslach (MBI) para medir el agotamiento laboral.

Los resultados descriptivos evidenciaron que la mayoría del personal médico presentó estilos de vida saludable en un nivel regular y niveles variables de agotamiento laboral, destacándose el agotamiento emocional como la dimensión más prevalente. En el análisis inferencial, realizado con la muestra pareada ( $n = 19$ ), se observó una relación inversa débil entre los estilos de vida saludable y el agotamiento laboral ( $\rho = -0,364$ ); sin embargo, dicha relación no fue estadísticamente significativa ( $p > 0,05$ ). Se concluye que, si bien no se encontró una relación estadísticamente significativa entre ambas variables, los resultados evidencian tendencias que sugieren que mejores estilos de vida saludable podrían asociarse con menores niveles de agotamiento laboral, lo que resalta la importancia de promover conductas saludables en el personal médico..

**Palabras clave:** estilos de vida saludable, agotamiento laboral, personal médico, Centro Materno Infantil Juan Pablo II, salud ocupacional.

## ABSTRACT

The aim of this study was to **determine the relationship between healthy lifestyles and occupational burnout among medical staff at the Juan Pablo II Maternal and Child Center, 2025**. This research followed a quantitative approach, with a correlational level and a non-experimental, cross-sectional design. The population consisted of 50 medical professionals, and the effective sample was selected through non-probabilistic convenience sampling. Data collection was conducted using the **FANTASTIC questionnaire** to assess healthy lifestyles and the **Maslach Burnout Inventory (MBI)** to measure occupational burnout.

Descriptive results showed that most medical staff presented a **moderate level of healthy lifestyles**, while varying levels of burnout were identified, with **emotional exhaustion** being the most prevalent dimension. Inferential analysis was performed using the paired sample ( $n = 19$ ), revealing a **weak inverse relationship** between healthy lifestyles and occupational burnout ( $\rho = -0.364$ ); however, this association was **not statistically significant** ( $p > 0.05$ ).

It is concluded that, although no statistically significant relationship was found between healthy lifestyles and occupational burnout, the observed trends suggest that better healthy lifestyle practices may be associated with lower levels of burnout. These findings highlight the importance of promoting healthy behaviors among medical staff to support occupational well-being.

**Keywords:** healthy lifestyles, job burnout, medical staff, Juan Pablo II Maternal Center, occupational health.**Contextualización del problema**

## I. INTRODUCCIÓN

El agotamiento laboral, conocido como *burnout*, constituye uno de los más grandes riesgos psicosociales en el ámbito de la salud ocupacional, afectando de manera directa la salud a nivel físico, psicológico y emocional del personal de salud. El síndrome de burnout se presenta como consecuencia a la exposición durante mucho tiempo al estrés laboral, el cual no ha sido manejado de forma adecuada, este se manifiesta como tres dimensiones fundamentales: el cansancio emocional, la despersonalización y la disminución del sentido de eficacia personal. Estas manifestaciones a la par que comprometen la salud integral del profesional, también influyen de forma negativamente en la calidad de la atención dada a los pacientes, convirtiendo al burnout en un problema no solo psicológico, sino que de relevancia clínica, institucional y social.

La OMS reconoce al síndrome de burnout dentro de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-10), lo clasifica como un fenómeno de salud ocupacional asociado al estrés laboral de larga data, dándole importancia a la necesidad de prevenirlo y manejarlo dentro del ámbito laboral. A nivel internacional, diversos estudios reportan que entre el 30 % y el 50 % de médicos y enfermeras presentan algún nivel de agotamiento laboral, especialmente en contextos caracterizados por alta demanda asistencial, jornadas prolongadas, presión emocional constante y limitadas condiciones organizacionales. En América Latina, las debilidades estructurales y presupuestales de los sistemas de salud incrementan la vulnerabilidad del personal sanitario, generando mayores niveles de desgaste profesional en comparación con otros contextos.

En el Perú, el burnout en el personal médico ha ganado gran relevancia durante los últimos años, intensificándose a raíz de la pandemia por COVID-19. Investigaciones de los últimos años dejan en evidencia que un gran número de profesionales de la salud, en especial en los niveles de atención primaria, presentan síntomas de agotamiento laboral. Factores como la sobrecarga de pacientes, la escasez de recursos y las deficiencias en la organización, contribuyen de gran manera al desarrollo de este síndrome. De igual forma, la presión constante y las condiciones laborales inadecuadas limitan la capacidad del personal de salud para mantener y lograr un equilibrio entre la vida laboral y personal, aumentando con ello, el riesgo de fatiga emocional y despersonalización del profesional.

Frente a este escenario, los estilos de vida saludables se reconocen como un factor protector frente al desgaste profesional. Estos comprenden la práctica frecuente de actividad física, una alimentación saludable y equilibrada, el descanso adecuado, el manejo efectivo del

estrés y la prevención del consumo de sustancias nocivas. La evidencia muestra que los profesionales de la salud que tienen hábitos considerados saludables, presentan menores niveles de agotamiento emocional y despersonalización, así como una mejor perspectiva de eficacia personal. Por el contrario, la adopción de conductas poco saludables, como la poca actividad física, el consumo frecuente de alimentos ultraprocesados, el sueño insuficiente y un inadecuado manejo del estrés, se asocia con un mayor riesgo de burnout y con la aparición de enfermedades vinculadas al estrés crónico.

Sin embargo, en el contexto hospitalario, la adopción de estilos de vida saludables se ve limitada por las exigencias propias del ejercicio profesional. La elevada carga laboral, los turnos extensos y la presión asistencial dificultan la práctica regular de actividad física, la alimentación adecuada y el descanso suficiente. Estudios realizados en hospitales peruanos indican que entre el 40 % y el 50 % de los profesionales de la salud presentan hábitos de vida poco saludables, situación que se relaciona con niveles elevados de agotamiento laboral y disminución del rendimiento profesional.

En los centros de atención materno-infantil, el burnout adquiere particular relevancia debido a la alta responsabilidad clínica y a la demanda constante de atención a gestantes, recién nacidos y niños pequeños. En el Centro Materno Infantil Juan Pablo II, ubicado en Lima, el personal médico enfrenta jornadas extensas, alta carga asistencial y limitaciones de recursos, condiciones que favorecen los estilos de vida poco saludables y, en consecuencia, incrementar el riesgo de agotamiento laboral. Sin embargo, hasta el momento no se han evidenciado investigaciones que muestren la relación entre los estilos de vida saludables y el síndrome de burnout, lo que evidencia un vacío de conocimiento para la salud ocupacional.

El personal médico con altos niveles de burnout tiene hasta cuatro veces más probabilidades de enfrentar violencia psicológica en su entorno laboral, lo que crea un círculo vicioso que afecta tanto al trabajador como a la institución. En el Centro Materno Infantil Juan Pablo II, un establecimiento de referencia para la atención materno-infantil, se observa una alta demanda de atención, turnos extensos y limitaciones de recursos, lo que coloca al personal médico en un entorno de riesgo para adoptar hábitos de vida poco saludables, lo que podría llevar al agotamiento laboral. Sin embargo, hasta el momento no se han realizado investigaciones en este centro que evalúen la relación entre los estilos de vida saludables y el nivel de burnout en su personal.

La presente investigación, permite identificar factores de riesgo modificables que pueden ser abordados mediante estrategias de promoción de la salud y prevención del agotamiento profesional. En este contexto, esta investigación tiene como objetivo generar; la evidencia científica que contribuya al bienestar integral del personal médico y a la mejora de la calidad de los servicios de salud. Por ello, el problema de investigación presente es la: ¿Cómo influyen los estilos de vida saludables en el agotamiento laboral del personal médico del Centro Materno Infantil Juan Pablo II durante el año 2025?

## **OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **Objetivo general**

Determinar la influencia de los estilos de vida saludables sobre el agotamiento laboral en el personal médico del Centro Materno Infantil Juan Pablo II, durante el año 2025.

### **Objetivos específicos**

- Analizar la relación entre la actividad física y el agotamiento laboral.
- Evaluar la relación entre la alimentación saludable y el agotamiento laboral.
- Estimar la asociación entre los hábitos de sueño y el agotamiento laboral.
- Identificar la relación entre el manejo del estrés y el agotamiento laboral.

## **HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **Hipótesis general**

Los estilos de vida saludables influyen significativamente en el agotamiento laboral del personal médico del Centro Materno Infantil Juan Pablo II, durante el año 2025.

### **Hipótesis específicas**

- La actividad física influye significativamente en el agotamiento laboral.
- La alimentación saludable influye significativamente en el agotamiento laboral.
- Los hábitos de sueño influyen significativamente en el agotamiento laboral.
- El manejo del estrés influye significativamente en el agotamiento laboral.

## **II. METODOLOGÍA**

### **2.1. Enfoque de investigación**

Se utilizó un enfoque **cuantitativo** ya que se busca medir y analizar la relación entre los factores que influyen en la adopción de estilos de vida saludables en el personal médico, permitiendo obtener datos estadísticos y realizar un análisis objetivo.

### **2.2. Tipo de estudio:**

El tipo de investigación fue explicativa y correlacional. El propósito fue entender cómo diversos factores (como el entorno laboral, las actitudes personales, el nivel de formación sobre salud, etc.) afectaron la inclinación por los estilos de vida saludables en el personal médico. Explicativa porque busca los motivos y factores que subyacen en la adopción de estos estilos de vida. Correlacional examina las relaciones entre diferentes variables, por ejemplo, si el nivel de conocimiento sobre nutrición influye en la adopción de hábitos alimenticios saludables.

### **2.3. Diseño de investigación:**

El diseño de investigación fue no experimental y de corte transversal.

- **No experimental**, ya que no se manipularon variables independientemente, sino que se observó, sin intervenir de forma directa en las condiciones del entorno del personal médico.
- **Transversal**, realizó un análisis en un solo momento en el tiempo, lo que implicó que se recogieron datos en un solo período, permitiendo observar las variables sin realizar un seguimiento a largo plazo.

## **2.4. Población y criterios de selección**

### **Población**

La población de estudio estuvo conformada por **todo el personal** que labora en el Centro Materno Infantil Juan Pablo II durante el año 2025, en los diferentes servicios asistenciales (ginecología, obstetricia, pediatría, medicina general, emergencia, etc.), independientemente de su régimen laboral (nombrados, contratados o residentes). Según el registro del área de Recursos Humanos del centro, la población total es **N = 75**

### **Criterios de inclusión**

- Personal médico que se encuentren laborando activamente en el Centro Materno Infantil Juan Pablo II al momento de la recolección de datos.
- Profesionales que hayan firmado el consentimiento informado.
- Personal médico con un tiempo de servicio mínimo de 3 meses, a fin de garantizar que estén expuestos a las condiciones laborales del establecimiento.

### **Criterios de exclusión**

- Personal médico que no se encuentren durante el periodo de recolección de información.
- Profesionales que no completen adecuadamente los cuestionarios aplicados.
- Personal médico que se nieguen a participar en la investigación.

## **2.5. MUESTRA**

Para los análisis correlacionales se trabajó con la muestra pareada de participantes que completaron ambos instrumentos.

## 2.6. Variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE SI MEDICIÓN	ESCALA VALORATIVA
V1 Estilos de Vida Saludable	Conjunto de comportamientos y hábitos cotidianos que favorecen la salud física, mental y social, incluyendo alimentación adecuada, práctica de actividad física, descanso, control del estrés, y ausencia de conductas de riesgo como tabaquismo, consumo excesivo de alcohol o sedentarismo.	Se medirá mediante la aplicación del <b>Cuestionario FANTÁSTICO</b> que evalúa 10 dimensiones de los estilos de vida, otorgando un puntaje global entre <b>0 y 120</b> .	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia y amigos</li> <li>• Actividad física</li> <li>• Nutrición</li> <li>• Tabaco y tóxicos</li> <li>• Alcohol</li> <li>• Sueño y seguridad/ Estrés</li> <li>• Tipo de conducta</li> <li>• Índole Emocional</li> <li>• Carrera / trabajo Otras conductas</li> </ul>	Puntajes de los ítems del cuestionario	Ordinal	Puntuación global: 0–120 85–120= Excelente 70–84 = Bueno 55–69 = Regular <55 = Necesita mejorar
V2 Agotamiento o laboral	Síndrome psicológico que surge como respuesta prolongada al estrés crónico laboral, caracterizado por tres dimensiones: <b>cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal</b> , según lo planteado por Maslach y Jackson.	Se medirá mediante el <b>Maslach Burnout Inventory (MBI-HSS)</b> , que evalúa las tres dimensiones principales del síndrome	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agotamiento emocional</li> <li>• Despersonalización</li> <li>• Realización persona</li> </ul>	Puntajes de los ítems del cuestionario	Ordinal	<b>Agotamiento emocional:</b> Bajo ( $\leq 16$ ), Medio (17–26), Alto ( $\geq 27$ ) <b>Despersonalización:</b> Bajo ( $\leq 6$ ), Medio (7– 12), Alto ( $\geq 13$ ) <b>Realización personal:</b> Bajo ( $\leq 31$ ), Medio (32– 38), Alto ( $\geq 39$ )

## 2.7.PROCEDIMIENTOS Y TÉCNICAS

### Procedimiento:

- a) Codificación y tabulación de los datos obtenidos.
- b) Análisis descriptivo
- c) Análisis inferencial:

### Técnica:

La técnica utilizada para la recolección de datos fue la **encuesta**, por ser una herramienta eficaz para recopilar información directa de los participantes, que permitió conocer percepciones, actitudes y comportamientos del personal médico respecto a los factores que influyen en la adopción de estilos de vida saludables. Esta técnica facilitó la obtención de datos cuantificables en un tiempo limitado.

## 2.8.Aspectos éticos

La presente investigación se rigió por los principios éticos establecidos en la Universidad Privada Norbert Wiener, en concordancia con la Norma Técnica de Salud N° 953-MINSA/2021/DGIESP y la Declaración de Helsinki.

### Principios Éticos Aplicados:

- **Autonomía:** Se garantizó que todos los participantes den su **consentimiento informado voluntario**, firmado, y que hayan comprendido claramente los objetivos, procedimientos, beneficios y riesgos mínimos del estudio. Se respetó su derecho a retirarse en cualquier momento sin repercusiones.
- **Beneficencia:** La investigación se enfocó en **generar beneficios** al promover el conocimiento sobre los factores que favorecen estilos de vida saludables en el personal médico, sin causarles perjuicio alguno.
- **No maleficencia:** No se expuso a los participantes a ningún riesgo físico o psicológico. Se protegió su **integridad, privacidad y bienestar** durante todo el proceso investigativo.
- **Justicia:** Los resultados se utilizaron exclusivamente con fines académicos y científicos, garantizándose la igualdad, equidad y la no discriminación al momento de seleccionar los participantes.

### III. RESULTADOS

#### 3.1 Resultados descriptivo

##### 3.1.1 Estilos de vida saludable (FANTÁSTICO) (n = 30)

Tabla 1

Características sociodemográficas del personal médico (n = 30)

Variable	Categoría	n	%
<b>Género</b>	Femenino	18	60,0
	Masculino	12	40,0
<b>Edad</b>	20–29 años	7	23,3
	30–39 años	12	40,0
	40–49 años	8	26,7
	50 años a más	3	10,0
<b>Estado civil</b>	Soltero	14	46,7
	Casado	9	30,0
	Conviviente	7	23,3

**Nota.** Datos obtenidos del cuestionario FANTÁSTICO aplicado al personal médico del Centro Materno Infantil Juan Pablo II, 2025.

#### **Interpretación:**

La tabla muestra que predominó el género femenino (60,0 %) y el grupo etario de 30 a 39 años (40,0 %), lo que evidencia una población mayormente adulta joven y laboralmente activa, condición relevante para el análisis de los estilos de vida saludable.

**Tabla 2****Nivel global de estilos de vida saludable según el cuestionario FANTÁSTICO (n = 30)**

<b>Nivel</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Bueno	11	36,7
Regular	19	63,3
Malo	0	0,0
Excelente	0	0,0

**Nota.** El nivel se determinó de acuerdo con los puntajes obtenidos en el cuestionario FANTÁSTICO.

**Interpretación:**

Se evidenció que la mayoría del personal médico presentó un nivel **regular** de estilos de vida saludable (63,3 %), seguido de un nivel **bueno** (36,7 %), lo que indica la presencia de conductas saludables que aún no se practican de forma constante.

**Tabla 3****Dimensión: Actividad física (n = 30)**

<b>Respuesta</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Nunca	6	20,0
A veces	14	46,7
Frecuentemente	10	33,3

**Nota.** Dimensión correspondiente al componente “Actividad física” del cuestionario FANTÁSTICO.

**Interpretación:**

Predominó la categoría “a veces” (46,7 %), lo que evidencia que la práctica de actividad física

no es regular en una proporción importante del personal médico, constituyéndose en una de las dimensiones con menor nivel de cumplimiento.

**Tabla 4**

**Dimensión: Nutrición (n = 30)**

<b>Respuesta</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
A veces	17	56,7
Frecuentemente	13	43,3

**Nota.** Evalúa la frecuencia de hábitos alimenticios saludables.

**Interpretación:**

Los resultados mostraron que más de la mitad del personal médico mantiene hábitos nutricionales saludables solo de manera ocasional (56,7 %), lo que sugiere una alimentación parcialmente adecuada, pero con falta de regularidad.

**Tabla 5**

**Dimensión: Sueño y manejo del estrés (n = 30)**

<b>Respuesta</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Nunca	3	10,0
A veces	15	50,0
Frecuentemente	12	40,0

**Nota.** Dimensión referida al descanso y control del estrés.

**Interpretación:**

El 50,0 % del personal médico indicó manejar el sueño y el estrés solo a veces, lo que evidencia dificultades para mantener un descanso adecuado y estrategias constantes de afrontamiento del estrés.

**Tabla 6****Dimensión: Consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias (n = 30)**

<b>Respuesta</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Nunca	21	70,0
A veces	7	23,3
Frecuentemente	2	6,7

**Nota.** Un mayor porcentaje en “Nunca” representa una conducta más saludable.

**Interpretación:**

La mayoría del personal médico (70,0 %) reportó no consumir sustancias nocivas, lo que refleja conductas favorables de autocuidado; sin embargo, un 30,0 % manifestó algún nivel de consumo.

**Tabla 7****Dimensión: Ámbito laboral y emocional (n = 30)**

<b>Respuesta</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
A veces	16	53,3
Frecuentemente	14	46,7

**Nota.** Evalúa la satisfacción laboral y el bienestar emocional.

**Interpretación:**

Los resultados evidenciaron una percepción mayormente intermedia a favorable del ámbito laboral y emocional, aunque aún se observan márgenes de mejora en la estabilidad emocional del personal médico.

En conjunto, los resultados permitieron identificar que el personal médico del Centro Materno Infantil Juan Pablo II presentó estilos de vida saludable predominantemente en un nivel regular, con mejores prácticas en el consumo de sustancias y mayores debilidades en la actividad física, la nutrición y el manejo del estrés.

### 3.1.2 Agotamiento laboral (MBI) (n = 29)

**Tabla 8. Estadísticos descriptivos del MBI (n = 29)**

<b>Dimensión</b>	<b>Media</b>	<b>DE</b>	<b>Mín</b>	<b>Máx</b>
Agotamiento emocional (EE)	29,72	3,24	19	34
Despersonalización (DP)	16,83	2,16	10	20
Realización personal (PA)	26,38	3,03	18	32

**Nota.** Puntajes calculados por suma de ítems del MBI por dimensión.

**Interpretación:** Se observó mayor promedio en **agotamiento emocional**, sugiriendo mayor presencia relativa de cansancio emocional en comparación con las otras dimensiones.

**Tabla 9. Niveles de Agotamiento emocional (EE) (n = 29)**

<b>Nivel</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Bajo	10	34,5
Medio	9	31,0
Alto	10	34,5

**Nota.** Clasificación por terciles de la muestra.

**Interpretación:** La distribución muestra presencia importante de **EE alto** (34,5 %), lo que evidencia cansancio emocional relevante en una parte del personal.

**Tabla 10. Niveles de Despersonalización (DP) (n = 29)**

<b>Nivel</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Bajo	10	34,5
Medio	9	31,0

Nivel	n	%
Alto	10	34,5

**Nota.** Clasificación por terciles de la muestra.

**Interpretación:** Se observa un grupo con **DP alto** (34,5 %), lo que indica presencia de actitudes de distanciamiento en parte del personal evaluado.

**Tabla 11. Niveles de Realización personal (PA) (n = 29)**

Nivel	n	%
Bajo	10	34,5
Medio	9	31,0
Alto	10	34,5

**Nota.** En PA, valores más altos reflejan mayor realización personal.

**Interpretación:** La PA se distribuyó de forma similar entre niveles bajo y alto, mostrando heterogeneidad en la percepción de logro y eficacia personal.

### 3.2 Resultados inferenciales

**Muestra pareada (n = 19).** Se utilizó **Spearman ( $\rho$ )** por el carácter ordinal de los instrumentos y el tamaño muestral.

Para el análisis inferencial se consideró únicamente la muestra pareada (n = 19), correspondiente a los participantes que respondieron ambos cuestionarios (FANTÁSTICO y MBI), a fin de garantizar la validez del análisis correlacional.

**Tabla 12. Relación entre estilos de vida saludable (total) y burnout global (n = 19)**

Variable	$\rho$ (Spearman)	p
EVS total (FANTÁSTICO) ↔ Burnout global (MBI)	-0,364	0,125

**Nota.** EVS = estilos de vida saludable. Nivel de significancia  $\alpha = 0,05$ .

**Interpretación:** Se observó una **relación inversa débil** (a mayor EVS, menor burnout), **sin significancia estadística** ( $p > 0,05$ ).

**Tabla 13. Relación entre dimensiones del EVS y burnout global (n = 19)**

<b>Dimensión EVS (FANTÁSTICO) ↔ Burnout global</b>	<b><math>\rho</math></b>	<b>p</b>
Nutrición e hidratación ↔ Burnout	-0,263	0,277
Actividad física ↔ Burnout	0,024	0,922
Manejo del estrés ↔ Burnout	-0,030	0,902
Relaciones y apoyo ↔ Burnout	-0,321	0,181
Satisfacción y desarrollo ↔ Burnout	-0,113	0,645
Autocuidado en salud ↔ Burnout	-0,233	0,336
Consumo de sustancias ↔ Burnout	-0,288	0,232

**Nota.**  $\rho$  = Spearman.  $\alpha = 0,05$ .

**Interpretación:** Las correlaciones fueron en su mayoría **inversas y débiles**, destacando **relaciones/apoyo** ( $\rho = -0,321$ ) como la asociación más marcada, aunque **no significativa** ( $p > 0,05$ ).

**Tabla 14. Relación entre EVS total y dimensiones del MBI (n = 19)**

<b>EVS total (FANTÁSTICO) ↔ Dimensión MBI</b>	<b><math>\rho</math></b>	<b>p</b>
EVS ↔ Agotamiento emocional (EE)	-0,306	0,203
EVS ↔ Despersonalización (DP)	-0,230	0,343
EVS ↔ Realización personal (PA)	0,199	0,414
EVS ↔ Riesgo por baja PA (PA invertida)	-0,199	0,414

**Nota.** PA invertida: mayor valor implica mayor riesgo por baja realización personal.

**Interpretación:** Se observó tendencia a que mejores estilos de vida se asocien con **menor EE y DP**, y con **mayor PA**, pero **sin evidencia estadística suficiente** en la muestra pareada ( $p > 0,05$ ).

En la muestra pareada ( $n = 19$ ) se identificaron asociaciones mayormente débiles entre estilos de vida saludable y burnout, con tendencia inversa en varias dimensiones; sin embargo, no se encontraron relaciones estadísticamente significativas ( $p > 0,05$ ).

#### IV. DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como objetivo **determinar la relación entre los estilos de vida saludable y el agotamiento laboral en el personal médico del Centro Materno Infantil Juan Pablo II, 2025**, empleando el cuestionario FANTÁSTICO y el Inventario de Burnout de Maslach (MBI). A continuación, se discuten los principales hallazgos obtenidos, contrastándolos con la evidencia científica disponible.

Los resultados inferenciales evidenciaron una **relación inversa débil** entre los estilos de vida saludable y el agotamiento laboral global ( $\rho = -0,364$ ); sin embargo, dicha asociación **no alcanzó significancia estadística** ( $p > 0,05$ ). Este hallazgo sugiere que, si bien mejores estilos de vida tienden a asociarse con menores niveles de burnout, dicha relación no pudo ser confirmada de manera concluyente en la muestra evaluada.

La no significancia estadística se puede explicar, por el **tamaño reducido de la muestra pareada (n = 19)**. Sin embargo, la correlación negativa es consistente con lo reportado en la literatura, donde el aumento de conductas saludables reduce o disminuye el agotamiento laboral.

En relación con el agotamiento emocional, se observó una **correlación negativa débil** con los estilos de vida saludable ( $\rho = -0,306$ ), esto indica que a medida que aumentan las conductas saludables, se tiende a reducir los niveles de agotamiento o cansancio emocional. Por más que esta relación no fue estadísticamente significativa, este resultado resulta relevante desde el punto de vista clínico preventivo.

Varios estudios señalan que el agotamiento emocional es la parte más prevalente del burnout en personal médico, debido a la sobrecarga de pacientes, la presión emocional y la responsabilidad propia del ejercicio profesional. En este contexto, los resultados del presente estudio demuestran que el fortalecimiento de hábitos saludables podría contribuir a disminuir este componente del burnout.

En lo que respecta a la despersonalización, los resultados muestran una **relación negativa débil** con los estilos de vida saludable ( $\rho = -0,230$ ). Este hallazgo demuestra que la mejora en los hábitos de vida se puede asociar con una disminución en el distanciamiento emocional y a actitudes negativas hacia los pacientes.

Aunque la asociación no fue significativa, el resultado está en la misma línea con investigaciones previas las cuales describen que el bienestar personal y el autocuidado influyen de manera positiva en la calidad de las relaciones y en la empatía profesional del personal.

En la dimensión de realización personal, se mostró una **correlación positiva débil** al asociarlo con los estilos de vida saludable ( $\rho = 0,199$ ), lo que muestra que mejores conductas saludables aumentan y mejoran la percepción de logro y eficacia personal en el trabajo.

Este resultado es similar a la literatura, la cual señala que el autocuidado, el equilibrio vida-trabajo y el bienestar físico y emocional contribuyen al fortalecimiento de la motivación y la satisfacción profesional en el personal médico.

Al analizar las dimensiones del cuestionario FANTÁSTICO, se observó que **las relaciones y el apoyo social** presentaron la asociación inversa más marcada con el burnout global ( $\rho = -0,321$ ), aunque sin significancia estadística. Este hallazgo resalta la importancia del apoyo social como un factor protector frente al desgaste laboral.

Asimismo, las dimensiones **nutrición, autocuidado en salud y consumo de sustancias** mostraron correlaciones inversas débiles con el burnout, lo que refuerza la idea de que los estilos de vida saludable actúan de manera integral sobre el bienestar del personal médico.

En conjunto, los resultados del estudio evidencian que los estilos de vida saludable se asocian de manera inversa con el agotamiento laboral y sus dimensiones; sin embargo, dichas relaciones no alcanzaron significancia estadística, probablemente debido al tamaño reducido de la muestra pareada. A pesar de ello, las tendencias observadas son consistentes con la literatura científica y refuerzan la importancia de promover conductas saludables como estrategia preventiva frente al burnout en el personal médico.

## V. CONCLUSIONES

### 5.1 Conclusión general

Se concluye que **no existe una relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida saludable y el agotamiento laboral** en el personal médico del Centro Materno Juan Pablo; no obstante, se identificaron **tendencias inversas** que sugieren que mejores estilos de vida podrían asociarse con menores niveles de burnout.

### 5.2 Conclusiones específicas

#### **Primera.**

El personal médico presentó predominantemente estilos de vida saludable en un nivel regular.

#### **Segunda.**

El agotamiento emocional fue la dimensión del burnout con mayor presencia en el personal médico evaluado.

#### **Tercera.**

Se identificó una tendencia inversa entre los estilos de vida saludable y el agotamiento emocional, aunque sin significancia estadística.

#### **Cuarta.**

Las relaciones y el apoyo social mostraron la asociación inversa más marcada con el burnout global.

#### **Quinta.**

La realización personal tendió a incrementarse en aquellos profesionales con mejores estilos de vida saludable.

## VI. REFERENCIAS

1. Durán-Galdo R, Mamani-Urrutia V. Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud. *Rev Chil Nutr* [Internet]. 2021;48(3):389–95. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182021000300389>
2. Diana Sofía Serna Corredor LMMS. Burnout en el personal del área de salud y estrategias de afrontamiento Health staff burnout and the strategies to confront it. *Educación Médica*. 2020;372–89.
3. Vera-Ponce VJ, Torres-Malca JR, Tello-Quispe EK, Orihuela-Manrique EJ, De La Cruz- Vargas JA. Validation of scale of changes in lifestyles during the quarantine period in a population of university students from Lima, Peru. *Rev Fac Med Humana* [Internet]. 2020;20(4):614–23. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v20i4.3193>
4. Calpa Pastas AM, Santacruz Bolaños GA, Álvarez Bravo M, Zambrano Guerrero CA, Hernández Narvárez E de L, Matabanchoy Tulcan SM, et al. Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. *Hacia Promoc Salud* [Internet]. 2019;24(2):139–55. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.2.11>
5. Eddie Giampiere Diaz Carrion VEFR. Estilos de vida en profesionales de salud de un hospital en Chiclayo. *Revista Habanera de Ciencias Médicas* [Internet]. 2020;19(5). Disponible en: <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/2876>
6. Vargas Rodríguez LJ, Hernández Becerra AC, Escobar Villarreal LD, Alemán Gualdron JS, Ortiz Báez N, Acosta Pérez CA. Caracterización de los hábitos y estilos de vida saludables en estudiantes universitarios de Tunja, Colombia. *Rev Repert Med Cir* [Internet]. 2024;33(2):136–42. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.31260/repertmedcir.01217372.1418>
7. Ancco Choquecondo RD, Calderón Paniagua DG, Quispe Vilca GR, Pacompia Toza JF, Quispe Vilca J del R. Síndrome de burnout y desempeño laboral en el sector salud del Perú. *Revista Vive* [Internet]. 2023;6(17):491–502. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.33996/revistavive.v6i17.240>.
8. Alcaraz Britez AG, Alderete Kosian AW, Alvarez Brizuela MA, Perez Escurra ED, Franco Gonzalez LM, Sosa Gonzalez SJ. Síndrome de Burnout en médicos residentes

- de medicina interna. *Rev Virtual Soc Paraguaya Med Interna* [Internet]. 2023;10(1):57–65. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.18004/rvspmi/2312-3893/2023.10.01.57>
9. Chirico F, Magnavita N. Burnout syndrome and meta-analyses: Need for evidence-based research in occupational health. Comments on prevalence of burnout in medical and surgical residents: A meta-analysis. *Int. J. environ. Res. Public. Health*. 2019, 16, doi:10.3390/ijerph16091479. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2020;17(3):741.  
Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17030741>
  10. Milla M, Miriam S. Estilo de vida y factores biosocioculturales de los adultos del centro poblado de Llupa - Independencia - Huaraz, 2023. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; 2024
  11. Santiago-Bazán C, Carcausto W. Validez y fiabilidad de un cuestionario e estilo de vida saludable en estudiantes universitarios. *Health Care & Global Health*. 2019;3(1):23-8. doi: 10.22258/hgh.2019.31.51
  12. Validación del constructo y confiabilidad del Maslach BurnoutInventory- Human Services Survey (MBI-HSS) en médicos peruanos. *Rev. Hosp. Psiq. Hab. Volumen 20 | N° 2 | Año 2023*
  13. Santos L, Oliveira L, Alves J. Lifestyle patterns and academic performance in higher education students. *BMC Public Health* [Internet]. 2021;21:1324. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11341-9>
  14. Schaufeli WB, Martínez IM, Pinto AM, Salanova M, Bakker AB. Burnout and engagement in university students: a cross-national study. *J Cross Cult Psychol*. 2002;33(5):464–81.
  15. Barrera-Herrera A, Neira-Cofré M. Estrés académico y salud mental en estudiantes universitarios. *Educ Méd*. 2020;21(1):23–30.
  16. Aceijas C, Waldhäusl S, Lambert N, Cassar S, Bello-Corassa R. Determinants of health-related lifestyles among university students. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2017;14(10):1222. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph14101222>
  17. Pengpid S, Peltzer K. Physical inactivity and associated factors among university

- students. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2019;16(7):1220. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph16071220>
18. Ribeiro ÍJS, Pereira R, Freire IV, Oliveira BG, Casotti CA, Boery EN. Stress and quality of life among university students. *Health Qual Life Outcomes* [Internet]. 2018;16(1):43. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12955-018-0877-5>
  19. Hamulka J, Górnicka M, Drywień ME, Zielinska-Pukos MA. Dietary habits and stress among students. *Nutrients* [Internet]. 2020;12(9):2722. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/nu12092722>
  20. Dyrbye LN, Shanafelt TD. Burnout experienced by medical students and residents: a narrative review. *Med Educ*. 2016;50(1):132–49.
  21. Cabanach RG, Souto-Gestal A, Franco-Taboada V, Vázquez FM. Estrés académico y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Rev Psicol Educ*. 2016;11(2):63–78.
  22. Pulido-Martos M, Augusto-Landa JM, López-Zafra E. Sources of stress in nursing students. *Int J Nurs Stud*. 2012;49(11):1426–34.
  23. Salanova M, Schaufeli WB. El engagement en estudiantes universitarios. *Rev Psicol Trab Organ*. 2009;25(1):59–72.
  24. Boniol M, Kunjumen T, Nair TS, et al. Burnout syndrome among health-care workers. *PLoS One* [Internet]. 2022;17(2):e0263886. Disponible en: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263886>
  25. Gómez-Martínez S, Martínez-Gómez D, Pérez de Heredia F, et al. Eating habits and lifestyle in university students. *Nutr Hosp*. 2012;27(6):1952–9.
  26. Pascoe MC, Hetrick SE, Parker AG. The impact of stress on students. *Int J Adolesc Youth*. 2020;25(1):104–12.
  27. Moral-García JE, Agraso-López AD, Pérez-Soto JJ, Rosa-Guillamón A. Actividad física, estrés y rendimiento académico. *J Sport Health Res*. 2020;12(1):1–10.
  28. World Health Organization. *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: WHO; 2020.
  29. Maslach C, Leiter MP. Understanding the burnout experience. *World Psychiatry*. 2016;15(2):103–11.

30. Alves JGB, Figueiroa JN, Alves LV. Lifestyle and mental health in university students. *Rev Bras Psiquiatr.* 2021;43(2):181–7.
31. Ortega FB, Ruiz JR, Castillo MJ, Sjöström M. Physical fitness in youth. *Br J Sports Med.* 2008;42(1):1–9.
32. Bedoya-López M, Matos-Medina M. Estrés académico y estilos de vida en estudiantes universitarios. *Rev Investig Educ Med.* 2021;10(38):12–20.
33. Fernández-Sánchez JC, Pérez-Mármol JM, Blásquez A. Relación entre hábitos saludables y bienestar psicológico. *Clin Salud.* 2020;31(2):77–85.
34. Lovell GP, Nash K, Sharman R, Lane BR. Stress, physical activity and well-being. *Ment Health Phys Act.* 2015;8:13–9.
35. World Health Organization. *Global action plan on physical activity 2018–2030.* Geneva: WHO; 2018.

## VII. ANEXOS

### Anexo 01: Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLES	METODOLOGIA
<p><b>Problema General</b> ¿Cuál es la influencia de los estilos de vida saludable en el agotamiento laboral del personal médico del Centro Materno Juan Pablo, 2025?</p> <p><b>Problema Especifico</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál es la relación entre la actividad física y el agotamiento laboral en el personal médico?</li> <li>• ¿Cuál es la relación entre la alimentación y el agotamiento laboral en el personal médico?</li> <li>• ¿Cuál es la relación entre los hábitos de sueño y manejo del estrés y el agotamiento laboral en el personal médico?</li> <li>• ¿Cuál es la relación entre el consumo de sustancias (alcohol, tabaco, tóxicos) y el agotamiento laboral en el personal médico?</li> </ul>	<p><b>Objetivo General</b> Determinar la influencia de los estilos de vida saludable en el agotamiento laboral del personal médico del Centro Materno Juan Pablo, 2025.</p> <p><b>Objetivo Especifico</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizar la relación entre la actividad física y el agotamiento laboral.</li> <li>• Evaluar la relación entre la alimentación y el agotamiento laboral.</li> <li>• Determinar la relación entre los hábitos de sueño y el manejo del estrés y el agotamiento laboral.</li> <li>• Identificar la relación entre el consumo de alcohol, tabaco y tóxicos y el agotamiento laboral.</li> </ul> <p>Examinar la relación entre la índole emocional / satisfacción en el trabajo y el agotamiento laboral.</p>	<p><b>Hipótesis General</b> Los estilos de vida saludable influyen significativamente en el agotamiento laboral del personal médico del Centro Materno Juan Pablo, 2025</p> <p><b>Hipótesis Especifica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La actividad física influye significativamente en el agotamiento laboral.</li> <li>• La alimentación influye significativamente en el agotamiento laboral.</li> <li>• Los hábitos de sueño y el manejo del estrés influyen significativamente en el agotamiento laboral.</li> <li>• El consumo de alcohol, tabaco y tóxicos influye significativamente en el agotamiento laboral.</li> <li>• La índole emocional y la satisfacción laboral influyen significativamente en el agotamiento laboral.</li> </ul>	<p><b>Variable 1:</b> Estilos de Vida Saludable</p> <p><b>Dimensiones:</b> F: Familia y amigos A: Actividad Física y Social N: Nutrición T: Toxicidad A: Alcohol S: Sueño T: Tipo de personalidad I: Imagen C: Control de Salud Sexual O: Orden</p> <p><b>Variable 2:</b> Agotamiento laboral</p> <p><b>Dimensiones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agotamiento emocional</li> <li>• Despersonalización</li> <li>• Realización personal</li> </ul>	<p><b>Tipo de investigación</b> explicativa y correlacional</p> <p><b>Método:</b> cuantitativo</p> <p><b>Diseño:</b> No experimental - Transversal</p> <p><b>Técnica e instrumento</b> Cuestionario FANTÁSTICO Maslach Burnout Inventory (MBI-HSS)</p>

## Anexo 02: CUESTIONARIO FANTASTICO

CUESTIONARIO " Fantastico" Formulario google Drive									
FECHA:	/	/		Deseas participar en el proyecto de investigación:	si		no		
<b>SESIÓN 1: Datos personales del participante:</b>									
Por favor contesta cada pregunta, marcando con una (x) la casilla que mejor se ajuste a la situación actual y diligencia los datos solicitados.									
<b>DATOS PERSONALES DEL PARTICIPANTE</b>									
¿Cual es su genero?	Femenino		masculino		¿Cuál es tu edad actual en años?				
¿Qué grado cursa actualmente?					<b>UBICACIÓN GEOGRÁFICA Y CONECTIVIDAD</b>				
¿En que sector se ubica tu vivienda?	Urbano		Rural		¿Tienes conectividad en tu vivienda?	si		no	
¿Actualmete cuentas con un plan de internet movil?	si		no		¿Puedes acceder a una red de internet durante algunas horas del día o la semana?	si		no	
¿Cuentas con celular con acceso a internet?	si		no		¿Cuentas con un computador que te permita el acceso a internet?	si		no	
¿Conoces la red de mensajería whatsApp?	si		no		¿Actualmente manejas una cuenta en la red mensajería whatsApp?	si		no	
¿ Usas actualmente la red de mensajería whatsApp?	si		no		¿Manejas facilmente y conoces las diferentes opciones que ofrece la red de mensajería whatsApp?	si		no	
¿Estás dispuesto a interactuar con nosotros mediante la red de mensajería instantanea whatsApp?	si		no						
<b>Cuestionario "F-A-N-T-A-S-T-I-C-O", cada letra corresponde a una Dimensión de los estilos de vida</b>									
<b>DIMENSIÓN 1: Corresponde a la letra F y es relacionada con familiares y a amigos</b>									
¿Tengo con quien hablar sobre cosas que son importantes para mi?	Siempre		¿Yo doy cariño?	Siempre		¿Yo recibo cariño?	Siempre		
	Algunas veces			Algunas veces			Algunas veces		
	Nunca			Nunca			Nunca		
<b>DIMENSIÓN 2: Corresponde a la letra A y es relacionada con las preguntas de actividad fisica y social.</b>									
¿Asisto a un grupo conformdo (grupos de skaus, crus roja, clud deportivo, religioso, cultural o juvenil)?	Siempre		¿En los últimos 7 días he realizado ejercicio fisico durante 30 minutos. Tan intenso como para sentirme cansado y fatigado?	5 o más veces					
	Algunas veces			Entre 2 y 4 veces					
	Nunca			Entre 0 y 1 vez					
<b>DIMENSIÓN 3: Corresponde a la letra N y es relacionada con las preguntas de nutrición.</b>									
¿Mi alimentación diaria es balanceada?	Siempre		¿Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y como?	Siempre					
	Algunas veces			Algunas veces					
	Nunca			Casi Nunca					
¿Con frecuencia consumo mucha azúcar, sal, grasas, mecato o comida chatarra?	ninguna de estas		¿Hago control periodoco de mi peso?	Siempre					
	Alguna de estas			Algunas veces					
	Todas éstas			Nunca					
<b>DIMENSIÓN 4: Corresponde a la letra T y esta relacionada con las preguntas de toxicidad.</b>									
¿En algún momento he fumado un cigarrillo?	Nunca		¿Uso medicamentos sin fórmula medica?	Nunca		¿Tomo bebidas que contengan cafeina?..	menos de 3 al día		
	Algunas vez			Algunas veces			de 3 a 6 al día		
	Siempre			Siempre			Más de 6 al día		
<b>DIMENSIÓN 5: Corresponde a la letra A y esta relacionada con las preguntas sobre consumo de alcohol.</b>									
¿He consumido licor en los últimos seis meses (cerveza, coctal, ron, aguardiente)?	o veces		¿Considero que los efectos del licor son dañinos?	Siempre		¿Las personas con quienes vivo toman licor?	Nunca		
	1 a 3 veces			Algunas veces			Algunas veces		
	más de 3 veces			Nunca			Siempre		

**DIMENSIÓN 6:** Corresponde a la letra S y esta relacionada con las preguntas sobre Sueño y estres.

¿Duermo bien y me siento descansado (a) al levantarme?	Siempre		Regularmente en un día común y corriente (entre semana) me levanto a las:	Entre 7:00 y 7:59 pm			
	Algunas veces			Entre 8:00 y 8:59 pm			
				Entre 9:00 y 9:59 pm			
				Entre 10:00 y 10:59 pm			
	Nunca			Entre 11:00 y 11:59 pm			
¿Me siento capaz de manejar situaciones estres antes y encontrar alternativas de solución?	Siempre		y me levanto a las:	Entre 4:00 y 4:59 pm	¿Me relajo y disfruto mi tiempo libre?	Siempre	
	Algunas veces			Entre 5:00 y 5:59 pm		Algunas veces	
	Nunca			Entre 6:00 y 6:59 pm		Nunca	

**DIMENSIÓN 7:** Corresponde a la letra T y esta relacionada con las preguntas sobre tipo de personalidad y satisfacción escolar.

¿Sin irazón me siento molesto/a y/o enojado/a?	Nunca		¿Me siento de buen humor alegre y activo/a?	Siempre	
	Algunas veces			Algunas veces	
	Siempre			Nunca	
¿Me siento content o/a con mi estudio?	Siempre		¿Me siento presionado/a, agredido/a física o verbalmente por parte mis compañeros?	Nunca	
	Algunas veces			Algunas veces	
	Nunca			Siempre	

**DIMENSIÓN 8:** Corresponde a la letra I y esta relacionada con las preguntas sobre Imagen interior.

¿Tengo pensamientos positivos y optimistas?	Siempre		¿Me siento tenso/a o estresado/a?	Nunca	¿Me siento deprimido/a o triste?	Nunca	
	Algunas veces			Algunas veces		Algunas veces	
	Nunca			Siempre		Siempre	

**DIMENSIÓN 9:** Corresponde a la letra C y esta relacionada con las preguntas sobre Control de salud y sexualidad.

¿Me acepto y me siento satisfecho/a con mi apariencia física o la forma como me veo?	Siempre		¿Converso con mi familia temas de sexualidad?	Siempre	¿Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud?	Siempre	
	Algunas veces			Algunas veces		Algunas veces	
	Nunca			Nunca		Nunca	

**DIMENSIÓN 10:** Corresponde a la letra O y esta relacionada con las preguntas sobre Orden.

¿Soy organizado/a con las responsabilidades diarias?	Siempre		¿Respeto las normas de tránsito (cinturon de seguridad, paso por las cebras, semaforos, etc)?	Siempre	
	Algunas veces			Algunas veces	
	Nunca			Nunca	

**Fin del Cuestionario "F-A-N-T-A-S-T-I-C-O"**  
 Agradecemos tu colaboración, seguramente es el gran comienzo de un gran proyecto que juntos construiremos.

## ANEXO 03: CUESTIONARIO MBI

### MBI (INVENTARIO DE BURNOUT DE MASLACH)

A continuación encontrará una serie de enunciados acerca de su trabajo y de sus sentimientos en él. Le pedimos su colaboración respondiendo a ellos como lo siente. No existen respuestas mejores o peores, la respuesta correcta es aquella que expresa verdídicamente su propia existencia. Los resultados de este cuestionario son estrictamente confidenciales y en ningún caso accesibles a otras personas. Su objeto es contribuir al conocimiento de las condiciones de su trabajo y mejorar su nivel de satisfacción.

A cada una de las frases debe responder expresando la frecuencia con que tiene ese sentimiento de la siguiente forma:

- (1) Nunca
- (2) Algunas veces al año
- (3) Algunas veces al mes
- (4) Algunas veces a la semana
- (5) Diariamente

Por favor señale el número que considere más adecuado

	ITEMS	1	2	3	4	5
A. E.	1. Me siento emocionalmente defraudado en mi trabajo					
A. E.	2. Cuando termino mi jornada de trabajo me siento agotado					
A. E.	3. Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento agotado					
R. P.	4. Siento que puedo entender fácilmente a las personas que tengo que atender					
D.	5. Siento que estoy tratando a algunos beneficiados de mí, como si fuesen objetos impersonales					
A. E.	6. Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa					
R. P.	7. Siento que trato con mucha efectividad los problemas de las personas a las que tengo que atender					
A. E.	8. Siento que mi trabajo me está desgastando					
R. P.	9. Siento que estoy influyendo positivamente en las vidas de otras personas a través de mi trabajo					
D.	10. Siento que me he hecho más duro con la gente					
D.	11. Me preocupa que este trabajo me está endureciendo emocionalmente					
R. P.	12. Me siento muy enérgico en mi trabajo					
A. E.	13. Me siento frustrado por el trabajo					
A. E.	14. Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo					
D.	15. Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a las personas a las que tengo que atender profesionalmente					
A. E.	16. Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa					
R. P.	17. Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable en mi trabajo					
R. P.	18. Me siento estimulado después de haber trabajado íntimamente con quienes tengo que atender					
R. P.	19. Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo					
A. E.	20. Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades					
R. P.	21. Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada					
D.	22. Me parece que los beneficiarios de mi trabajo me culpan de algunos problemas					

- A. E. AGOTAMIENTO EMOCIONAL
- D. DESPERSONALIZACIÓN
- R. P. REALIZACIÓN PERSONAL

## Anexo 03: APROBACION DEL COMITÉ DE ETICA



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

### CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 17 de noviembre del 2025

Autor Responsable:  
JENNIFER MADELEINE LISSETY LON KAN PÉREZ

Exp. Nº: 3047-2025

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica (CIEIC) de la Universidad Privada Norbert Wiener evaluó y **APROBÓ** el siguiente proyecto de investigación:

Proyecto Titulado: "INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y EL AGOTAMIENTO LABORAL EN EL PERSONAL MEDICO DEL CENTRO MATERNO INFANTIL JUAN PABLO II, 2025"  
Versión Nro. 1, aprobada por el asesor en fecha 20/10/ 2025.

El cual tiene como Autor(es) a:  
JENNIFER MADELEINE LISSETY LON KAN PÉREZ

La **APROBACIÓN** otorgada comprende la verificación del cumplimiento de las buenas prácticas éticas, la adecuada evaluación del balance riesgo/beneficio, la idoneidad del equipo de investigación y la garantía de confidencialidad en el manejo de los datos, entre otros aspectos éticos y metodológicos pertinentes.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

- La aprobación otorgada por el CIEIC tiene una **vigencia de veinticuatro (24) meses** contados desde la fecha de emisión del presente documento. Esta vigencia es exclusiva para los procedimientos éticos revisados por el Comité y no sustituye ni aplica a los trámites administrativos ante la Oficina de Grados y Títulos.
- La constancia de aprobación por el CIEIC **no garantiza la aceptación** por parte de las **instituciones** en las que se planea realizar la investigación.
- En caso de requerir una **enmienda**, entendida como una modificación menor que **no altera de manera sustantiva** el proyecto aprobado, esta deberá ser presentada al CIEIC y no podrá ejecutarse sin su aprobación previa. **Cualquier cambio sustantivo deberá tramitarse como proyecto nuevo** ante el CIEIC.

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

Atentamente,

  
  
Mg. Angelica Karina Minaya Galarreta  
Presidente  
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica  
Universidad Privada Norbert Wiener

Anexo: 04



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Dirección de Redes  
Integradas de Salud  
Lima Norte

"DECENIO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA MUJERES Y HOMBRES"

"AÑO DE LA RECUPERACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LA ECONOMÍA PERUANA"

Lima 03 de noviembre de 2025

Doctor Rubén Alexander Silva Ames

Responsable del Área de Docencia de la RIS Los Olivos. DIRIS Lima Norte

Me es grato saludarla y comentar que hemos revisado el proyecto de investigación de la SRTA. JENNIFER MADELEINE LISSETY, LON KAN PEREZ, colaboradora de la Institución, "INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y EL AGOTAMIENTO LABORAL EN EL PERSONAL MEDICO DEL CENTRO MATERNO INFANTIL JUAN PABLO II, 2025", se aprueba iniciar su desarrollo y ejecución en el Centro Materno Infantil Juan Pablo II.

Sin otro particular y agradeciendo la atención brindada que a usted.

PERÚ MINISTERIO DE SALUD DIRIS LIMA NORTE  
Dr. Rubén Silva Ames  
RESPONSABLE DEL AREA DE  
DOCENCIA INVESTIGACIÓN

Dr. Rubén Silva Ames  
Responsable del Area de Docencia  
de la RIS Los Olivos. DIRIS Lima Norte

Folio ( )  
JRCS/DAOCH  
CC. Archivo

Centro Materno Infantil "Juan Pablo II"  
Calle 66/N AA.HH. Juan Pablo II  
Los Olivos – Lima – Perú




# 17% 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

- 15%  Fuentes de Internet
- 5%  Publicaciones
- 12%  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

- 15% Fuentes de Internet
- 5% Publicaciones
- 12% 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	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	1%
2	Internet	hdl.handle.net	1%
3	Internet	repositorio.upla.edu.pe	<1%
4	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
5	Internet	renati.sunedu.gob.pe	<1%
6	Internet	repositorio.unat.edu.pe	<1%
7	Internet	repositorio.unfv.edu.pe	<1%
8	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-12-10	<1%
9	Internet	repositorio.usmp.edu.pe	<1%
10	Internet	repositorio.unac.edu.pe	<1%
11	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2024-10-13	<1%