



Autónoma
Universidad Autónoma del Perú

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

TESIS

BURNOUT ESTUDIANTIL Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DE
PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA SUR

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

AUTORA

ALESSANDRA DE LOS ANGELES CHAHUA OCHANTE
ORCID: 0000-0002-7109-4142

ASESORA

MAG. JENNIFER FIORELLA YUCRA CAMPOSANO
ORCID: 0000-0002-2014-1690

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

ASPECTOS PSICOLÓGICOS VINCULADOS A LA ACTIVIDAD EDUCATIVA

LIMA, PERÚ, MARZO DE 2022

DEDICATORIA

A mi padre Ricardo German Chahua Palomino, a mi madre Hilda Ochante Arangüena, mi hermana Maricielo Chahua Ochante y familia en general, que estuvieron apoyándome incondicionalmente, dándome mucha motivación para culminar con éxito esta investigación.

AGRADECIMIENTOS

A la institución universitaria por brindarme los recursos de información para elaborar el estudio.

Para mi asesora la Mg. Jennifer Fiorella Yucra Camposano, quien me brindo todo el apoyo con las explicaciones para el desarrollo de mi tesis, con el gran objetivo de cumplir la meta a largo plazo que me propuse cuando comencé la universidad.

A los docentes de mi casa de estudios, quienes me ayudaron con sus enseñanzas.

ÍNDICE

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTOS	3
RESUMEN	6
ABSTRACT	7
RESUMO	8
INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1 Realidad problemática	12
1.2 Justificación e importancia de la investigación	17
1.3 Objetivos de la investigación: general y específicos.....	18
1.4 Limitaciones de la investigación.....	18
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1 Antecedentes de estudios.....	20
2.2 Bases teórico científicas	23
2.3 Definición de la terminología empleada.....	37
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	
3.1 Tipo y diseño de investigación	39
3.2 Población y muestra	39
3.3 Hipótesis	40
3.4 Variables – Operacionalización	40
3.5 Métodos y técnicas de investigación.....	42
3.6 Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	48
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	
4.1 Resultados descriptivos e inferenciales.....	51
4.2 Contrastación de hipótesis.....	54
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
5.1 Discusiones.....	56
5.2 Conclusiones	61
5.3 Recomendaciones	62
REFERENCIAS	
ANEXOS	

LISTA DE TABLAS

Tabla 1	Operacionalización de la variable burnout estudiantil
Tabla 2	Operacionalización de la variable calidad de vida
Tabla 3	Cargas factoriales de la Escala Unidimensional del Burnout Estudiantil
Tabla 4	Estadístico de confiabilidad de la Escala Unidimensional del Burnout Estudiantil (EUBE)
Tabla 5	Índices de ajustes de la Escala de Calidad de Vida de Olson y Barnes
Tabla 6	Cargas factoriales de la Escala de Calidad de Vida de Olson y Barnes
Tabla 7	Factor de segundo orden de la Escala de Calidad de Vida de Olson y Barnes
Tabla 8	Estadístico de confiabilidad de la Escala de Calidad de Vida de Olson y Barnes
Tabla 9	Prueba de normalidad
Tabla 10	Niveles de burnout estudiantil
Tabla 11	Niveles de burnout estudiantil según sexo
Tabla 12	Niveles de calidad de vida
Tabla 13	Niveles de calidad de vida según sexo
Tabla 14	Correlación entre burnout estudiantil y las dimensiones de calidad de vida
Tabla 15	Correlación entre el burnout estudiantil y la calidad de vida

BURNOUT ESTUDIANTIL Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA SUR

ALESSANDRA DE LOS ANGELES CHAHUA OCHANTE

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMEN

El objetivo fue determinar la relación entre el burnout estudiantil y la calidad de vida en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur. El tipo de investigación fue correlacional y de diseño no experimental. La muestra fue de 200 universitarios de ambos sexos entre 16 a 48 años. Se utilizó como instrumentos la Escala Unidimensional de Burnout Estudiantil de Barraza adaptada por Gomez (2017) y la Escala de Calidad de Vida de Olson y Barnes adaptada por Grimaldo (2009). Los datos arrojados evidencian que existe relación altamente significativa entre el burnout estudiantil y la calidad de vida ($p < .01$; $r_s = -.499$), siendo esta relación negativa. Además, entre el burnout estudiantil y las dimensiones de calidad de vida se halló que existe relación altamente significativa, siendo todas de correlación negativa. Asimismo, agrupado ambos sexos el 43,5% de estudiantes presenta un nivel medio. Finalmente, se concluye que, a mayor burnout estudiantil menor será la calidad de vida de los estudiantes.

Palabras clave: burnout estudiantil, calidad de vida, estudiantes universitarios.

**STUDENT BURNOUT AND QUALITY OF LIFE IN PSYCHOLOGY STUDENTS AT
A PRIVATE UNIVERSITY IN SOUTH LIMA**

ALESSANDRA DE LOS ANGELES CHAHUA OCHANTE

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

ABSTRACT

The objective was to determine the relationship between student burnout and quality of life in students of a private university in South Lima. The type of research was correlational and non-experimental design. The sample was 200 university students of both sexes between 16 and 48 years old. The Barraza Student Burnout Unidimensional Scale adapted by Gomez (2017) and the Olson and Barnes Quality of Life Scale adapted by Grimaldo (2009) were used as instruments. The data obtained show that there is a highly significant relationship between student burnout and quality of life ($p < .01$; $r_s = -.499$), this relationship being negative. In addition, between student burnout and quality of life dimensions, it was found that there is a highly significant relationship, all of which are negatively correlated. Also, grouped both sexes, 43.5% of students have a medium level. Finally, it is concluded that the higher the student burnout, the lower the quality of life of the students.

Keywords: student burnout, quality of life, university students.

ESTUDANTE EXTRAORDINÁRIO E QUALIDADE DE VIDA EM ESTUDANTES DE PSICOLOGIA DE UMA UNIVERSIDADE PRIVADA NO SUL DE LIMA

ALESSANDRA DE LOS ANGELES CHAHUA OCHANTE

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMO

O objetivo foi determinar a relação entre burnout estudantil e qualidade de vida em estudantes de uma universidade privada no sul de Lima. O tipo de pesquisa foi correlacional e não experimental. A amostra foi de 200 estudantes universitários de ambos os sexos entre 16 e 48 anos. A Escala Unidimensional Barraza Student Burnout adaptada por Gomez (2017) e a Escala de Qualidade de Vida Olson e Barnes adaptada por Grimaldo (2009) foram utilizadas como instrumentos. Os dados obtidos mostram que existe uma relação altamente significativa entre burnout estudantil e qualidade de vida ($p < .01$; $r_s = -.499$), sendo esta relação negativa. Além disso, entre o burnout estudantil e as dimensões da qualidade de vida, verificou-se que existe uma relação altamente significativa, todas negativamente correlacionadas. Além disso, agrupados em ambos os sexos, 43,5% dos alunos possuem nível médio. Por fim, conclui-se que quanto maior o burnout estudantil, menor a qualidade de vida dos alunos.

Palavras-chave: burnout estudantil, qualidade de vida, estudantes universitários.

INTRODUCCIÓN

La realidad que viven los estudiantes actualmente es preocupante, ya que se han presentado varios cambios en el contexto estudiantil por la COVID – 19, los estudiantes tuvieron que acoplarse a una nueva metodología a nivel académico, lo que ha producido complicaciones como la adaptación al aprendizaje virtual, trabajos grupales e individuales, exámenes virtuales y más. Queda claro que, estas complicaciones no vienen a raíz de este contexto que a nivel mundial se está viviendo, sino viene de años atrás, donde se ve que el cansancio a nivel físico, emocional y cognitivo es recurrente en el proceso estudiantil.

La preocupación continúa y, ahora, por su calidad de vida, ya que se evidencia que las situaciones estresantes del estudiante frente a los estudios tienen una repercusión grande en su calidad de vida, por lo que los estudiantes también tienen la obligación de satisfacer sus necesidades de acuerdo con los factores a nivel familiar, personal, académico, amical, etc.

Es por ello el interés de estudiar las variables burnout estudiantil y calidad de vida en universitarios, analizando y comparando de esta manera los datos del estudio. El estudio consta de los siguientes capítulos.

En el capítulo I, se desarrolla la realidad problemática de las dos variables estudiadas, describiendo estudios a nivel nacional, internacional y regional. Además, se narra la pregunta de investigación, justificación e importancia teórica, metodológica y práctica, asimismo se describen los objetivos del estudio.

En el capítulo II, se presentan los antecedentes del estudio internacionales y nacionales, el marco teórico de ambas variables donde se describen varios estudios.

En el capítulo III, se presenta el tipo y diseño del estudio, la hipótesis general y específicas, la conceptualización de ambas variables, las técnicas y métodos que

se utilizaron. También se narra el procedimiento de cómo se recolectaron los datos del estudio y las técnicas que se utilizaron en el procedimiento y análisis de datos.

En el capítulo IV, se presentan los resultados descriptivos de ambas variables en total y en ambos sexos, por otro lado, se describen los resultados comparativos.

Posteriormente, en el capítulo V se presentan la discusión, donde se muestran las comparaciones de los resultados encontrados en el presente estudio con estudios anteriores, por último, se describen las conclusiones y recomendaciones respectivas.

CAPÍTULO I
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Realidad problemática

Actualmente, muchos estudiantes universitarios presentan dificultades como desgaste o agotamiento físico y mental, que a su vez, conllevan a una consecuencia social, estas dificultades se agudizan por el contexto de pandemia que estamos viviendo en la actualidad, es así como hoy en día se registra abandono académico por tales motivos. La gran mayoría de universitarios adquieren una elevada carga de estrés mediante su desarrollo, es donde se origina el burnout estudiantil generando malestares a nivel físico y psicológico, desmotivación a nivel académico, incapacidad para realizar los deberes académicos y pensamientos negativos frente al estudio. Unos tantos estudiantes logran desenvolverse o adquirir estrategias para enfrentar las exigencias académicas, a comparación de algunos estudiantes que no lo logran conseguir, lo que los lleva a sentirse impotentes para cambiar esas situaciones problemas, por ende, trae como resultado formas inadecuadas para el afrontamiento en situaciones adversas como, por ejemplo, el uso de conductas de evitamiento o escapatoria.

De la misma manera, un aspecto importante de los estudiantes es su calidad de vida, debido a que es sustancial la satisfacción de sus habilidades, capacidades y cualidades como estudiantes, como también las condiciones de vida y la realidad de su vida cotidiana. Existe la preocupación de planificar y organizar un plan de vida, sumado a ello, la presión familiar y social de acabar rápidamente la carrera para introducirse al mercado laboral, todas estas situaciones podrían afectar a la adaptación o el desempeño académico de los estudiantes.

A nivel mundial, el Global Student Accommodation (GPA, 2018; como se citó en el diario La Razón, 2018) evidencia en su estudio donde fueron participes 4 países (Alemania, Australia, Reino Unido y España), se observó que los resultados más

alarmantes fueron de España ya que el 47.1 % de universitarios presentan ansiedad, el 55,6 % depresión y el 82 % estrés, según los encuestados refieren que es debido a las obligaciones y exigencia que demandan las asignaturas y la presión de culminar con éxito los deberes. Los problemas familiares y sociales como la toma de decisiones, serían otros factores que conllevarían a los resultados mencionados.

En el sitio web Numbeo (2021) nos muestra datos de la población de diversos países con relación a la calidad de vida, donde se toma en cuenta varios factores, es como encontramos en el último lugar a Nigeria con un 54.71 %, seguido de Irán que estimó un porcentaje de 63,60%. A comparación de Suiza que salió con el puntaje más alto en la calidad de vida de su población con un 188.36%, teniendo en segundo lugar a Dinamarca con un 186.25 %.

La calidad de vida para la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1994; como se citó en Botero y Pico, 2007) es la percepción del sujeto referente a su espacio de existencia adentro de la cultura y la vivencia de valores como régimen y, en relación con sus objetivos, perspectivas, reglas, etc.

A nivel internacional, en Brasil se evidenció que el 63% de estudiantes de diferentes carreras muestran un bajo porcentaje en la calidad de vida, manifestando estrés a nivel académico, agotamiento corporal, dolores musculares (Marques et al., 2011). A comparación de un estudio realizado después de una década, vemos que la diferencia es significativa en los estudiantes, mostrando que, en Ecuador, se determinó con el nivel más alto y de forma moderada la fatiga emocional, más del 28% de los estudiantes, y el 19% del mismo nivel en la dimensión cinismo (Rosales et al., 2020).

Por su parte, en un estudio realizado a estudiantes en Colombia sobre el burnout estudiantil, se mostró que el nivel leve fue el porcentaje más elevado con un

37 %, siguiendo el nivel moderado de burnout estudiantil con el 23 % y por último el 6% en el nivel alto, se concluye la presencia del burnout estudiantil (Caballero, 2012). De la misma forma, se observó la existencia de niveles leves en estudiantes de España del síndrome de burnout estudiantil (Barraza, 2009).

En México, un trabajo que se realizó en la Universidad de Guadalajara por el Centro Universitario del Sur (2020), refleja que los estudiantes tuvieron una importante huella en su calidad de vida; el área que estuvo más perturbada fue la relación con el colegio, ya que para esta edad es primordial una educación superior. La otra área fue la psicológica, donde obtuvieron más ansiedad y estrés. Se evidenciaron en los resultados que 50% de los estudiantes encuestados indicaron que se sentían demasiado restringidos, el 30% medianamente restringidos y el 20% poco restringidos. El grupo que se sentía más restringido, presentaba síntomas de ansiedad, estrés y tristeza. En el grupo de encuestados donde se sentían pocos restringidos, reportaban no tener cambio alguno, no presentaban otros problemas; por el contrario, ellos reportaron cosas positivas: se ejercitan físicamente, disfrutan tiempo con ellos mismos.

A nivel nacional, la plataforma digital del Gobierno del Perú (2019) muestra que en un estudio realizado por el Ministerio de Educación y el Ministerio de Salud del Perú reportan que los universitarios de diversas universidades peruanas presentan problemas con su salud mental y los casos más frecuentes son de violencia con un 52%, estrés con 79 % y ansiedad con el 82%.

El Ministerio de Salud del Perú (MINSa, 2014) registró 13,000 individuos, entre ellos casos de trastorno emocional y comportamental, se dio a conocer que más del 50% de los casos son de Lima Metropolitana, esta situación es complicada para los adolescentes, ya que hay pocos proyectos y actividades que logren disminuir el

porcentaje elevado, por consiguiente, los adolescentes que cursan la secundaria, muestran en su calidad de vida una amenaza permanente.

Por los datos preocupantes que se mostraron en los estudiantes, MINSA (2015) inicia la realización de actividades en universidades para un adecuado desarrollo en la calidad de vida de los estudiantes, donde se pueda generar un ambiente donde la calidad de vida, el bienestar y la salud puedan promoverse, ya que de alguna manera la implementación de actividades recreativas culturales, el entorno físico y psicosocial, los servicios ofertados en la comunidad universitaria, etc. pueden establecer un origen de bienestar y salud.

Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2017) describe que de cada 100 jóvenes del país 18 no trabajan ni estudian. De la misma manera, los jóvenes de 29 a 15 años se encuentran en situación de ser más vulnerables con un 17,6% que no trabajan ni estudian. En la zona rural el 14,4% y la zona urbana el 18,4% se encuentran de la misma manera, los jóvenes de 29 a 25 años (19,4%) tienen la tasa alta de los que no trabajan ni estudian. Es decir, solo el 36% de jóvenes de 29 a 15 años son estudiantes en una institución superior. Se evidencia que no existe una adecuada calidad de vida, ya que los jóvenes no presentarían un bienestar general y no estarían cubriendo sus dominios personales.

En la ciudad de Lima, Becerra (2013) estableció que el 57% de 155 de universitarios presentaban problemas de estrés, perturbando su habilidad para tomar decisiones, afrontamiento de problemas y efectuar sus deberes académicos.

Por la pandemia los estudiantes han presentado cambios al nivel estudiantil, tuvieron que adaptarse a una nueva metodología que fue la virtual, de este modo, la población universitaria se enfrenta a algo novedoso y, en consecuencia, ha encontrado algunas limitaciones como la accesibilidad al internet y escasez de alguna

plataforma digital para la conectividad de las clases, estas limitaciones podrían estar desarrollando en los estudiantes una preocupación y, en consecuencia, un deterioro en los estudios. Lo anterior se corrobora con lo señalado por Estrada et al. (2021), quien en un estudio con estudiantes encontró un nivel alto de estrés académico (47.1%), un nivel moderado (37.8%) y un nivel bajo (15.1%), lo que evidencia en los estudiantes déficit a nivel físico y emocional.

Asimismo, Veramendi et al. (2020) realizaron un estudio a estudiantes universitarios en pandemia por el COVID – 19, donde por el contrario los estudiantes en su calidad de vida arrojaron que es buena con un 152,5 %, teniendo en cuenta que en la mayoría de sus dimensiones de la misma manera alcanzaron el punto medio. Por otro lado, se demostró que las mujeres del estudio alcanzaron un mayor promedio excepto en una de las dimensiones.

De igual forma, un estudio en estudiantes de educación superior el 16% muestran que en su calidad de vida tienen poco o casi nada de sentido y el 53% muestran de forma regular o siempre sentimientos de tristeza, ansiedad o depresión (Evaristo, 2012).

Sausa (2016) describe que el 20% de universitarios muestran un algún síntoma en relación al estrés, la cual causa un deterioro a nivel estudiantil; igualmente, Vargas y Valdivieso (2015) hallaron que el 58.4% de 113 universitarios presentan estrés moderado, el 26.5% estrés grave y el 6.2% mostraban un estrés demasiado grave perturbando nivel académico.

La problemática continua y no es ajena en el departamento de Trujillo, en una investigación realizada en estudiantes de 3ro, 4to y 5to secundaria se encontró que el 78% presentaron niveles de estrés académico, teniendo en cuenta que el 6% obtuvieron un nivel profundo de estrés académico (Agurto, 2013). En otra

investigación, donde la población fue de estudiantes del 5to año del nivel secundario, se registró que el 25.9 % de estudiantes presentan síntomas ante las situaciones estresantes sobre los deberes a realizar en el colegio, 37.7% sobre los exámenes; 25.8% por la falta de entendimiento en los temas escolares; 25.8 % por los trabajos que demandan una alta exigencia y 39.5% por el poco tiempo para cumplir los deberes estudiantiles, se obtuvo que el 78.5% de estudiantes presentaron un nivel moderado de burnout y el 2.1% nivel profundo (Anton y Sarango, 2017).

Por ello nace el interés de investigar a los universitarios que se hallan sometidos a una mayor presión y, por consiguiente, a un agotamiento físico y mental, actualmente muchos de ellos tienen el problema como disminución del rendimiento académico o abandono de sus estudios, entrando en conflictos continuamente con docentes, padres y/o ellos mismos, lo cual puede afectar su calidad de vida y llegar a mostrar no solo malestar a nivel estudiantil sino también a nivel familiar y personal.

Relacionando lo ya antes dicho, se formula la siguiente pregunta de investigación ¿Cuál es la relación entre el burnout estudiantil y la calidad de vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur?

1.2. Justificación e importancia de la investigación

Este estudio presenta una aportación tipo teórica, ya que se revisaron datos teóricos de las variables y la población estudiada, dicha información aporta a los universitarios conocimientos más amplios en cuanto a la realidad en la que se encuentran, como también obtendrán sugerencias y recomendaciones de este estudio. Se ha visualizado que no se encuentran estudios realizados de esta problemática en dicha población.

El estudio brindará un aporte metodológico, pues los resultados permitirán contar con instrumentos validados, adaptados para medir las variables en la muestra

del estudio, los cuales cuentan con una validez y confiabilidad adecuada para nuestro contexto.

Así mismo, presenta una justificación práctica, ya que los resultados de esta investigación podrán ser utilizados por el equipo de profesionales vinculados a la salud psicológica de las diferentes instituciones, para implementar información o acciones encaminadas para estudiantes universitarios.

1.3. Objetivos de la investigación: general y específicos

1.3.1. *Objetivo general*

Determinar si existe relación entre el burnout estudiantil y la calidad de vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.

1.3.2. *Objetivos específicos*

1. Identificar el nivel de burnout estudiantil en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.
2. Identificar el nivel de calidad de vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.
3. Identificar la relación entre el burnout estudiantil y las dimensiones de calidad de vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.

1.4. Limitaciones de la investigación

Dicho estudio presentó una principal limitación de tipo teórico, ya que no se encontraron investigaciones sobre la variable burnout estudiantil por lo que esta ha sido poco estudiada a nivel nacional en estudiantes universitarios.

El presente trabajo de investigación requirió de un porcentaje promedio económicamente hablando, ya que de alguna manera por estar un tiempo considerable buscando información en las bibliotecas virtuales, entre otros, ha sido reflejado en nuestro sistema de electricidad con un elevado monto económico.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de estudio

2.1.1. Antecedentes internacionales

Gutierrez et al. (2020) en Colombia, ejecutaron su investigación donde el objetivo fue encontrar la correlación del síndrome de burnout y la asociación con el rendimiento académico entre dos instituciones de educación superior. La investigación fue de tipo correlacional, transversal prospectivo. La población fue de 200 estudiantes de enfermería de las dos instituciones. Se utilizó el cuestionario Maslach Burnout Inventory - General Survey (MBI-GS). Se concluyó que no existe asociación significativa ($p=.65$) entre ambas variables.

Estrada et al. (2017) en Colombia plantearon un estudio donde el objetivo fue estudiar la relación entre burnout académico y bienestar psicológico en universitarios. El estudio fue correlacional. Cuya población fue de 452 universitarios donde predomina el sexo masculino con un 56,89% sobre el femenino de 43,11%, estas edades varían entre 15 a 55 años, pertenecían a la carrera de administración de empresas. En los resultados mostraron incidencia de burnout académico, siendo el 10,67% de estudiantes tienen un nivel moderado, formando una relación negativa débil entre las dos variables.

Gonzales (2017) planteó un estudio en Medellín, Colombia, donde relacionó el uso problemático del internet y la calidad de vida en universitarios. El estudio fue tipo correlacional. Su población consto de 302 estudiantes en edades de 16 y 30 años. Se emplearon las escalas de Internet Adicción Test (IAT) de Young y el Índice Multicultural de Calidad de Vida (MQLI). Según sus resultados marcaron una relación negativa y altamente significativa entre las dos variables ($r_s = -.371$, $p<.01$). En conclusión, se evidenció que, al aumento del uso problemático del internet, se disminuye el nivel de la calidad de vida en los universitarios.

Marengo et al. (2017) establecieron una relación entre las dimensiones de burnout académico y síntomas relacionados a la salud mental. Por lo tanto, la muestra fue de 204 universitarios, en Colombia. El estudio fue de tipo correlacional. Es por ello que, se empleó el Inventario de Síntomas 90-R y el Maslach Burnout Inventory Student Survey. Los autores concluyeron que a mayor burnout académico aumentan los problemas de salud mental.

Moreno y Moreno (2016) en Cuba, plantearon el objetivo donde fue hallar la relación entre la ansiedad y el burnout en el bienestar psicológico de los estudiantes de los programas de psicología y educación física. La investigación fue de tipo descriptiva – correlacional. La población fue de 46 estudiantes, 25 del sexo masculino y 21 del femenino. Los instrumentos que se utilizaron fueron el Burnout Inventory MBI, el Inventario de Bienestar Psicológico de Ryff y el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI). De esta manera, se mostró en sus resultados que la ansiedad y el burnout trasgreden de forma negativa al bienestar psicológico de los alumnos.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Eguia (2020) planteó un estudio donde el objetivo fue relacionar las actitudes frente a la Pandemia COVID - 19 y la calidad de vida en estudiantes de una universidad privada, la investigación fue correlacional, cuantitativa y con diseño no experimental. La muestra fue de 358 estudiantes de carreras diferentes, donde se administró la Escala de Calidad de Vida de Olson y Barnes (1982) y Escala de Actitudes frente a la Pandemia. En los resultados se definieron como óptima la calidad de vida con un 38 % y un 50 % con la actitud positiva frente a la pandemia en los universitarios, es decir que existe una relación entre las variables del estudio.

Domínguez y Mendoza (2019) plantearon una investigación en Lima donde el objetivo fue encontrar la relación entre el burnout y el engagement en estudiantes de

enfermería de una universidad privada – 2018. La investigación fue de tipo cuantitativa, correlacional. La muestra tomada fue de 563 estudiantes de enfermería. Se empleó la escala Utrecht Work Engagement Scale (UWES) y el Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS). En cuanto a sus resultados, las variables estudiadas tienen una relación directamente proporcional leve ($r_s = .101$, $p = .009$).

Carbajal (2019) realizó una investigación cuyo objetivo fue establecer la relación entre el bienestar psicológico y la calidad de vida en universitarios con diagnóstico de dolor lumbar. El estudio tuvo una metodología correlacional. La población fue de 126 estudiantes. Se empleó la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos y el Cuestionario de Calidad de Vida relacionada con la Salud. Sus resultados señalaron que existe correlación significativa entre las dos variables ($r=.320$, $p=.002$). Con respecto a los colaboradores de la investigación, las mujeres con un 54,8% y hombres con un 21% obtuvieron un promedio medio en bienestar psicológico, a diferencia de la calidad de vida que en mujeres con el 35,7% y hombres con el 15,1% obtuvieron un promedio regular.

Rivera (2018) en Trujillo planteó un estudio donde objetivo fue hallar la relación entre el burnout estudiantil y la calidad de vida en estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas de la universidad privada Antenor Orrego. El estudio fue correlacional, su población fue conformada por 247 estudiantes del sexo femenino y masculino que tenían entre 18 y 23 años. Se utilizó la Escala Unidimensional del Burnout Estudiantil (EUBE) y la Escala de Calidad de Vida. Sus resultados revelan una correlación muy significativa, negativa y de grado medio entre las dos variables.

Tello (2018) elaboró un estudio donde su objetivo fue establecer la relación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico en universitarios de psicología. El estudio tiene un diseño comparativo correlacional y tipo no experimental. Su población

consto de 1163 universitarios. Los instrumentos empleados para la investigación consistieron en la escala de bienestar psicológico y la escala de calidad de vida. Según sus resultados se halló que existe una relación directamente proporcional entre las dos variables.

Huaccha (2016) realizó un estudio en Trujillo, cuyo objetivo fue establecer la relación entre el burnout académico y la inteligencia emocional en estudiantes de una universidad privada. La muestra fue de 173 estudiantes del sexo femenino y masculino, pertenecientes a los últimos ciclos de carreras diferentes. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Burnout de Maslach (MBI) y la escala Trait Meta Mood (TMM-24). Se encontró que, entre las variables existe una relación, no obstante, los resultados reflejan poca presencia de burnout en los alumnos. Se concluyó que existe una adecuada inteligencia emocional en el estudiante que ayuda a tolerar hechos estresantes y las dificultades que se presenten a lo largo del periodo académico.

2.2. Bases teórico científicas

2.2.1. *Burnout estudiantil*

Definiciones del síndrome de burnout.

Schaufeli y Enzmann (1998, como se citó en Dam et al., 2012) refieren que es un estado mental de forma negativa que se relaciona con lo laboral, que se caracteriza por estar agotado, acompañado del distrés, sensación de competir, menor motivación, y el trabajo disfuncional de la persona en una organización.

Maslach et al. (2001) definen que es una respuesta prolongada de estrés con respecto al trabajo de la persona, esto se determina de acuerdo con las dimensiones cinismo, ineficacia profesional y agotamiento.

Maslach y Leiter (1997) definen como la causa de interacción entre el ambiente laboral y de orden personal.

Grau y Chacón (1998) indican que para el individuo es el afrontar el estrés de una organización que a medida que va avanzando este puede ser severo y, en consecuencia, fracasar con las diferentes estrategias que el individuo pueda contraponer al manifestarse el síndrome. Por ello, este síndrome tiene un curso engañoso, ya que puede avanzar de forma grave y expulsar fatales resultados en el desempeño laboral.

Definiciones del burnout.

Gil-Monte y Peiró (1999) definen que el burnout se forma a consecuencia de constantes experimentaciones de estrés que enfrenta una persona, debido a las actividades que desarrollan de forma continua a lo largo de su vida cotidiana.

Uribe (2010) declara que el burnout, se provoca desde un cansancio emocional severo, que percibe un individuo, en contestación a los deberes y compromisos que demanda su alrededor, en el trabajo y nivel estudiantil.

Asimismo, Cherniss (1980) lo considera burnout a diversos cambios negativos del individuo respecto al área personal, en consecuencia, de las situaciones y actividades que disponen de frustración, lo que hace que el individuo tenga un gasto elevado de energía en su estado físico y emocional.

Definiciones de burnout estudiantil.

Barraza (2011) declara que es una fase de desgaste y cansancio emotivo, físico e intelectual, ocasionado por los contextos de estrés en los que se encuentran los estudiantes a nivel estudiantil.

Rosales (2013) lo precisa como un deterioro cognitivo resultado de las exigencias estudiantiles que debe consumir cada alumno. A comparación de Bresó

(2008, como se citó en Caballero et al., 2015) nos indica que el burnout estudiantil se da debido al estrés acumulado, por el papel que el estudiante debe cumplir, en consecuencia, perturba todas las áreas del estudiante.

Origen del burnout estudiantil.

La terminología burnout fue puesta originalmente por Freudenberger (1974), quien observó algunos manifiestos de cansancio y agotamiento, algunos síntomas ansiosos depresivos en los empleados de una clínica de toxicómanos, él describe como estos empleados iban modificando su comportamiento de forma progresiva volviéndose menos tolerantes, menos comprensivos, poco sensibles y hasta agresivos con los usuarios.

En 1981, en un inicio del desarrollo teórico del síndrome burnout, se llega a dividir en dos enfoques conceptuales. Los primeros autores fueron Maslach y Jackson quienes definieron a este síndrome como, constructo tridimensional: agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal. Pines et al. (1981, como se citó en Martínez, 2010), desarrollaron otro enfoque que fue el constructo unidimensional: agotamiento emocional.

Es así como el Síndrome de Burnout coge fuerza tras el trabajo de Shirom (Appels, 2006), quien revisó los trabajos de validación del Maslach Burnout Inventory, donde observó que de las 3 escalas que componen el inventario solo el agotamiento emocional es el que se relaciona con el trabajo, las observaciones hechas por las parejas y los jefes. Es como el autor pudo concluir que, el contenido principal del burnout es el desgaste de energía de la persona por lo que se define cansancio físico y emocional y, agotamiento cognitivo.

Ya lista la escala se realizó unos de los primeros estudios que fue llamado Burnout estudiantil. Barraza et al. (2008) realizaron un estudio durante el mes de

noviembre en el 2007, cuya muestra fue de 51 universitarios de enfermería y obstetricia en una universidad de México. Según los resultados afirman que los estudiantes presentaban el Síndrome de Burnout Estudiantil, en su mayoría un nivel leve con 84% de estudiantes.

Posteriormente, en el año 2008 del mes de junio, se realiza otro estudio en alumnos de educación secundaria que se llamó Síndrome de Burnout (Gutiérrez, 2008), en la Escuela Secundaria Técnica fue aplicada la Escala Unidimensional del Burnout Estudiantil a 60 estudiantes.

Es tal como, Barraza (2008) se induce al enfoque unidimensional, teniendo en cuenta los resultados de los estudios realizados sobre el síndrome de burnout en los estudiantes. Es por ello que, decide construir la Escala Unidimensional del Burnout Estudiantil.

Enfoques teóricos del burnout estudiantil.

Modelo tridimensional del burnout de Maslach.

Maslach y Jackson (1981, como se citó en Martínez, 2010) opinan que el estrés laboral crónico es una respuesta al burnout que conforma los sentimientos y actitudes de forma negativa hacia las personas que están en el círculo laboral y hacia los mismos roles del profesional. Este síndrome se describe como la viva experiencia de estar agotado emocionalmente. Se concluye que, el burnout “un síndrome tridimensional caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal”. Maslach et al. (2001) refieren, que el burnout es una contestación a estresores interpersonales crónicos que se desarrolla en el ámbito laboral, donde los síntomas predominantes de esta reacción se caracterizan por la presencia de Burnout excesivo, sentimientos de cinismo en el trabajo, sentimientos de ineficiencia y falta de desarrollo personal. Un componente importante es el

agotamiento emocional, ya que es un elemento principal para el síndrome, esto contextualiza que las personas emocionalmente están agotadas y se sienten abrumadas en cuanto a su fuente emocional. Otro componente es la despersonalización que es donde las actitudes son de forma negativa y cínica, lo cual genera sentimientos distantes con otros individuos. En último lugar, tenemos la falta de realización personal en el trabajo que hace referencia al bajo éxito y competencia en el ámbito laboral, como también autoevaluarse de forma negativa en el trabajo haciendo la comparación con compañeros del ambiente laboral. La presente teoría aceptada y utilizada por diversos autores haciendo investigaciones del tema. Siendo esta una de las conceptualizaciones más aceptadas por otros autores para realizar estudios.

Modelo unidimensional del burnout.

Este modelo refiere que el burnout se genera por el agotamiento corporal, emocional y cognitivo que suelen experimentar los estudiantes en el desarrollo estudiantil que se encuentra realizando, por la percepción de muchos deberes académicos que cumplir, pensamientos negativos frente a los exámenes, la realización de actividades y la interacción que se tienen con los docentes y compañeros de clase (Rosales, 2013).

Pines (1993) declara que el burnout es un constructo unidimensional, ya que la persona encamina totalmente su estado cognitivo y emocional para realizar una actividad fija, en consecuencia, se forma un estrés severo.

Barraza (2009) relata que la teoría del burnout unidimensional se llega a entender, en primer lugar, el ambiente proporciona la presencia de diversas obligaciones que el estudiante debe de cumplir, seguido a ello el estudiante examina las actividades que tiene por realizar, por lo que si las examina de manera exigente,

las podría considerar estresantes, si por el contrario el estudiante las examina de manera tolerante o no exigente, encontrará la forma de solucionar las dificultades académicas. El estudiante optará por la opción que crea más apropiada, resguardando su bienestar emocional.

Barraza (2011) refiere que los estudiantes generan un deterioro de energía, que conlleva a generar la activación de estrés, ansiedad o desesperación al momento de enfrentar su medio, por ende, considera la característica principal del burnout, lo mencionado anteriormente.

Barraza et al. (2008) refieren que en la universidad es donde mayormente se libera el estrés por los cumplimientos de deberes, deteriorando su nivel académico y sus habilidades de comprensión.

Indicadores del burnout estudiantil.

Barraza (2011) describe dos indicadores:

Indicadores comportamentales.

Son experiencias vinculadas al agotamiento académico, se presentan de manera transitoria o momentáneamente la cual afirma la presencia de burnout generalmente en un nivel leve.

Indicadores actitudinales.

Prolongada sensación de cansancio que el alumno tiende a experimentar, debido a la constante interacción y exposición de estresores, la presencia del burnout estaría en un grado alto.

Variables asociadas al burnout estudiantil:

Caballero et al. (2010) declaran que las variables que se asocian son:

Variables del contexto educativo.

Hace referencia al contexto que se da a nivel académico y que dificultan al estudiante a no tener un apropiado aprendizaje. De las cuales se encuentran, la falta de una feedback de las clases. Entre ellos, se encuentra la dificultad para planificar el horario de estudio, biblioteca desprovista, abundancia de tareas y actividades, mala interacción con los docentes y el no cumplir las funciones que tienen los trabajadores administrativos.

Variables ambientales o sociales.

Tiene mucho que ver el uso de redes sociales y el inadecuado uso que le dan los estudiantes, el poco interés y colaboración de los estudiantes hacia las actividades recreativas, diálogos entre los estudiantes de temas que no tienen que ver con el desarrollo de la clase, la constante competitividad de los estudiantes, problemas a nivel familiar y amical.

Variables intrapersonales.

Es el aspecto personal de los estudiantes, como la ansiedad que se da por los trabajos grupales e individuales, exposiciones y exámenes, los problemas para organizar nuestro espacio y tiempo, no tener un autocontrol del impulso, poca motivación e iniciativa, problemas para solucionar contratiempos a nivel estudiantil.

Consecuencias del burnout estudiantil:

Para Ortega y López (2004) las consecuencias del síndrome se logran agrupar en 3 segmentos:

Como primera consecuencia, referimos que se ve afectada la salud física, como por ejemplo problemas gastrointestinales; deterioros cardiovasculares; problemas respiratorios como el asma; también se da problemas a la hora de dormir, migrañas; problemas menstruales; problemas de índole sexual; problemas en la piel, dolencias en los músculos y cansancio agudo.

En segundo lugar, se refiere al bienestar psicológico, ya que de no tener una adecuada salud psicológica las consecuencias serían: generar ansiedad, estar irritable, disforia, caída en la autoestima, depresión, no estar motivado, estar desconcentrado, malestar emocional y frustración.

En el tercer lugar involucra el distanciamiento académico, el no cumplir con las tareas, la dificultad de comprender lo expuesto en las clases, el consumo de cafeína o energizantes para mantenerse despierto y dificultades graves en la salud mental.

Lo que no es Burnout.

El síndrome de burnout se debe saber diferenciar con:

Depresión: Es un estado de ánimo, unas series de emociones que tiene como efecto en las relaciones interpersonales y que al contraste del Burnout nace producto de las relaciones interpersonales y de una organización.

Alienación: El individuo tiene poca libertad para realizar las tareas que a diferencia del burnout es la persona tiene la libertad de realizar una tarea, pero de alguna manera es imposible desarrollarla.

Ansiedad: El individuo no tiene ciertas habilidades para poder manejar una situación, que a diferencia del burnout existe la exigencia de habilidades que la persona pueda manejar.

Estrés: El estrés produce consecuencias negativas y positivas en el individuo, a comparación del burnout que causa consecuencias negativas.

Burnout estudiantil en el contexto de pandemia.

Un 6 de marzo del 2020 el presidente del Perú confirma el primer caso de COVID – 19, ejecutando rápidamente acciones inmediatas para la propagación de información del virus, se implementaron diversas estrategias en todo el Perú, una de ellas fue para el sector educativo, siendo una de las estrategias la suspensión de

clases presenciales, es así como los estudiantes y docentes se enfrentaron a una metodología de enseñanza novedosa, es decir que los estudiantes se han enfrentado a cambios radicales por la pandemia y, en consecuencia, han encontrado ciertas limitaciones, como por ejemplo la accesibilidad al internet o contar con alguna plataforma digital, la entregas de trabajos individuales y grupales de forma virtual, adaptarse a la nueva metodología de enseñanza ha traído consecuencia en los estudiantes, tal como un agotamiento físico y emocional, y este se ha reflejado en su desempeño académico, trayendo como consecuencia el burnout estudiantil.

Un claro ejemplo es el estudio realizado por Seperak et al. (2021) a universitarios peruanos durante la pandemia por la COVID – 19, donde se observó que el 40% de estudiantes arrojaron niveles alarmantes de burnout académico, estos datos son preocupantes, ya que podría causar un efecto a sus prácticas preprofesionales. Por otro lado, al considerar variables como la depresión y la ansiedad, se asocian con altos niveles de burnout académico, es decir que la salud mental de los universitarios se encuentra vulnerada por la situación actual, lo que repercute inevitablemente en su desempeño como estudiantes.

La pandemia por la COVID-19 ha generado un sinfín de inseguridad, dilema y conflicto entre la población joven, ya que ellos están sometidos a diversos cambios en su vida, en específico con sus asignaturas de la universidad. Este único contexto puede implicar demasiado estrés en la población de educación superior, ya que no todos los estudiantes tienen la capacidad de afrontamiento. Se tiene que tomar en cuenta que algunos estudiantes pueden ser más vulnerables que otros, ya que podría ser que otros estudiantes tengan dificultades en su salud mental y estas podrían volverse crónicas por la falta de una madurez emocional.

Por esta razón, se han realizado diferentes eventos donde se han compartido información sobre la salud mental de la población universitaria en tiempos del COVID-19, donde Huanay (2020) describe que, en el prolongado tiempo de la pandemia la gran mayoría de estudiantes universitarios percibieron depresión, estrés y ansiedad, muchos estudiantes por motivos económicos dejaron de estudiar y se abocaron en la búsqueda de un trabajo, sin embargo, al ver la realidad que se estaba viviendo se sumaban a una tristeza profunda.

2.2.2. Calidad de vida

Definiciones de calidad de vida.

Oblitas (2006) indica que la definición de la calidad de vida ha ido cambiando en este periodo de tiempo. En la actualidad, el concepto puede referirse al contexto laboral, educacional, vivencial, y seguridad social; es decir, de una forma más resumida el bienestar físico, mental y psicológico.

Según Diener (1984) manifiesta que es el juicio subjetivo que una persona cuando logra alcanzar al nivel de felicidad, bienestar emocional y satisfacción.

Para Pérez de Cabral (1992, como se citó en Manya, 2003) es un escenario de nivel social y personal, donde la mezcla admite satisfacer la necesidad básica, social y espiritual de la persona.

Para Hollanflsworth (1988) la calidad de vida es igual a la adición de ciertas condiciones de vida que se miden de una manera objetiva en cada individuo, por ejemplo, salud física, interacción social, trabajo o estudios. Dicha definición nos da la posibilidad de comparar a una persona con otra dependiente del puntaje obtenido en dicha suma, sin embargo, esto demostraría que se trata más de una cantidad y no de calidad.

La calidad de vida incide en diversos aspectos de la existencia de cada individuo, por lo que es de gran relevancia y estudiada por muchas disciplinas como la psicología, la antropología, la sociología, etc., que están interesadas en su investigación. Por esta razón, la calidad de vida asume percepciones diversas a nivel conceptual y escalas cada vez más diferentes, porque son subjetivas y difieren de una persona a otra (Grimaldo, 2003).

Olson y Barnes (1982) declaran que la calidad de vida es la forma que el individuo presenta un bienestar general y percibe sus dominios personales, tales como educación, vivienda, salud, relaciones sociales, religión y actividades recreativas, de una manera satisfactoria (Grimaldo, 2003).

Enfoques teóricos de calidad de vida.

Teoría de persona y sociedad.

Trujillo et al. (2004, como se citó en Peralta, 2017) nombran a la teoría de persona – sociedad y la relación que hay entre ellas, haciendo mención a diversos grupos sociales, tipos de personas y entornos donde estén vinculados a la vida familiar y el entorno sociocultural como la iglesia, la escuela, el vecindario donde pueda llamarse eje ecológico, de tal forma que, busca los diversos ámbitos que se edifique o se arruine la calidad de vida, por la cual se demuestra que, las personas individualmente pueden almacenar o cambiar su propio estilo de vida, pero no realizan el cambio muy aislados de la sociedad, quien es la que optimiza las condiciones del cambio o no de cada miembro.

Teoría de los dominios.

Olson y Barnes (1982) plantearon que una particularidad recurrente en los estudios de calidad de vida concierne un incremento en la satisfacción como dominios de las experiencias importantes de los sujetos.

Los dominios se enfocan en un aspecto específico de las experiencias importantes, como la vida de pareja y en familia, grupo de amigos, casa, educacional, laboral, religión, etc.

Cada persona tiene una manera de lograr satisfacer los dominios, esta constituirá según su juicio individual y subjetivo de la manera como satisfacer sus necesidades y lograr sus beneficios en su espacio.

Grimaldo (2009) menciona que según autores existen tipos de calidad de vida, la primera, es la objetiva que se establece por la conexión que hay con la relación del producto, la forma que se organiza la sociedad, patrón de trabajo y consumos que determinan diferentes grupos sociales y, la segunda, es la subjetiva que es a consecuencia del nivel de satisfacción o insatisfacción que el individuo tiene en su vida.

Dimensiones de la calidad de vida.

Olson y Barnes (1982, como se citó en Grimaldo, 2011) muestran siete dimensiones:

Hogar y Bienestar Económico.

Es como la persona se relaciona con las personas de su alrededor, es decir, las personas que comparte diversas vivencias y experiencias de su vida diaria.

Amigos, vecindario y comunidad.

Es el nivel social que tiene una persona. También se pueden considerar las facilidades para realizar compras diariamente, todas las seguridades que ofrecen los sitios que acostumbra a ir y los ambientes de holgorio.

Vida Familiar y Familia Extensa.

Son las relaciones interpersonales con las personas que convive el individuo en su domicilio, la familia que lo rodea le aportan soporte emocional y afecto, como también la comunicación.

Educación y ocio.

Hace referencia a la predisposición del espacio libre que tiene el individuo para hacer acciones recreativas y deportivas. Asimismo, la incentivación a los estudiantes con programas educativos.

Medios de comunicación.

Es la satisfacción que puede tener un individuo con los programas de televisión, radio y redes sociales.

Religión.

Hace referencia a la vida religiosa, pueden considerarse las creencias de las familias, que tiempo le ofrecen a dios, como también que tan frecuente van a misa.

Salud.

Hace referencia a la salud general que tiene el núcleo familiar.

Importancia de la calidad de vida.

Schalock (1996, como se citó en Alor, 2017), así como otros investigadores asumen la importancia sobre las investigaciones de la Calidad de vida, puesto que, en general, es un concepto aplicable para mejorar los servicios a los individuos. Asimismo, se puede utilizar para diversos propósitos, entre ellos la satisfacción y necesidades de cada individuo, la evaluación del resultado del programa, el servicio humano, y la formulación de políticas destinadas a las personas en general y una población específica.

Clasificación de la calidad de vida.

Está clasificada en: calidad de vida y felicidad, se refiere a que la calidad de vida puede ser dispuesta con la felicidad, deseos satisfechos e incluso gustos y preferencias; calidad de vida y ética de las capacidades, qué capacidades tiene la persona y cómo las usa, por ejemplo, la capacidad de escoger qué vida quiere vivir cada persona; calidad de vida sustantiva, se pone énfasis en la determinación y necesidades elementales satisfechas y calidad de vida instrumental, donde se considera como un índole formal de la misma variable (Nava, 2012).

Calidad de vida en el contexto de pandemia.

La cuarentena y es aislamiento social ha sido un factor negativo para los estudiantes en su calidad de vida, ya que, si bien es cierto, estas restricciones fueron útiles para la prevención del COVID – 19, sin embargo, perjudicó la salud mental de los estudiantes, ya que la interacción social es un factor esencial para la calidad de vida. En la actualidad, el aislamiento social y la poca interacción entre individuos podrían estar trayendo consecuencias como la depresión, estrés y ansiedad, dado que diversos factores a nivel personal, familiar, laboral, etc., son esenciales para obtener la satisfacción en nuestras vidas.

Dentro de los cambios y consecuencias en la humanidad por la COVID – 19, la población universitaria se ha visto más afectada en su calidad de vida, ya que la población está más relacionada con las emociones, conductas y cogniciones, si bien no son componentes que implican un todo, son factores de riesgo que podrían ocasionar daños y enfermedades a la salud.

Por esta misma razón, MINSA (2020) realiza una plan de salud mental donde existen dos componentes importantes, uno de ellos fue prevenir y promover la salud mental a nivel personal, familiar y comunitario, donde se busca empoderar a los individuos, comunidades y familia, para corregir la calidad de vida y reparar el

bienestar del individuo donde podemos fortalecer sus habilidades y capacidades para que puedas enfrentar las exigencias que demanda el COVID – 19, es decir, el fortalecer y/o adquirir factores de la calidad de vida según las necesidades de la población.

Queda claro que han existido repercusiones en los estudiantes universitarios por la COVID -19, ya que de alguna manera los factores de su calidad de vida han sido afectados, algunos de ellos son: la economía, la socialización, la seguridad ciudadana, la vida familiar y la salud, que se considera que han sido los más perjudicados a lo largo de la pandemia.

2.3 Definición de la terminología empleada

Burnout estudiantil: Es estado de agotamiento físico, académico y emocional, en consecuencia, de las constantes situaciones de estrés que encuentran los estudiantes en su proceso académico (Barraza, 2011).

Síndrome de burnout: Muestra el resultado de un cuadro constante de estrés compuesto por tres elementos esenciales: fatiga emocional, despersonalización y ausencia de éxito personal (Maslach et al., 2001).

Calidad de vida: Para Olson y Barnes (1982) es cuando el individuo presenta un bienestar general y percibe sus dominios personales, tales como educación, vivienda, salud, relaciones sociales, religión y actividades recreativas, de una manera satisfactoria.

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y diseño de investigación

Es de tipo correlacional, ya que busca la relación de las variables, sin tener la intención de encontrarle causa, se puede decir entonces que, se busca la relación o ver de qué manera influye una variable sobre la otra (Bernal, 2010).

La siguiente investigación se trata de un diseño no experimental, debido a que no se manipulan las variables (Kerlinger y Lee, 2002).

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

La investigación tuvo una población estudiantil de 1605 con las siguientes características: sexo femenino y masculino de la carrera de psicología desde el primer al décimo primer ciclo matriculados en el año 2021 – I, en las edades de 16 a 48 años de una universidad privada de Lima Sur.

3.2.2. Muestra

Se calculó la muestra con la fórmula de investigaciones correlacionales, siendo la fórmula que se presenta a continuación donde el nivel de significancia al 97,5% ($Z_{\alpha}= 2.576$), poder estadístico ($Z_{\beta}= 1.282$) y tamaño de efecto (.27), reemplazando estos datos a la formula se tendría como tamaño de muestra 200 estudiantes.

Fórmula:

$$N= \left[\frac{(Z_{\alpha} + Z_{\beta})}{0.5 \ln \left[\frac{(1+r)}{(1-r)} \right]} \right]^2 + 3$$

Nota: z_{α} = nivel de significancia, z_{β} = poder estadístico, r = tamaño de efecto.

El muestreo que se empleo fue no probabilístico por convivencia, debido a que todos los estudiantes que respondieron aceptaron ser incluidos en accesibilidad con su participación en el estudio (Otzen y Manterola, 2017).

Criterios de inclusión:

- Aceptar el consentimiento informado
- Estudiantes pertenecientes al primer y décimo primer ciclo de una universidad privada de Lima Sur

Criterios de exclusión:

- Cuestionarios inconclusos
- No aceptar el consentimiento informado

3.3. Hipótesis

3.3.1. Hipótesis general

H0: No existe relación entre el burnout estudiantil y la calidad de vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.

Ha: Existe relación entre el burnout estudiantil y la calidad de vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.

3.3.2. Hipótesis específicas

H0: No existe relación entre el burnout estudiantil y las dimensiones de calidad de vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.

Ha: Existe relación entre el burnout estudiantil y las dimensiones de la calidad de vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.

3.4 Variables – operacionalización

3.4.1. Variable 1: Burnout estudiantil

Definición conceptual.

Barraza (2011) indica y define al burnout estudiantil como un deterioro físico, mental e intelectual, en consecuencia, de los factores estresantes que se halla a nivel académico en los estudiantes.

Definición operacional.

Puntaje obtenido que expresa el perfil psicológico en la Escala Unidimensional del Burnout Estudiantil (EUBE) de Barraza (2011).

Tabla 1

Operacionalización de la variable burnout estudiantil

Indicadores	Ítems	Niveles	Alternativas	Escala
Comportamentales: cansancio, problemas escolares, sueño, concentración y desgaste físico.	1, 2, 3, 4,	15 a 28		Intervalo, que para fines descriptivos se categorizan (Ordinal)
	5, 7, 9,	Ausencia	Nunca	
	11, 14 y 15	De 19 a 27 baja	Algunas veces	
Actitudinales: desilusión, interés y frustración por los estudios.	6, 8, 10, 12 y 13	De 28 a 40 media	Casi siempre	
		De 43 a 60 alta	Siempre	

3.4.2. Variable 2: Calidad de vida

Definición conceptual.

Olson y Barnes (1982, como se citó en Grimaldo, 2003) refieren que es la manera de como la persona consigue satisfacer sus necesidades que pertenecen a sus experiencias vitales, donde forma un juicio subjetivo sobre los intereses y las actividades personales que busca definir diariamente, de acuerdo a las posibilidades que hay en su medio.

Definición operacional.

Puntaje obtenido que expresa el perfil psicológico en la Escala de calidad de vida de Olson y Barnes (1982).

Tabla 2

Operacionalización de la variable calidad de vida

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles	Alternativas	Escala
Hogar y bienestar económico	Condición, necesidad de vivienda y economía	1, 2, 3, 4 y 5		Insatisfecho	
Amigos, vecindario y comunidad	Social, recreación	6, 7, 8, 9 y 10	De 96 a 125 alto	Un poco satisfecho	
Vida familiar y familia extensa	Relación con los parientes	11, 12, 13 y 14	De 67 a 95	Más o menos satisfecho	Intervalo, que para fines descriptivos se categorizan (Ordinal)
Educación y ocio	Estudios, tiempo libre	15, 16 y 17	medio	Bastante satisfecho	
Medios de comunicación	Tiempo para medio de comunicación	18, 19, 20 y 21	De 25 a 66 bajo	Completamente satisfecho	
Religión	Vida religiosa	22 y 23			
Salud	Bienestar en la salud	24 y 25			

3.5. Métodos y técnicas de investigación

3.5.1. Escala unidimensional del burnout estudiantil (EUBE)

El instrumento fue desarrollado en principio por Barraza (2008), la escala en Perú, Trujillo fue adaptada por Gómez en el 2017. La prueba consta de 15 ítems, con indicadores comportamentales y actitudinales, se administra de forma colectiva e individual, presenta una duración de diez minutos aproximadamente, las

puntuaciones varían desde 1 (nunca) y 4 (siempre). Barraza en su estudio indica una confiabilidad de .86 en alfa de Cronbach y de .90 en la confiabilidad por mitades; además, se evidenció la validez de consistencia interna y análisis de grupos de contraste, donde se observó que los ítems en su totalidad se relacionan positivamente teniendo un nivel de significancia de .01 con el puntaje general de la escala y cada uno de sus ítems consienten en discriminar teniendo un nivel de significancia entre .03 y .01 de los sujetos que tienen nivel bajo y alto de burnout estudiantil. Se afirma que los datos obtenidos pertenecen al constructo unidimensional.

Validez de constructo (validez factorial).

La validez de la escala fue revisada bajo el método de análisis factorial exploratorio. Los análisis diagnósticos fueron el KMO (.960) y la Prueba de esfericidad de Bartlett ($\chi^2 = 105,000$, $gl = 105$, $p > .001$) lo cual evidencia que el instrumento es factorizable.

Tabla 3*Cargas factoriales de la Escala Unidimensional del Burnout Estudiantil*

Ítems	Factor 1	h ²
BE1	0.625	0.390
BE2	0.675	0.456
BE3	0.665	0.443
BE4	0.753	0.567
BE5	0.789	0.623
BE6	0.775	0.600
BE7	0.780	0.609
BE8	0.723	0.522
BE9	0.795	0.632
BE10	0.739	0.547
BE11	0.766	0.587
BE12	0.854	0.729
BE13	0.729	0.532
BE14	0.789	0.623
BE15	0.803	0.645
Autovalor	8.503	
VE	.567	
VEA	.567	
RMSEA	.082 [.06, .09]	
TLI	.935	

Nota. VE = porcentaje de varianza explicada, VEA = porcentaje de varianza explicada acumulada

El análisis factorial aleatorio permite corroborar en la tabla 3 que los ítems se agrupan en un solo factor, con respecto a la carga factorial resultaron ser altos, mostrando que la carga más baja .62 y la más alta .85.

Confiabilidad.

Tabla 4

Estadístico de confiabilidad de la Escala Unidimensional del Burnout Estudiantil (EUBE)

Estimate	McDonald's ω	Cronbach's α
Point estimate	.952	.951
95% CI lower bound	.942	.940
95% CI upper bound	.962	.960

En la tabla 4 se visualiza la escala unidimensional del burnout estudiantil (EUBE) tiene una alta fiabilidad en Omega de McDonald's ($\omega = .952$) y en el Alfa de Cronbach's ($\alpha = .951$).

3.5.2. Escala de Calidad de Vida de Olson y Barnes

Este instrumento fue desarrollado en principio por Olson y Barnes (1982), la escala fue adaptada en Perú por Grimaldo en el 2003. La prueba consta de 25 ítems que presentan 7 factores, ellos son, Hogar y bienestar económico; amigos, vecindario y comunidad; vida familiar y familia extensa; educación y ocio; medios de comunicación; religión y salud, su administración es individual y colectiva, presenta un tiempo aproximado de veinte minutos, las puntuaciones varían desde 1 (insatisfecho) y 5 (completamente satisfecho). Grimaldo (2003) refiere que la validez se encontró por el método ítem test, alcanzando valores entre .28 y .58. Asimismo, se ejecutó el análisis factorial exploratorio mediante el método de extracción de ejes. En la varianza se obtuvo como valor total 56%. En la confiabilidad se obtuvo un coeficiente de 0.86. utilizando el Alpha de Cronbach.

Validez de constructo (validez factorial).

La validez de la escala fue revisada bajo el método de análisis factorial confirmatorio. Los análisis diagnósticos fueron la prueba de esfericidad de Bartlett ($\chi^2 = 453,177$, $gl = 300$, $p > .001$) lo cual evidencia que el instrumento es factorizable.

Tabla 5*Índices de ajustes de la Escala de Calidad de Vida de Olson y Barnes*

$X^2_{(gl), p}$	CFI	TLI	RMSEA [IC 90%]	SRMR
453.177 ₍₂₆₈₎ , .000	.985	.983	.059 [.049, .068]	.067

Tabla 6*Cargas factoriales de la Escala de Calidad de Vida de Olson y Barnes*

Factor	Indicator	Symbol	Estimate	Std. Error	z-value	p	IC 95%		Std. Est. (all)
							Lower	Upper	
Factor 1	CV1	λ_{11}	0.659	0.077	8.585	< .001	0.508	0.809	0.657
	CV2	λ_{12}	0.681	0.072	9.408	< .001	0.539	0.822	0.683
	CV3	λ_{13}	0.852	0.062	13.682	< .001	0.730	0.974	0.817
	CV4	λ_{14}	0.8003	0.073	11.011	< .001	0.660	0.945	0.717
	CV5	λ_{15}	0.717	0.078	9.233	< .001	0.565	0.869	0.632
Factor 2	CV6	λ_{21}	0.496	0.095	5.218	< .001	0.310	0.682	0.754
	CV7	λ_{22}	0.407	0.076	5.339	< .001	0.257	0.556	0.724
	CV8	λ_{23}	0.266	0.068	3.933	< .001	0.133	0.398	0.403
	CV9	λ_{24}	0.415	0.077	5.392	< .001	0.264	0.566	0.694
Factor 3	CV10	λ_{25}	0.390	0.079	4.944	< .001	0.235	0.544	0.553
	CV11	λ_{31}	0.579	0.061	9.512	< .001	0.460	0.698	0.854
	CV12	λ_{32}	0.489	0.058	8.445	< .001	0.375	0.602	0.655
Factor 4	CV13	λ_{33}	0.524	0.059	8.921	< .001	0.409	0.640	0.692
	CV14	λ_{34}	0.553	0.058	9.517	< .001	0.439	0.667	0.849
	CV15	λ_{41}	0.368	0.064	5.770	< .001	0.243	0.493	0.700
	CV16	λ_{42}	0.445	0.073	6.073	< .001	0.301	0.588	0.755
Factor 5	CV17	λ_{43}	0.387	0.073	5.285	< .001	0.244	0.531	0.717
	CV18	λ_{51}	0.502	0.074	6.792	< .001	0.357	0.647	0.707
	CV19	λ_{52}	0.473	0.068	6.972	< .001	0.340	0.606	0.602
Factor 6	CV20	λ_{53}	0.492	0.070	7.038	< .001	0.355	0.629	0.678
	CV21	λ_{54}	0.527	0.075	7.010	< .001	0.380	0.675	0.777
Factor 7	CV22	λ_{61}	0.691	0.077	8.917	< .001	0.539	0.842	0.818
	CV23	λ_{62}	0.683	0.078	8.785	< .001	0.531	0.836	0.870
Factor 7	CV24	λ_{71}	0.575	0.071	8.093	< .001	0.435	0.714	0.866
	CV25	λ_{72}	0.535	0.061	8.712	< .001	0.415	0.655	0.837

Nota. IC= intervalo de confianza, p = probabilidad de significancia

El análisis factorial confirmatorio permite corroborar en la tabla 6 que los ítems se agrupan en 7 factores que confirman el planteamiento teórico, con respecto a la carga factorial resultaron ser altos, resultando la carga más baja que fue .40 y la carga más alta .87.

Tabla 7

Factor de segundo orden de la Escala de Calidad de Vida de Olson y Barnes

Factor	Indicator	Symbol	Estimate	Std. Error	z-value	p	IC 95%		Std. Est. (all)
							Lower	Upper	
	Factor 1	γ_{10}	1.623	0.325	4.567	< .001	1.019	2.295	0.821
	Factor 2	γ_{11}	1.442	0.315	4.584	< .001	0.826	2.059	0.822
Factor	Factor 3	γ_{12}	1.265	0.174	7.286	< .001	0.925	1.605	0.784
de	Factor 4	γ_{13}	1.751	0.349	5.017	< .001	1.067	2.436	0.868
segundo	Factor 5	γ_{14}	1.186	0.204	5.822	< .001	0.787	1.585	0.765
orden	Factor 6	γ_{15}	0.993	0.160	6.193	< .001	0.679	1.308	0.705
	Factor 7	γ_{16}	1.275	0.185	6.883	< .001	0.912	1.638	0.787

Nota. IC= intervalo de confianza, p = probabilidad de confianza

En la tabla 7, se evidencia que existe un puntaje general para todo el test, además cada factor permite aseverar que los 7 factores se agrupan en un solo factor de segundo orden, resultando las cargas factoriales entre .70 y .86.

Confiabilidad.

Tabla 8

Estadístico de confiabilidad de la Escala de Calidad de Vida de Olson y Barnes

Estimate	McDonald's ω	Cronbach's α
Point estimate	.933	.933
95% CI lower bound	.919	.918
95% CI upper bound	.946	.945

En la tabla 8 se observa que la escala posee una alta fiabilidad obteniendo en Omega de McDonald's de .933 y en el Alfa de Cronbach's de .933.

3.6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Para evaluar a los estudiantes universitarios se aplicaron los instrumentos de medición, que fueron realizados en formulario Google para luego mandarlos por un link a los correos electrónicos y WhatsApp. Todas las evaluaciones fueron realizadas por estudiantes de psicología del primero al décimo primer ciclo.

Se envió un consentimiento informado donde se observó la información del estudio y datos de la autora. Posteriormente, los participantes resolvieron los cuestionarios, en algunos casos hubo ciertas dudas con respecto a los instrumentos de estudio, las cuales se resolvieron inmediatamente.

En relación a los análisis de los datos estadísticos se procedió a reclutar los resultados de la muestra de este estudio mediante el formulario Google. Una vez recolectada la información se extrajo los resultados en Excel, ya con los datos debidamente revisados se trasladó al programa estadístico JASP con el fin de obtener los resultados estadísticos del estudio. Es así como se dirigió a verificar y precisar la validez con el Análisis Factorial Exploratorio (AFE) y Análisis Factorial Confirmatorio, como también, la confiabilidad obteniendo el Omega de McDonald's y en el Alfa de Cronbach de las variables, además, mediante el programa estadístico *IMB SPSS 25* se desarrolló la prueba de normalidad de las variables donde se pudo afirmar la distribución no normal de los datos recolectados, para el cual se utilizó el estadístico no paramétrico de Spearman, luego se procedió a abordar los análisis descriptivos y de correlación. Finalmente, los resultados estadísticos fueron presentados en tablas con formato APA.

Tabla 9*Prueba de normalidad*

Variables	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	<i>gl</i>	<i>p</i>
Burnout Estudiantil	.115	200	.001
Calidad de Vida	.048	200	.200

Nota. *p*= probabilidad de significancia, *gl* = grados de libertad

En la tabla 9, una de las variables presenta $p < .05$, lo cual afirma la distribución no normal de los datos, por ello se utilizó el estadístico no paramétrico de Spearman

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos e inferenciales

Tabla 10

Niveles de burnout estudiantil

Niveles	f	%
Ausencia	11	5.5
Baja	85	42.5
Media	87	43.5
Alta	17	8.5
Total	200	100

Nota. f = frecuencia, % = porcentaje

En la tabla 10, se visualiza la predominancia del nivel medio de burnout estudiantil en estudiantes de psicología (43.5%), siguiendo con un 42.5% que representa un nivel bajo.

Tabla 11

Niveles de burnout estudiantil según sexo

Sexo	Niveles	f	%
Hombre	Ausencia	4	5.0
	Baja	32	40.0
	Media	33	41.3
	Alta	11	13.8
	Total	80	100
Mujer	Ausencia	7	5.8
	Baja	53	44.2
	Media	54	45.0
	Alta	6	5.0
	Total	120	100

Nota. f = frecuencia, % = porcentaje

En la tabla 11 se observa que los hombres de la población del estudio tienen un 41.3 % que representa el nivel bajo de burnout estudiantil y en mujeres predomina de la misma manera el nivel medio con un 45.0 % en burnout estudiantil.

Tabla 12*Niveles de calidad de vida*

Niveles	f	%
Bajo	40	20.0
Medio	114	57.0
Alto	46	23.0
Total	200	100

Nota. f = frecuencia, % = porcentaje

Se observa en la tabla 12, un predominio del nivel medio en estudiantes de psicología representado por el 57 %, seguido por un 23% que representa nivel alto, y 20% resulta tener una calidad de vida baja.

Tabla 13*Niveles de calidad de vida según sexo*

Sexo	Niveles	f	%
Hombre	Bajo	19	23.8
	Medio	41	51.2
	Alto	20	25.0
	Total	80	100
Mujer	Bajo	21	17.5
	Medio	73	60.8
	Alto	26	21.7
	Total	120	100

Nota. f = frecuencia, % = porcentaje

En la tabla 13, se visualiza que predomina en los hombres el nivel medio representado por el 51.2%, de la misma forma las mujeres encuestadas en el estudio el nivel predominante es el nivel medio con un 60.8 %.

Tabla 14*Correlación entre el burnout estudiantil y las dimensiones de calidad de vida*

Variable/Dimensiones	n	r_s [IC95%]	p	TE
Burnout estudiantil -				
Dimensión hogar y bienestar económico (Dominio 1)	200	-.394 [-.506, -.271]	< .001	.15
Burnout estudiantil -				
Dimensión amigos, vecindario y comunidad (Dominio 2)	200	-.318 [-.437, -.187]	< .001	.10
Burnout estudiantil -				
Dimensión vida familiar y familia extensa (Dominio 3)	200	-.464 [-.566, -.348]	< .001	.21
Burnout estudiantil -				
Dimensión educación y ocio (Dominio 4)	200	-.529 [-.622, -.422]	< .001	.27
Burnout estudiantil -				
Dimensión medios de comunicación (Dominio 5)	200	-.255 [-.381, -.121]	< .001	.06
Burnout estudiantil -				
Dimensión religión (Dominio 6)	200	-.372 [-.486, -.246]	< .001	.13
Burnout estudiantil -				
Dimensión salud (Dominio 7)	200	-.488 [-.587, -.374]	< .001	.23

Nota. n=muestra, r_s =coeficiente de correlación de Spearman, IC: intervalo de confianza, p =probabilidad de significancia, TE= tamaño de efecto

En la tabla 14, se observa la existencia de una relación altamente significativa ($p < .01$) entre burnout estudiantil y las dimensiones de calidad de vida, siendo todas de relación negativa. Además, el tamaño de efecto es pequeño y se evidencia una relación moderada en la dimensión educación y ocio (Dominio 4) con el burnout estudiantil ($r_s = -.529$).

4.2. Contrastación de hipótesis

Tabla 15

Correlación entre el burnout estudiantil y la calidad de vida

Variabes	n	r_s [IC95%]	p	TE
Burnout estudiantil - Calidad de vida	200	-.499 [-.597,-.387]	< .001	.249

Nota. n=muestra, r =coeficiente de correlación de Spearman, IC: intervalo de confianza, p = probabilidad de significancia, TE= tamaño de efecto

En la tabla 15 se visualiza que existe relación altamente significativa entre burnout estudiantil y calidad de vida ($p < .01$), siendo esta relación negativa. Además, el tamaño de efecto es pequeño ($TE = .249$), pudiéndose afirmar que a mayor burnout estudiantil menor será la calidad de vida de los estudiantes de psicología. Por tanto, observando todos los datos en conjunto se rechaza la hipótesis nula y acepta la hipótesis alterna.

CAPÍTULO V

DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y

RECOMENDACIONES

5.1. Discusiones

Uno de los descubrimientos más importantes en la presente tesis es haber comprobado la existencia de relación entre las variables ($r_s = -.499$, $p < .001$), pudiéndose afirmar que a mayor burnout estudiantil menor será la calidad de vida de los estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur, es decir que el estado de agotamiento emocional e intelectual y corporal fruto de las situaciones de estrés que pasan los estudiantes, tiene relación con la calidad de vida que es la percepción de las posibilidades que brinda el espacio en que vive el sujeto y la realización de actividades en sus vidas diarias, para alcanzar su satisfacción.

Similares resultados fueron encontrados por Rivera (2018) quien realizó un estudio con estudiantes universitarios hallando que existe una relación muy significativa ($p < .01$), negativa y en grado medio, entre burnout estudiantil y calidad de vida en los estudiantes. A su vez, es apoyado por Maslach et al. (2001) quienes refieren que el burnout es una contestación a estresores interpersonales crónicos, donde los síntomas predominantes de esta reacción se caracterizan por la presencia de burnout excesivo. De la misma manera, Olson y Barnes (1982, como se citó en Grimaldo, 2003) declaran que la calidad de vida es la forma que el individuo presenta un bienestar general y percibe sus dominios personales, tales como educación, vivienda, salud, relaciones sociales, religión y actividades recreativas, de una manera satisfactoria.

Queda claro entonces la importancia de la repercusión del burnout estudiantil en la calidad de vida en los estudiantes. Teniendo en cuenta lo relatado anteriormente se ve la necesidad de realizar talleres de relajación a los estudiantes con el fin de disminuir el agotamiento, la sobrecarga emocional y estudiantil que se enfrentan en su vida académica, de acuerdo con la pandemia y el aislamiento social que vivimos

hoy en día y, por acatar las reglas a nivel institucional en la actualidad de no asistir a clases de forma presencial, esta actividad se desarrollaría de forma virtual teniendo una nueva metodología, poniéndonos de acuerdo con la institución para un buen manejo de la actividad con respecto al tiempo, metodología y reglas, en consecuente, esto permitirá un buen desarrollo y efectividad de la actividad que se realizará con los estudiantes. Asimismo, se capacitará a los docentes para el conocimiento del problema e información de nuevas metodologías para alcanzar el entendimiento y relación con los estudiantes.

Los estudiantes se enfrentan a la vida académica con responsabilidades, proyectos, tareas, investigaciones, trabajos en grupos, etc. Estos tipos de situaciones pueden conllevar a tener problemas psicológicos en su nivel académico, es así como puede afectar en su calidad de vida en sus diversos factores, ya que los estudiantes no podrían tener una satisfacción a nivel social, familiar y personal. Por la cual, se evidencia la existencia de una relación altamente significativa ($p < .01$) entre burnout estudiantil y las dimensiones de calidad de vida, siendo todas de relación negativa. Además, el tamaño de efecto es pequeño y se evidencia una relación moderada en la dimensión educación y ocio (Dominio 4) con el burnout estudiantil ($r_s = -.529$). Si bien es cierto, lo sostenido por algunos investigadores como Olson y Barnes (1982) que refieren que los dominios se enfocan en un aspecto específico de las experiencias importantes, como la vida de pareja y en familia, grupo de amigos, casa, educacional, laboral, religión, etc.

Cada persona tiene una manera de lograr satisfacer los dominios, esta constituirá según su perspectiva individual y subjetiva, de modo que, la persona sepa como satisfacer sus necesidades y lograr sus beneficios en su espacio. Por el contrario, Veramendi et al. (2020) en su estudio con universitarios en tiempos de

COVID - 19, se identificó que cada una de sus dimensiones tuvieron puntuaciones promedio, donde se vio una elevada diferencia las dimensiones de desarrollo personal y autodeterminación personal, hallándose una calidad de vida adecuada en los estudiantes.

Por lo antes expuesto, se muestra el apoyo de los autores mencionados en los resultados del estudio, eso quiere decir que se acepta la hipótesis alterna, confirmando que existe conexión entre las dimensiones de calidad de vida y el burnout estudiantil en los estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur. Asimismo, se afirma entonces la importancia de la repercusión del burnout estudiantil en los siete dominios de la calidad de vida en los estudiantes. En consecuencia, se diseñaría y ejecutaría charlas o talleres con sobre la calidad de vida, para que los estudiantes tengan herramientas para mejorar la percepción de su propia existencia, mejorando el grado de satisfacción que tiene con la vida en todos los factores, esta actividad se realizaría.

De la misma manera, se consideraría trabajar de manera conjunta con la universidad con el fin de tener resultados más efectivos en los estudiantes y para los docentes. Se tendrá en cuenta la realización de la actividad que será de forma virtual, ya que por la emergencia sanitaria que vivimos hoy en día, la realización de actividades académicas se restringe de manera presencial. Es así como esta actividad apoyaría concientizando e informando a los estudiantes y docentes sobre el agotamiento en los estudiantes y la repercusión que podría traer en su calidad de vida.

Muchos estudiantes presentan dificultades en su vida estudiantil, donde muestran ciertos problemas como el agotamiento emocional o físico, que en consecuencia llegan a un abandono académico. Es por ello que, en el presente

estudio se halló que en el burnout estudiantil agrupado ambos sexos el 43,5% de estudiantes presenta un nivel medio, seguido del 42,5% que representa un nivel bajo de burnout estudiantil. Asimismo, la muestra del sexo masculino predomina el nivel bajo con un 41,3 % el nivel bajo y en el sexo femenino predomina el nivel medio con un 45, 0 % en burnout estudiantil, es decir, que se evidencia que los estudiantes en su gran mayoría adquieren una elevada carga de estrés mediante su desarrollo, es donde se origina el burnout estudiantil generando malestares a nivel físico y psicológico, desmotivación a nivel académico, incapacidad para realizar los deberes académicos y pensamientos negativos frente al estudio.

Los resultados encontrados concuerdan con el autor Huaccha (2016) quien es su estudio con estudiantes de Trujillo halló que existe una preponderancia en la categoría promedio en tres dimensiones de porcentajes entre 46,8 % y 48 %. Asimismo, esto es corroborado por Barraza (2011) quien refiere que, los estudiantes generan un deterioro de energía, que conlleva a la activación de estrés, ansiedad o desesperación al momento de enfrentar su medio. Por ello, queda claro la validación de los resultados hallados reforzado por el autor mencionado, es decir, se identifica el nivel del burnout estudiantil en la muestra del estudio. En consecuencia, se promovería los juegos y actividades recreativas en la institución, como, por ejemplo, juego de ajedrez, juegos de damas, cartas, sudoku, bailes, actuación de forma virtual, esto ayudará a la prevención y disminución de los niveles de burnout estudiantil.

Otro factor importante para los estudiantes es su calidad de vida, ya que debido a que es sustancial la satisfacción de sus habilidades, capacidades y cualidades como estudiantes, como también la realidad de su vida cotidiana y las condiciones de vida en las cuales se hallan. Existe la preocupación de planificar y organizar un plan de vida, sumado a ellos la presión familiar y social de acabar rápidamente la carrera para

introducirse al mercado laboral, todas estas situaciones podrían afectar a la adaptación o desempeño académico en los estudiantes, es por ese motivo que con respecto al nivel de calidad de vida se halló que agrupado ambos sexos el 57 % de estudiantes presenta el nivel medio, seguido a ello un 23% que representa nivel alto, y 20% con un nivel bajo de calidad de vida. También, se puede apreciar que en el sexo masculino predomina el nivel medio con un 51.2%, en el sexo femenino predomina el nivel medio con el 60.8 %.

Reforzando los resultados hallados por la presente investigación, está el estudio de Carbajal (2019) quien muestra que los estudiantes del sexo femenino el 35.7% y del sexo masculino con un 15.1% tienen un predominio en el nivel regular. A su vez, es corroborado por Grimaldo (2003), que refiere que la calidad de vida incide en aspectos diferentes de cada individuo, por lo que es de gran relevancia y estudiada por muchas disciplinas como la sociología, economía, antropología, psicología y entre otros que están interesados en su investigación. Por esta razón, la calidad de vida asume percepciones diversas a nivel conceptual y escalas cada vez más diferentes, porque son subjetivas y difieren de una persona a otra.

Es por ello que, se confirma la validación de los resultados, ya que se identifica el objetivo descriptivo del nivel de calidad de vida en los estudiantes de psicología. Por lo tanto, se trabajaría con los factores externos de los estudiantes, uno de ellos podría ser la familia, ya que es un indicador trascendental para tener una mejor calidad de vida, se desarrollaría programas informativos como brindar técnicas para un buen manejo de estrés y cómo actuar para una mejor dinámica familiar en beneficio de la calidad de vida del estudiante.

5.2. Conclusiones

Con los datos conseguidos a través de las variables, se pueden indicar las siguientes conclusiones:

1. Se evidencia una conexión altamente significativa entre burnout estudiantil y calidad de vida ($p < .01$), siendo esta relación negativa. Además, el tamaño de efecto es pequeño, eso resulta que, a mayor burnout estudiantil menor es la calidad de vida de los estudiantes de psicología.

2. Existe, relación altamente significativa ($p < .01$) entre el burnout estudiantil y las dimensiones de calidad de vida, siendo todas de relación negativa. Además, el tamaño de efecto es pequeño y se evidencia una relación moderada en la dimensión educación y ocio (Dominio 4) con el burnout estudiantil ($r_s = -.529$), es decir, a mayor sea el agotamiento físico y mental del estudiante menor será la satisfacción de cubrir la necesidad de educación y espacio libre.

3. En la muestra general del burnout estudiantil se evidencia que alrededor de un 40% de estudiantes presentan nivel medio y bajo. Asimismo, en la muestra del sexo masculino predomina el nivel bajo (41.3 %) y en el sexo femenino prevalece el nivel medio (45%) de burnout estudiantil, la cual indica un desgaste de energía de la persona, por lo que se define cansancio físico y emocional y, agotamiento cognitivo

4. En la calidad de vida, la muestra evidencia un predominio del nivel medio representado por el 57 %, seguido a ello alrededor de un 20% de estudiantes presentan un nivel alto y bajo. La muestra del sexo masculino evidencia un predominio del nivel medio (51.2%), de la misma forma, las mujeres encuestadas en el estudio, el nivel predominante es el nivel medio (60.8 %), es decir, se indica repercusión en la calidad de vida de los estudiantes, ya que presentan un deterioro en su bienestar general y en sus dominios personales, tales como educación, vivienda, salud,

relaciones sociales, religión y actividades recreativas, lo estarían percibiendo de una manera insatisfactoria.

5.3. Recomendaciones

1. Para los futuros investigadores, estudiar estas dos variables, ya que existen muy pocos estudios, teniendo en cuenta una muestra de mayor tamaño y el contexto de pandemia que se está pasando actualmente, ya que este contexto ha tenido diversas repercusiones en los estudiantes a nivel académico.

2. De acuerdo con los resultados obtenidos, en conjunto con la universidad se podría implementar actividades de prevención del burnout estudiantil y promover la adecuada calidad de vida para los estudiantes, esto permitirá una disminución de la carga o agotamiento que genera el periodo estudiantil y, en consecuencia, un mejoramiento en su estilo de vida.

3. Implementar charlas informativas a los alumnos y docentes sobre el burnout estudiantil para un mejor entendimiento sobre el tema, esta actividad ayudará a la prevención y a un mejor manejo de los docentes sobre los indicadores de estrés en los estudiantes.

4. Se sugiere implementar charlas informativas sobre la calidad y el estilo de vida, esto permitirá informar sobre los factores o causas (dominios) que influyen en su calidad de vida y, a su vez, tendrán el conocimiento de la importancia de un apropiado estilo de vida.

REFERENCIAS

- Agurto, L. (2013). *Estrategias de aprendizaje y motivación; y estrés académico en alumnos del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio de la Universidad Privada de Antenor Orrego. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/1783>
- Alor, Y. (2017). *Calidad de vida en estudiantes del 5to. de secundaria de la I.E.E. Coronel Pedro Portillo Silva, Huaura – 2017* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión]. Repositorio de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/UNJFSC/3298>
- Alarcón, R. (1980). Desarrollo y estado actual de la psicología en el Perú. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 12(5), 205-235. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80512204.pdf>
- Anton, F. y Sarango, N. (2017). *Estrés académico y rendimiento escolar en estudiantes del quinto de secundaria de un colegio privado de Chiclayo, 2017* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Juan Mejía Baca]. Repositorio de la Universidad Privada Juan Mejía Baca. <http://repositorio.umb.edu.pe/handle/UMB/112>
- Appels, A. (2006). *Estrés laboral y salud* (1ª ed.). Biblioteca nueva. https://www.aepcp.net/wp-content/uploads/2020/05/1998_01_73-76.pdf
- Aybar, S. (2016). *Propiedades Psicométricas De La Escala De Calidad De Vida En Estudiantes De Secundaria – La Esperanza* [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio de la Universidad Cesar Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/255>

- Barraza, A. (2008). Burnout estudiantil: un enfoque unidimensional. *Revista Psicología Científica.com*, 10(30), 1 - 8.
<https://www.psicologiacientifica.com/burnout-estudiantil/>
- Barraza, A. (2009). Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura. *Revista Psicogente*, 12 (22), 272-283.
<http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1163/1150>
- Barraza, A. y Silerio, J. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior: Un estudio comparativo. *Universidad Pedagógica de Durango*, 7(1), 1-18.
<file:///C:/Users/user/Downloads/Dialnet-EIEstresAcademicoEnLosAlumnosDeEducacionMediaSuper-2358918.pdf>
- Barraza, A. (2011). Validación psicométrica de la escala unidimensional del burnout estudiantil. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 13 (2), 51-74.
<http://hdl.handle.net/20.500.12799/1234>
- Barraza, A., Carrasco, R. y Arreola, M. (2008). *En Alumnos y profesores en perspectiva* (6ª ed.). Universidad Pedagógica de Durango.
<http://upd.edu.mx/PDF/Libros/AlumnosProfesores.pdf#page=68>
- Becerra, S. (2013). *Rol De Estrés Percibido Y Su Afrontamiento En Las Conductas De Salud De Estudiantes Universitarios De Lima* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Perú. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/5013>
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación* (3ª ed.). Pearson educación.
<https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/EI-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>
- Botero, B. y Pico, M. (2007). Calidad de vida relacionada con la salud (cvrs) en adultos mayores de 60 años: una aproximación teórica. *Hacia la Promoción de la*

Salud, 12(1), 11-24.

https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/5013/BECERRA_HERAUD_SILVIA_ROL_LIMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Caballero, C. (2012). *El burnout académico: Prevalencia y factores asociados en estudiantes universitarios del área de la salud de la ciudad de Barranquilla* [Tesis de doctoral, Universidad del Norte]. Repositorio de la Universidad del Norte. <https://manglar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/7411/sindrome.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Caballero, C., Hederich, C. y Palacio, J. (2010). El burnout académico: delimitación del síndrome y factores asociados con su aparición. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(1), 131-146. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80515880012.pdf>

Caballero, C., Bresó, E. y González, O. (2015). Burnout en estudiantes universitarios. *Psicología Desde el Caribe*, 32 (3), 424-441. <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v32n3/v32n3a07.pdf>

Carbajal, C. (2019). *Bienestar psicológico y calidad de vida en universitarios con diagnóstico de dolor lumbar* [Tesis de maestría, Universidad San Martín de Porres]. Repositorio de la Universidad San Martín de Porres. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/5320>

Chanca, A. y Díaz, S. (2021). Actitud sociocultural del estudiante universitario en confinamiento en una universidad del Perú. *Educación y Ciudad*, 1 (41), 171-187. <https://doi.org/10.36737/01230425.n41.2021.2568>

Cherniss, C. (1980). *Staff Burnout. Job stress in the human services* (1a ed.). Sage Publications.

- Chuzón. L. y Pintado O. (2013). *Estrategias de afrontamiento y calidad de vida en alumnos de secundaria* [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio de la Universidad Señor de Sipán. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/1675>
- Dam, A., Keijsers, G., Verbraak, M., Eling, P. y Becker, E. (2012). Los pacientes con agotamiento preparados con éxito no se desempeñaron mejor en una tarea cognitiva que los pacientes con agotamiento preparados con fracasos. *Psicología*, 3 (8), 583 - 589. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2012.38087>
- Diener, E. (1984). Bienestar subjetivo. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Domínguez, A. y Mendoza, J. (2019). *Burnout y engagement en estudiantes de enfermería de la universidad privada Norbert Wiener, Lima-2018* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Norbert Wiener]. Repositorio Universidad Privada Norbert Wiener. <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/2661>
- Eguía, C. (2020). *Investigaciones en salud mental en condiciones de pandemia por el COVID-19* (1ª ed.). Universidad Ricardo Palma Vicerrectorado de Investigación. <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1195>
- Evaristo, T. (2012). *Calidad de vida y su relación con el rendimiento académico según características sociodemográficas de estudiantes de Odontología* [Tesis de Maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio de la UNMSM. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/2293>
- Estrada, E., Gallegos, N., Mamani, H. y Zuloaga, M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19.

Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 40 (1), 1 - 6 <https://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>

Estrada, H., De la Cruz, S., Bahamón, M., Perez, J. y Caceres, A. (2017). Burnout académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Espacios*, 39(15), 1 - 6. <https://www.revistaespacios.com/a18v39n15/18391507.html>

Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159- 165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>

Gil-Monte, P. y Peiró, J. (1999). Perspectivas Teóricas y Modelos Interpretativos Para el Estudio del Síndrome de Quemarse por el Trabajo. *Anales de Psicología*, 15(2), 261-268. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/30161>

Gobierno del Perú (2019). El Ministerio de Educación y el Ministerio de Salud trabajan con 21 universidades públicas en el cuidado de la salud mental. *Plataforma digital del estado peruano*. <https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-el-minsa-trabajan-con-21-universidades-publicas-en-el-cuidado-de-la-salud-mental>

Gonzales, G. (2017). Uso problemático de internet y calidad de vida en universitarios de una institución privada confesional de Medellín, Colombia, 2017. *Revista de Investigación Universitaria*, 6(2), 1 - 24. <https://doi.org/10.17162/riu.v6i2.1075>

Gómez, D. (2017). *Propiedades Psicométricas de la Escala Unidimensional del Burnout Estudiantil, en estudiantes universitarios del distrito de Trujillo, 2017* [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio de la Universidad Cesar Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/672>

- Gutiérrez, D. (2008). Desarrollo del pensamiento táctico en edad escolar. *Educación física y deportes*, 1(103), 1 - 112, <https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/248135>
- Gutiérrez, V., Hernández, L., Jaimes, N., y Serrano, M. (2020). *Síndrome de burnout y su asociación con el rendimiento académico en estudiantes del programa de enfermería de dos Instituciones de educación superior* [Tesis de licenciatura, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio de la Universidad Cooperativa de Colombia. <http://hdl.handle.net/20.500.12494/32655>
- Guzmán, J. (2016). *Adaptación de la Escala de Percepción Global de Estrés en universitarios de Beca 18* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. <http://hdl.handle.net/10757/614544>
- Grau, J. y Chacon, M. (1998). *Síndrome de Quemarse por el Trabajo: Una Amenaza a los Equipos de Salud*. (10 de noviembre de 2003). [Discurso principal]. Conferencia II Jornada de Actualización en Psicología de la Salud. Asociación Latinoamericana de Psicología de la Salud, Colombia. <http://www.alapsa.org/boletin/art01.htm>
- Grimaldo, M. (2003). *Adaptación de la Escala de Calidad de Vida de Olson & Barnes* (1ª ed.). Universidad de San Martín de Porres. <https://libros.fcctp.usmp.edu.pe/escala-de-calidad-de-vida-de-olson-y-barnes/>
- Grimaldo, M. (29 de julio al 2 de agosto 2009). *Calidad de Vida y Afectos en escolares de Lima* [Discurso principal]. XXXII Congreso Interamericano de Psicología. Sociedad Interamericana de Psicología, Guatemala.

- Grimaldo, M. (2010). Adaptación de la escala de calidad de vida de Olson y Barnes para profesionales de la salud. *Revista de la asociación de docentes de la USMP*, 24(1), 1-20. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3701000.pdf>
- Grimaldo, M. (2011). Calidad de vida en profesionales de la salud en la ciudad de Lima. *Liberabit*, 17(2), 173-185. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v17n2/a07v17n2>
- Hollanflsworth, J. (1988) Evaluating the impact of medical treatment on the quality of life: A 5-year update. *Social Science and Medicine*, 1(26), 425-434. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(88\)90311-5](https://doi.org/10.1016/0277-9536(88)90311-5)
- Huaccha, E. (2016). *Burnout académico e inteligencia emocional en estudiantes de una universidad privada de Trujillo* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte. <https://hdl.handle.net/11537/10104>
- Huanay, E. (2020). *Salud mental de estudiantes universitarios en tiempos del COVID-19*. (29 diciembre de 2020). [Discurso principal]. Conferencia de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad San Martín de Porres, Lima, Perú. <https://www.facebook.com/fcctp/videos/669309923743051>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (INEI, 2017). *36% de jóvenes de 15 a 29 años de edad cuentan con educación superior*. Instituto Nacional de Estadística e informática. <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/36-de-jovenes-de-15-a-29-anos-de-edad-cuentan-con-educacion-superior-9978/>
- Kerlinger, F. N. y Lee, H. B. (2002). *Investigación del comportamiento. Métodos de investigación en ciencias sociales* (4ª ed.). McGraw-Hill. <https://padron.entretemas.com.ve/INICC2018-2/lecturas/u2/kerlinger-investigacion.pdf>

- La Razón. (2018). *El 47% de los estudiantes españoles sufre ansiedad*. La Razón.
<https://www.larazon.es/familia/el-47-de-los-estudiantes-espanoles-sufre-ansiedad-BB18916025/>
- Manya, A. (2003). Discapacidad y calidad de vida. *Liberabit*, 1 (9), 57 – 61.
<http://ojs3.revistaliberabit.com/publicaciones/?portfolio=revista-liberabit-vol-9>
- Marengo, A., Suárez, Y. y Palacio, J. (2017). Burnout académico y síntomas relacionados con problemas de salud mental en universitarios colombianos. *Psychologia*, 11(2), 45 – 55. <https://doi.org/10.21500/19002386.2926>
- Marques, B., Aline, V. y Andres, V. (2011). Qualidade de vida de graduandos de enfermagem. *Rev. Bras Enferm*, 64(1), 130 - 5. <https://doi.org/10.1590/S0034-71672011000100019>
- Martinez, A. (2010). El síndrome de burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. *Revista de Comunicación Vivat Academia*, 1 (112), 42 – 80.
<https://doi.org/10.15178/va.2010.112.42-80>
- Maslach, C., & Leiter, P. (1997). *The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress And What to do About it* (1a ed), Jossey- Bass Inc. Publishers.
<https://psycnet.apa.org/record/1997-36453-000>
- Maslach C, Schaufeli W., & Leiter M. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 1(52), 397-422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Ministerio de Salud. (MINSA, 2014). *Programa presupuestal 0131 control y prevención en salud mental*. Programas presupuestales – Ministerio de Salud.
<https://www.minsa.gob.pe/presupuestales2017/doc2018/pp/anexo/9/ANEXO2.pdf>

- Ministerio de Salud. (MINSA, 2015). *Orientaciones técnicas para promover universidades saludables*. (1ª ed.) Ministerio de Salud. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3396.pdf>
- Ministerio de Salud. (MINSA, 2020). *Programa presupuestal 0131 control y prevención en salud mental*. Programas presupuestales – Ministerio de Salud. <https://www.minsa.gob.pe/presupuestales2017/doc2018/pp/anexo/9/ANEXO2.pdf>
- Moreno, A. y Moreno, S. (2016). La ansiedad, el burnout y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Edu-física.com Ciencias Aplicadas al Deporte*, 8 (18), 42 - 46. <http://revistas.ut.edu.co/index.php/edufisica/article/view/988>
- Nava, G. (2012). La calidad de vida: Análisis multidimensional. *Revista Enfermería Neurológica*, 11 (3), 129-137. <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfneu/ene-2012/ene123c.pdf>
- Neves, L., Baraldi, S., Pompeu, R. y Campos, A. (2013). Percepção sobre qualidade de vida de estudantes de graduação em enfermagem. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 34(2), 125 - 132. <https://doi.org/10.1590/S1983-14472013000200016>
- Numbeo. (2021). Índice de Calidad de Vida por País 2021 Mitad de año. *Numbeo* https://es.numbeo.com/calidad-de-vida/clasificaciones-por-pa%C3%ADs_
- Oblitas, L. (2006). *Psicología de la salud y calidad de vida* (2ª ed.). Thomson. https://issuu.com/cengagelatam/docs/oblitas_issuu
- Olson D., & Barnes, H. (1982). *Calidad de Vida*. (Manuscrito no publicado).
- Ortega, C. y López, F. (2004). El burnout o síndrome de estar quemado en los profesionales sanitarios: revisión y perspectivas. *Revista Internacional de*

Salud Psicológica Clínica, 4 (1), 137-160.

http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-100.pdf

Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *Revista Internacional de Morfología*, 35 (1), 227-232. 10.4067 / S0717-95022017000100037

Palacio J. y Hederich C. (2012). *El burnout académico: Prevalencia y factores asociados en estudiantes universitarios del área de la salud de la ciudad de Barranquilla* [Tesis doctoral, Universidad del Norte]. <http://manglar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/7411/sindrome.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Peralta, P. (2017). *Inteligencia Emocional y Calidad de Vida en un grupo de estudiantes de dos instituciones educativas Policial y Nacional de Lima Metropolitana* [Tesis de Maestría, Universidad San Martín de Porres]. Repositorio de la Universidad San Martín de Porres. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/3082>

Pines, A. (1993). *Burnout: An Existential Perspective* (1ª ed.). Taylor & Francis. <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.1201/9780203741825-4/burnout-existential-perspective-ayala-pines>

Rivera, G. (2018). *Burnout estudiantil y calidad de vida en estudiantes de la facultad de ciencias económicas de una universidad privada de Trujillo* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio de la Universidad Privada Antenor Orrego. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/4547>

Rosales, G. (2013). *Calidad de Vida en Alumnos Adolescentes de un Colegio Privado de Santa Cruz Del Quiché* [Tesis de licenciatura, Universidad Rafael Landívar].

Repositorio Universidad Rafael Landívar.

<http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Rosales-Gabriela.pdf>

Rosales, Y., Mocha, J. y Pedro, J. (2020). Síndrome de Burnout en estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato, Ecuador. *Enfermería Investiga, Investigación, Vinculación, Docencia y Gestión*, 5 (2). 37-41
<http://dx.doi.org/10.31243/ei.uta.v5i2.875.2020>

Sausa, M. (2016). *El 20% de peruanos tiene algún trastorno vinculado al estrés*. Perú 21. <http://peru21.pe/actualidad/20-peruanos-tiene-algun-trastorno-vinculado-al-estres-2257978>

Seperak, R., Fernández, M., & Domínguez, S. (2021). Prevalencia y severidad del burnout académico en estudiantes universitarios durante la pandemia por la COVID-19. *Interacciones*, 7(e199), 1-7. <http://dx.doi.org/10.24016/2020.v7.199>

Tello, J. (2018). *Calidad de vida y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio de la Universidad Nacional Federico Villarreal. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2260>

Universidad de Guadalajara por el Centro Universitario del Sur. (2020). *Afecta aislamiento calidad de vida de estudiantes, revela estudio del CUSur*. Universidad de Guadalajara por el Centro Universitario del Sur. <https://www.udg.mx/es/noticia/afecta-aislamiento-calidad-de-vida-de-estudiantes-revela-estudio-del-cusur>

Uribe, P. (2010). *Escala de Desgaste Ocupacional (Burnout) (1ª ed.)*. *Manual Moderno*.

Vargas, S. y Valdivieso, J. (2015). *Manifestaciones orales asociadas al estrés en alumnos de clínica estomatológica de la Universidad Alas Peruanas*. Revista Científica Alas Peruanas, 2 (2), 1 - 11. <http://dx.doi.org/10.21503/sd.v2i2.902>

Veramendi, N., Portocarrero, E. y Espinoza, F. (2020). Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(6), 1 - 6. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S221836202020000600

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	MARCO TEORICO	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es la relación entre el burnout estudiantil y la calidad de vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>¿Qué relación existe el burnout estudiantil y las dimensiones de calidad de vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar si existe relación entre el burnout estudiantil y la calidad de vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de lima sur</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>Identificar el nivel de burnout estudiantil en estudiantes de psicología de una Universidad privada de Lima Sur.</p> <p>Identificar el nivel de calidad de vida en estudiantes de psicología de una Universidad privada de Lima Sur.</p> <p>Identificar la relación entre el burnout estudiantil y las dimensiones de calidad de vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.</p>	<p>Antecedentes internacionales</p> <p>Gutierrez et al. (2020) en Colombia, ejecutaron una investigación donde el objetivo fue encontrar la correlación del síndrome de burnout y la asociación con el rendimiento académico entre dos instituciones de educación superior.</p> <p>Gonzales (2017) planteó un estudio en Medellín, Colombia, donde relaciono el uso problemático del internet y la calidad de vida en universitarios.</p> <p>Marenco et al. (2017) establecieron una relación entre las dimensiones de burnout académico y síntomas relacionados a la salud mental.</p> <p>Antecedentes nacionales</p> <p>Eguia (2020) planteó un estudio donde el objetivo fue relacionar las actitudes frente a la Pandemia COVID - 19 y la calidad de vida en estudiantes de una Universidad Privada.</p> <p>Carbajal (2019) realizó una investigación cuyo objetivo fue establecer la relación entre el bienestar psicológico y la calidad de vida en universitarios con diagnóstico de dolor lumbar.</p> <p>Rivera (2018) en Trujillo planteó un estudio donde objetivo fue hallar la relación entre burnout estudiantil y calidad de vida en estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas.</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>H0: No existe relación entre el burnout estudiantil y la calidad de vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.</p> <p>Ha: Existe relación entre el burnout estudiantil y la calidad de vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>H0: No existe relación entre el burnout estudiantil y las dimensiones de calidad de vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.</p> <p>Ha: Existe relación entre el burnout estudiantil y las dimensiones de la calidad de vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.</p>	<p>Variable 1</p> <p>Burnout estudiantil</p> <p>Variable 2</p> <p>Calidad de vida</p> <p>Dimensiones</p> <p>Hogar y bienestar económico</p> <p>Amigos, vecindario y comunidad</p> <p>Vida familiar y familia extensa</p> <p>Educación y ocio</p> <p>Medios de comunicación</p> <p>Religión</p> <p>Salud</p>	<p>Tipo de investigación</p> <p>Correlacional</p> <p>Diseño de investigación</p> <p>No experimental</p> <p>Población</p> <p>Es una población estudiantil de 1605 con las siguientes características: sexo femenino y masculino de la carrera de psicología desde el primer al décimo primer ciclo matriculados en el año 2021 – I, en las edades de 16 a 48 años de una universidad privada de Lima Sur.</p> <p>Muestra</p> <p>200</p> <p>Técnica de recolección de datos</p> <p>Encuestas (formulario Google)</p> <p>Instrumento para la recolección de datos</p> <p>Escala unidimensional del burnout estudiantil (EUBE)</p> <p>Escala de Calidad de Vida de Olson y Barnes</p>

Anexo 2. Instrumentos

ESCALA UNIDIMENSIONAL DEL BURNOUT ESTUDIANTIL (EUBE)

¿Toma actualmente algún medicamento? (Si) – (No)

Especifique el diagnostico por el cual esta medicado: _____

¿Cuántas veces has faltado durante este ciclo? ()

EDAD:..... CARRERA:.....

SEXO:..... CICLO: 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.

	Nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. Tener que asistir diariamente a clases me cansa.				
2. Mis problemas escolares me deprimen fácilmente				
3. Durante las clases me siento somnoliento.				
4. Creo que estudiar hace que me sienta agotado.				
5. Cada vez me es más difícil concentrarme en las clases.				
6. Me desilusionan mis estudios.				
7. Antes de terminar mi horario de clases ya me siento cansado.				
8. No me interesa asistir a clases.				
9. Cada vez me cuesta más trabajo ponerle atención al maestro.				
10. Asistir a clases se me hace aburrido				
11. Siento que estudiar me está desgastando físicamente.				
12. Cada vez me siento más frustrado por ir a la escuela.				
13. No creo terminar con éxito mis estudios.				
14. Siento que tengo más problemas para recordar lo que estudio				
15. Creo que estudiar me está desgastando emocionalmente.				

ESCALA DE CALIDAD DE VIDA DE OLSON Y BARNES

Instrucciones: A continuación, te presentamos oraciones referidas a diferentes aspectos de tu vida. Lee cada una de ellas y marca la alternativa que consideres conveniente. Recuerda que no hay respuestas correctas, ni incorrecta.

Que tan satisfecho estas con:	ESCALA DE RESPUESTAS				
	1 Insatisfecho	2 Un poco satisfecho	3 Más o menos satisfecho	4 Bastante satisfecho	5 Completamente satisfecho
HOGAR Y BIENESTAR ECONOMICO					
1. Tus actuales condiciones de Vivienda					
2. Tus responsabilidades en la Casa					
3. La capacidad de tu familia para satisfacer sus necesidades Básicas					
4. La capacidad de tu familia para darles lujos					
5. La cantidad de dinero que tienes para gastar					
AMIGOS, VECINDARIO Y COMUNIDAD					
6. Tus amigos					
7. Las facilidades para hacer compras en tu comunidad					
8. La seguridad en tu comunidad					
9. El barrio donde vives					
10. Las facilidades para Recreación (parque, campos de juegos, etc.)					
VIDA FAMILIAR Y FAMILIA EXTENSA					
11. Tu familia					
12. Tus hermanos					
13. El número de hijos en tu Familia					
14. Tu relación con tus parientes (abuelos, tíos, primos...)					
EDUCACION Y OCIO					
15. Tu actual situación escolar					
16. El tiempo libre que tienes					

17. La forma como usas tu tiempo Libre					
MEDIOS DE COMUNICACION					
18. La cantidad de tiempo que los miembros de tu familia pasan viendo televisión					
19. Calidad de los programas de Televisión					
20. Calidad del cine					
21. La calidad de periódicos y revistas					
RELIGION					
22. La vida religiosa de tu familia					
23. La vida religiosa de tu Comunidad					
SALUD					
24. Tu propia salud					
25. La salud de otros miembros de la familia					

Anexo 3. Consentimiento informado

Estimado(a) participante:

Solicito su colaboración a través del llenado del presente cuestionario, que pretende visualizar si existe relación entre el burnout estudiantil y la calidad de vida en estudiantes de una universidad privada de Lima sur, el mismo que servirá para fines exclusivamente de investigación. Por otro lado, es importante considerar que su participación es voluntaria y anónima, además sus respuestas serán tratadas de manera confidencial. Si desea participar, le solicito, completar la sección destinada a su consentimiento. De antemano, le agradezco su participación y la información valiosa que brindará.

Atentamente.

Srta. Alessandra de los Angeles Chahua Ochante, estudiante del último año de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú, DNI: 73253558.

Acepto ser parte del estudio

No acepto ser parte del estudio

Anexo 4. Informe de software anti plagio

TURNITIN 20

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	4%
2	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	repositorio.upao.edu.pe Fuente de Internet	3%
4	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
5	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	revistas.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	<1%
8	1library.co Fuente de Internet	<1%
9	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	<1%