



Universidad Nacional
SAN LUIS GONZAGA



[Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0)

Esta licencia permite a otras combinar, retocar, y crear a partir de su obra de forma no comercial, siempre y cuando den crédito y licencia a nuevas creaciones bajo los mismos términos.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>



UNIVERSIDAD NACIONAL SAN LUIS GONZAGA
FACULTAD DE ENFERMERIA
UNIDAD DE INVESTIGACION
EVALUACION DE ORIGINALIDAD

CONSTANCIA N° 077-2023

El que suscribe, deja constancia que se la realizado el análisis con el software de verificación de similitud al **Informe Final de Tesis** cuyo título es:


**"TRASTORNO DEL SUEÑO RELACIONADO AL SÍNDROME DE
BURNOUT EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA
UNIVERSIDAD DE ICA
2021"**

presentado por:

DANNYA YSABEL FERREYRA VERA

Bachiller del nivel de **PREGRADO** de la Facultad de Enfermería. El resultado obtenido es **2% de similitud** por el cual se otorga el calificativo de **APROBADO**, según Reglamento para la evaluación de la Originalidad de los documentos de investigación. Se adjunta al presente el reporte de evaluación con el software de verificación de originalidad.

Ica, 30 de mayo de 20233

UNIVERSIDAD NACIONAL SAN LUIS GONZAGA
FACULTAD DE ENFERMERIA
Unidad de Investigación

Dra. OLGA MARIA CURRO
DIRECTORA

Operador: AMB
Fecha y hora 01-JUN-2023 11:31A. M.
ID: 100165588

**UNIVERSIDAD NACIONAL “SAN LUIS GONZAGA”
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN**

Facultad de Enfermería



**Trastorno del sueño relacionado al síndrome de burnout en
estudiantes de enfermería de una universidad de Ica
2021**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Salud pública y conservación del medio ambiente

INFORME FINAL DE TESIS

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
ENFERMERÍA**

AUTORA:

FERREYRA VERA DANNYA YSABEL

ASESORA:

LIC. YOLANDA MARIA CRISTINA AGUILAR SEMINO VDA DE FLORES

ORCID: 0000-0002-4638-9213

Ica – Perú

2023

DEDICATORIA.

A mis padres quienes me dieron la vida y no me abandonaron por más difícil que fuera la situación siempre estuvieron ahí motivándome a seguir adelante en mi formación profesional.

A mi hijo, quien ha sido mi alegría, mi soporte para no dejarme rendir y poder lograr una de mis metas.

AGRADECIMIENTO

A Dios por darme esperanza, fortaleza, paciencia y sabiduría para no flaquear y poder concretar una de mis metas.

A la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, por haberme dado la oportunidad de desarrollarme académicamente.

A cada maestro universitario y licenciada que han sido piezas claves para mi formación profesional, quienes me han inculcado los mejores y más sabios conocimientos que llevare a lo largo de mi vida.

ÍNDICE

Portada	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice	iv
Índice de tablas	v
Índice de gráficos	vi
Resumen	vii
Abstract	viii

CUERPO DEL INFORME FINAL

I. Introducción	9
II. Estrategia metodológica	14
III. Resultados	17
IV. Discusión	25
V. Conclusiones	27
VI. Recomendaciones	28
VII. Referencias bibliográficas	29
VIII. Anexos	33

ÍNDICE DE TABLAS

pág.

Tabla 1. Relación entre el trastorno del sueño y el síndrome de burnout en estudiantes de enfermería de una universidad de Ica 2021 **17**

Tabla 2 Relación entre el trastorno del sueño y el agotamiento emocional en estudiantes de enfermería de una universidad de Ica 2021 **19**

Tabla 3 Relación entre el trastorno del sueño y la despersonalización en estudiantes de enfermería de una universidad de Ica 2021 **21**

Tabla 4 Relación entre el trastorno del sueño y la realización personal en estudiantes de enfermería de una universidad de Ica 2021 **23**

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	pág.
Gráfico N° 1. Distribución de frecuencia de síndrome de burnout en estudiantes de enfermería de una universidad de Ica 2021	
	38
Gráfico N° 2 Niveles del trastorno del sueño en estudiantes de enfermería de una universidad de Ica 2021	
	38

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre el trastorno del sueño y el síndrome de burnout en estudiantes de enfermería de una universidad de Ica 2021. **Materiales y métodos:** El estudio fue de enfoque cuantitativo, no experimental, transversal, relacional dirigido a una muestra de 85 estudiantes de enfermería de X ciclo de una universidad de Ica, el muestreo utilizado fue el no probabilístico por conveniencia y los estudiantes que se eligieron cumplieron con los criterios de inclusión. Como técnica se utilizó la encuesta y como instrumentos el cuestionario de Burnout de Maslach y el cuestionario de trastorno del sueño de Monterrey. Para determinar la relación estadística se utilizó la prueba chi cuadrado. **Resultados:** Los resultados evidencian relación entre el trastorno del sueño y el síndrome de burnout ($p=0.012$). También se encontró relación entre el nivel de trastorno del sueño y el síndrome de Burnout en las dimensiones agotamiento emocional ($p=0.028$), despersonalización ($p=0.019$) y realización personal ($p=0.034$). De igual manera se identificó niveles de burnout alto (56.5%), medio (34.1%) y bajo (9.4%), trastorno del sueño severo (60.0%), moderado (21.2%) y leve (18.8%). **Conclusiones:** el trastorno del sueño y el síndrome de burnout estuvieron asociados, este hallazgo indica la necesidad de optimización de horarios académicos y la importancia de un correcto descanso para incrementar el rendimiento académico y evitar futuras complicaciones.

Palabras clave: síndrome de burnout, trastorno del sueño.

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between sleep disorders and burnout syndrome in nursing students at a university in Ica 2021. **Materials and methods:** The study was of a quantitative, non-experimental, cross-sectional, relational approach directed at a sample of 85 students. of nursing of the X cycle of a university of Ica, the sampling used was non-probabilistic for convenience and the students who were chosen met the inclusion criteria. The survey was used as a technique and the Maslach Burnout Questionnaire and the Monterrey Sleep Disorder Questionnaire were used as instruments. To determine the statistical relationship, the chi-square test was used. **Results:** The results show a relationship between the sleep disorder and the burnout syndrome ($p=0.012$). A relationship was also found between the level of sleep disorder and Burnout syndrome in the dimension's emotional exhaustion ($p=0.028$), depersonalization ($p=0.019$) and personal fulfillment ($p=0.034$). In the same way, high (56.5%), medium (34.1%) and low (9.4%) burnout levels were identified, as well as severe (60.0%), moderate (21.2%) and mild (18.8%) sleep disorders. **Conclusions:** sleep disorder and burnout syndrome were associated; this finding indicates the need to optimize academic schedules and the importance of proper rest to increase academic performance and avoid future complications.

Keywords: burnout syndrome, sleep disorder.

I. INTRODUCCIÓN

El síndrome de burnout tiene una frecuencia elevada en el entorno laboral y estudiantil, debido a la alta presión por el logro de metas. Los estudiantes se ven afectados por este problema por la incertidumbre académica, la aprobación de sus asignaturas, el logro profesional y el desarrollo profesional – personal ⁽¹⁾.

Este síndrome está caracterizado por ser una respuesta a la presencia del estrés, con sintomatología que va desde una falta de concentración, desempeño inadecuado y problemas del sueño ⁽²⁾. Asimismo, con los acontecimientos actuales y la presencia de la pandemia, los horarios de las clases de los estudiantes se han modificado, el tipo de enseñanza habitual ha sido sustituido por la virtual ⁽³⁾. Toda esta serie de cambios tienen influencia física y psicológica en los alumnos, el confinamiento, las interacciones humanas restringidas solo avivan esta situación ⁽⁴⁾. Por otra parte, el trastorno del sueño es una de las principales dificultades que se han visto incrementados en estos últimos meses, si bien es cierto han sido documentados frecuencias de 30 a 46% en personas que tienen actividad nocturna, también se evidencia que el sexo femenino es mayormente afectado ⁽⁵⁾.

Asimismo, los problemas del sueño tienen una alta prevalencia en los estudiantes de ciencias de la salud este trastorno se caracteriza por horas insuficientes de sueño, retrasos para su inicio y episodios de somnolencia durante el día. En la investigación de Ravid et al ⁽⁶⁾ encontró una relación entre la presencia de problemas del sueño y el rendimiento en actividades, afecta el estado de alerta subjetivo. De igual forma también se ha determinado que estos problemas pueden generar trastornos psiquiátricos, depresión, ansiedad, estrés laboral y también la presencia de Síndrome de burnout, disminuye la eficacia laboral y la capacidad de aprendizaje en los alumnos. La prevalencia de trastornos del sueño se estima que oscila entre el 35% y 70%, estos resultados se han visto incrementados en una medida muy elevada debido a la presencia de esta nueva normalidad a raíz de la presencia del covid -19, se ha incrementado, la ansiedad el estrés y el cansancio emocional ⁽⁷⁾.

Por otra parte, el burnout es un agotamiento físico, psicológico, que tiene su origen en una alta carga laboral y la presencia de estrés. Tiene altos niveles de agotamiento emocional, despersonalización y una baja percepción de realización personal, este trastorno tiene una alta prevalencia en personas que trabajan con atención al público, sobre todo en los que trabajan en turnos nocturnos y donde la responsabilidad por otro ser humano es parte del trabajo ⁽⁸⁾.

En EE.UU. el burnout presente es del 70% en promedio sobre todo en aquellos internos y residentes de ciencias de la salud, su origen es multifactorial, alta responsabilidad, horas ininterrumpidas de trabajo, estrés, inestabilidad familiar, laboral, entre otros. Las causas son

diversas, pero lo que se conoce es que un 50% de los estudiantes empiezan a sentir un agotamiento emocional desde sus años en la facultad ⁽⁹⁾.

Asimismo, se ha establecido que más del 20% de los estudiantes de ciencias de la salud analizados presentaron un agotamiento emocional severo, además el 57,8% de los estudiantes presentaron un síndrome de burnout elevado. Por otro lado, en el estudio de Estela et al ⁽¹⁰⁾ en estudiantes de una universidad privada peruana se encontró una prevalencia de este síndrome de burnout en más de la mitad de los estudiantes, la mayoría de ellos en los últimos ciclos de estudios, esto sugiere que los alumnos ya empezaron a sentir el estrés y agotamiento emocional desde su vida universitaria. En ese sentido por lo mencionado, se realizó el presente estudio, mediante el cual se pudo recolectar datos precisos y cruciales sobre la presencia del burnout en los estudiantes y su relación con el trastorno del sueño, ya que estos problemas inciden de manera negativa en su desempeño laboral y en la calidad de vida. Para Granados ⁽¹¹⁾ en su investigación realizada en alumnos del norte peruano, un gran porcentaje de alumnos (85.8%) tenía alteración del sueño, los promedios más elevados se presentaron en estudiantes de la escuela de medicina y en segundo lugar de enfermería.

Seguidamente, como parte del desarrollo del actual estudio se presenta los **antecedentes de nivel internacional** como el presentado por Amaral et al ⁽¹²⁾ durante el 2021 quienes buscaron establecer la relación entre el síndrome de burnout y los problemas del sueño en estudiantes de enfermería en Brasil, el estudio fue transversal, no experimental dirigido a 213 alumnos, para recolectar la información se utilizó el cuestionario de Maslach y la escala de problemas del sueño de Epworth.

Los resultados evidenciaron que se encontró una prevalencia de burnout del 6%, una somnolencia diaria de 34.8% y calidad de sueño deficiente en el 58.9% de los alumnos. Asimismo, se estableció una asociación entre los problemas del sueño y el burnout ($p < 0.05$), de tal forma también se encontró que los trastornos del sueño incrementan el riesgo de sufrir de agotamiento emocional ($OR = 5.7$) y alta despersonalización ($OR = 4.2$). Una calidad del sueño deficiente estuvo asociada con las dimensiones del burnout. Se puede concluir que los niveles elevados de burnout se relacionaron con los trastornos del sueño y la somnolencia diurna.

Asimismo, en el estudio de Wang et al ⁽¹³⁾ durante el 2020 buscaron establecer la relación entre los problemas del sueño y el agotamiento emocional por burnout en 228 estudiantes en China, el estudio fue transversal no experimental, los resultados demuestran que una mala calidad de sueño se relacionaba con un agotamiento físico y emocional principalmente durante los periodos de aprendizaje. Además, se pudo establecer un nivel medio de agotamiento emocional, se evidenció relación entre el agotamiento emocional y el sexo, donde las de género femenino fueron las más afectadas.

Igualmente, Weaver et al ⁽¹⁴⁾ en EE:UU el 2020, donde buscó establecer la frecuencia de trastornos del sueño y la asociación con los síntomas de agotamiento emocional en el personal que labora en una institución de salud. El presente estudio fue de tipo transversal, no experimental, dirigida a 1047 individuos. Por otra parte, los resultados luego de la recolección de datos demostraron que el agotamiento emocional fue encontrado en más del 50% de la población de estudio, también presentaron bajos índices de cumplimiento laboral. De igual manera se evidenció asociación entre los trastornos del sueño y el agotamiento emocional.

En esa misma línea, Brubaker et al ⁽¹⁵⁾, durante el 2020, en EE.UU. buscó establecer la relación entre la presencia del burnout, agotamiento emocional y los problemas del sueño en estudiantes universitarios, el estudio fue transversal, no experimental dirigido a 55 alumnos. Los resultados demostraban que el 77.3% presentan altos niveles de problemas del sueño y agotamiento emocional elevado (69.6%). De igual forma se realizó una intervención para la reducción de los problemas del sueño y el agotamiento emocional encontrando resultados significativos en la mejora. También se pudo establecer que la calidad del sueño estuvo relacionada con un agotamiento emocional elevado ($p=0.021$).

En el estudio de Sabio et al ⁽¹⁶⁾ en Colombia en el 2019, con el objetivo de establecer la relación entre el síndrome de burnout y la calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la salud de una universidad colombiana, el estudio fue transversal, relacional dirigido a 176 alumnos de la facultad de ciencias de la salud. Los resultados demostraron una prevalencia del burnout en el 60.8% de los estudiantes, además se pudo determinar una relación significativa entre la calidad del sueño y burnout, los estudiantes que presentaban mala calidad de sueño tenían 2 veces más probabilidades de desarrollar burnout (OR:2.7).

En ese mismo sentido se analizaron **antecedentes de estudios a nivel nacional**; como el realizado por Chacaltana et al ⁽¹⁷⁾ en el 2018, donde se buscó establecer la frecuencia y factores relacionados del síndrome burnout en estudiantes de ciencias de la salud en la ciudad de Lima, fue un estudio transversal, correlacional dirigido a 165 alumnos. Los resultados demostraron que 1/3 de los individuos presentaron síndrome de burnout de grado medio, también el 50% mostró síntomas de agotamiento emocional y despersonalización. De igual forma se encontró asociación entre los problemas del sueño, baja actividad física, edad menor de 25 años.

De igual manera Campos ⁽¹⁸⁾ durante el 2020 en Trujillo, tuvieron como objetivo establecer la relación entre la calidad del sueño y el burnout en estudiantes de último ciclo de ciencias de la salud, el estudio fue transversal, no experimental dirigido a 30 alumnos. Los resultados demostraron una calidad del sueño inadecuada en el 73% y un nivel de burnout medio en el

53.4%. Además, se pudo identificar cansancio emocional elevado, despersonalización baja y realización personal adecuada. Por otro lado, no se encontró relación significativa entre la calidad del sueño y el burnout ($p=0.470$).

También, Moncca ⁽¹⁹⁾ en el 2020, donde se buscó establecer el nivel de problemas y calidad de sueño y el burnout en estudiantes de ciencias de la salud. La investigación fue transversal, correlacional dirigida a 63 alumnos, Posterior a la recolección de los datos los resultados evidenciaron que más del 60% de los alumnos tuvieron mala calidad del sueño. Además, se identificó un elevado cansancio emocional, alta despersonalización y un nivel de burnout alto. Asimismo, se pudo determinar que existe una relación entre el burnout y la calidad del sueño ($p<0.05$), también se encontró una asociación entre el uso de aparatos electrónicos, con mayor grado de despersonalización y dormir menos de 6 horas se relacionó con una mayor frecuencia de burnout.

De igual manera Licham ⁽²⁰⁾ en el 2017, buscó determinar la relación entre la calidad del sueño y el burnout en personal de salud en clínicas de la ciudad de Trujillo, la población estuvo conformada por 136 individuos. Luego del análisis de los resultados se encontró una relación significativa entre la calidad del sueño y el burnout, también se pudo establecer correlación significativa y moderada entre las dimensiones del burnout y la calidad del sueño.

Por otra parte, Valdera ⁽²¹⁾ durante el 2016 en su investigación buscó establecer la relación entre las dimensiones del burnout y la calidad del sueño en personal de enfermería en una clínica de la ciudad de Lima, El estudio fue básico, no experimental, descriptivo dirigido a 118 miembros del personal de enfermería. Luego del análisis de los resultados se pudo establecer una relación significativa moderada entre el cansancio emocional y la calidad del sueño, relación débil entre calidad del sueño y las dimensiones despersonalización y realización personal.

A nivel local se encontró que Aparcana ⁽²²⁾ en el 2017, en la ciudad de Ica, con el objetivo de establecer la relación entre el síndrome de burnout y las prácticas clínicas en estudiantes de enfermería, el estudio fue transversal, relacional dirigido a 49 individuos. Los resultados demostraron la presencia de burnout de nivel medio en el 47% de la población estudiada, en la dimensión de cansancio emocional fue alta (81.5%), despersonalización nivel alto (97.3%), dimensión realización personal alto (99.9%). De igual manera se encontró relación estadísticamente significativa entre ambas variables ($p<0.05$).

En la investigación de Núñez et al ⁽²³⁾, en el 2017, donde buscaron establecer el síndrome de burnout en estudiantes de medicina de una universidad de Ica, el estudio fue transversal, prospectivo, dirigido a 368 individuos. Los resultados evidenciaron una edad media 22.1 años, predominio del sexo femenino (53.2%). Asimismo, se encontró un burnout alto en el 34.4%,

despersonalización alta (25.3%) y una baja realización personal (28.7%). Se puede concluir que la presencia de síntomas como despersonalización y realización personal alterados tienden a influir en el desempeño de los estudiantes.

Por último, Iglesias, en el 2018 ⁽²⁴⁾, buscó establecer el síndrome de burnout en estudiantes de clínica en comparación con los internos de una universidad privada de Ica. El estudio fue transversal, prospectivo, comparativo, dirigido a 79 alumnos. Los resultados demostraron niveles altos de burnout tanto en los internos (77.9%) como en los de clínica (67.3%). Asimismo, el cansancio emocional tuvo una presencia de nivel medio en clínica (44.4%) e internado con un menor porcentaje (11.2%). Despersonalización fue de nivel bajo en ambos grupos clínica (54.2%) e internos (61.3%). Realización personal elevada en internos (55.8%) y clínica (54.3%). Se puede concluir que no se encontró diferencias significativas entre el grado de burnout en estudiantes de clínica o internos.

A través de la presente investigación, se pudo identificar la presencia del trastorno del sueño y como se asocia con el síndrome de burnout, de este resultado se pueden crear estrategias de prevención basada en la identificación de estas patologías, además fomentar en el estudiante una actitud de resiliencia frente a las dificultades académicas.

Por lo mencionado se formuló el siguiente objetivo de investigación: Evaluar la relación entre el trastorno del sueño y el síndrome de burnout en estudiantes de enfermería de una universidad de Ica 2021. y como objetivos específicos: 1) Determinar la relación entre el nivel de trastorno del sueño y la dimensión agotamiento emocional en estudiantes de enfermería de una universidad de Ica 2021, 2) Identificar la relación entre el nivel de trastorno del sueño y la dimensión despersonalización en estudiantes de enfermería de una universidad de Ica 2021, 3) Determinar la relación entre el nivel de trastorno del sueño y la dimensión realización personal en estudiantes de enfermería de una universidad de Ica 2021.

De igual manera se consideró como hipótesis: H1: Existe relación entre el trastorno del sueño y el síndrome de burnout en estudiantes de enfermería de una universidad de Ica 2021.

Finalmente se hace referencia a la conformación del estudio que consta de Capítulo I donde se encuentra la introducción; Capítulo II, estrategia metodológica, nivel, tipo de investigación; Capítulo III, se exponen los resultados encontrados; Capítulo IV, se presenta la discusión, comparando los hallazgos; Capítulo V, conclusiones; Capítulo VI, recomendaciones; Capítulo VII, referencias bibliográficas y por último Capítulo VIII donde quedan plasmados los anexos.

II. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

2.1 Tipo, nivel y diseño

Tipo de investigación: Básica. Es la investigación que da solución a problemas identificables y puede aportar nuevas teorías. Hernández et al ⁽²⁵⁾

Nivel: Relacional, es aquella donde se busca relación entre dos variables, sin establecer causa o efecto.

Diseño de investigación: No experimental, debido a que no habrá intervención del investigador; transversal, las variables serán analizadas en una sola ocasión. De enfoque cuantitativo, ya que los datos que puedan ser recopilados serán analizados mediante procesos numéricos y estadísticos que permitirán la creación y contrastación de hipótesis. Bernal ⁽²⁶⁾

2.2 Población y muestra

La población es el número total de casos que presentan una característica semejante o común entre las unidades, los mismos que se solicitan para una investigación ⁽²⁷⁾. En la presente investigación el universo de estudio fueron los estudiantes de la escuela de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica que en su totalidad son 373 estudiantes.

Sin embargo, para el presente estudio se tomaron en cuenta los alumnos que cursaban el X ciclo.

Muestra: corresponde al subconjunto que posee las mismas características de la población, siendo una representación del total ⁽²⁸⁾. En tal sentido no se utilizó el proceso de conformación de la formula muestra porque se trabajó con el total de la población, que corresponde al X ciclo de la escuela de enfermería y estuvieron conformados por 85 estudiantes.

Del mismo modo, el tipo de muestreo establecido fue el no probabilístico por conveniencia donde el investigador escoge a las unidades de estudio de acuerdo a su conveniencia y facilidad de procesamiento.

Criterios de inclusión

- Estudiantes de enfermería que cursen el décimo ciclo de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica y que estén matriculados en el semestre académico del año 2021-I
- Estudiantes de enfermería que decidan participar voluntariamente de la investigación.

Criterios de exclusión

- Estudiantes de enfermería que se estén reintegrado recientemente.
- Estudiantes de otra especialidad que no sea enfermería.
- Estudiantes que no completen los cuestionarios.
- Estudiantes que no deseen participar en el estudio.

2.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Como técnica se utilizó la encuesta, la misma que se define como el grupo de preguntas para la recolección de información en individuos que son parte de un estudio ⁽²⁸⁾.

Instrumentos de recolección de información

Como instrumento se utilizó el cuestionario, el cual es un documento que está conformado por ítems o preguntadas redactadas de forma organizada con previa planificación y con la finalidad de obtener las respuestas en una población o grupo determinado ⁽²⁹⁾.

Los cuestionarios utilizados fueron:

El cuestionario trastorno del sueño de Monterrey

Conformado por 30 ítems, fue realizado por Téllez et al con base en indicadores descritos por la Clasificación internacional de los trastornos del sueño (American Academy of Sleep Medicine).

Asimismo, este cuestionario fue validado en Perú por Sacasqui (31) quien obtuvo un valor alfa de Cronbach de 0.821, su calificación esta descrita en escala tipo Likert de 5 puntos que van de nunca (1) a siempre (5) y tendrá un valor final de Trastorno Leve 30 – 52, Trastorno Moderado 53– 75 y Trastorno Severo 76-100

Burnout Inventory

Conformado por 22 ítems, realizado por Maslach C en 1977, presenta 3 dimensiones: cansancio emocional (9 ítems), despersonalización (5 ítems) y falta de realización personal (8 ítems), para su calificación se utiliza una escala tipo Likert que va del 0 – 6 (nunca, pocas veces al año o menos, una vez al mes o menos, unas pocas veces al mes, una vez a la semana, pocas veces a la semana).

Asimismo, el instrumento fue validado en Perú por Oyola ⁽³⁰⁾ obteniendo resultados factoriales satisfactorios y una prueba piloto con un alfa de 0,908, su calificación final es Alto (74 – 132), medio (53 - 73 puntos) y Bajo (0 - 52 puntos).

2.4 Procesamiento de datos

La investigación fue realizada en el grupo de estudiantes de decimo ciclo luego de aplicar los criterios de selección, se les explicó que se podría participar de manera voluntaria. Luego se procedió a entregar los cuestionarios para recoger la información, para el llenado de ambos cuestionarios se tuvo un tiempo aproximado de 10 min en caso tuvieran alguna duda fue realizada una pequeña introducción previa y las dudas al momento de la recolección fueron resueltas por la investigadora. Además, se hizo hincapié en el anonimato total de las respuestas de los alumnos para evitar sesgos de respuestas, donde el grupo de estudio tiende a “mejorar” sus respuestas para evitar una calificación baja.

2.5 Análisis de los datos

Los datos se recogieron a través de los cuestionarios, donde aquellos que fueron incompletos fueron descartados. Luego se transfirió al software Excel, se les asignó un valor numérico. Por último, al software estadístico SPSS 26 donde se realizó el proceso para establecer la relación entre variables.

Procesos y pruebas estadísticas empleadas

Para la presentación descriptiva de los datos se utilizaron tablas de frecuencia para las variables categóricas. Asimismo, para la comprobación de las relaciones significativas fue utilizada como prueba chi cuadrado donde un valor de $p < 0.05$ se consideró como significativo.

III. RESULTADOS

TABLA N°1: Relación entre el trastorno del sueño y el síndrome de burnout en estudiantes de enfermería de una universidad de Ica 2021

		Burnout						Total	
		Bajo		Medio		Alto			
		N	%	N	%	N	%	N	%
	Leve	6	7.1	4	4.7	6	7.1	16	18.8
Trastorno del sueño	Moderado	2	2.3	10	11.8	6	7.1	18	21.2
	Severo	0	0.0	15	17.6	36	42.3	51	60.0
	Total	8	9.4	29	34.1	48	56.5	85	100.0

Fuente: Encuesta a realizada estudiantes de una universidad de Ica

Interpretación

En la tabla N°1 se observa que los alumnos con un burnout bajo presentaron un trastorno del sueño leve (7.1%), aquellos con burnout medio tuvieron un trastorno del sueño severo (17.6%) y los estudiantes con un burnout alto presentaron trastorno del sueño severo (42.3%).

Prueba de Hipótesis

Hipótesis estadística.

H₀: No existe relación entre el trastorno del sueño y el síndrome de burnout en estudiantes de enfermería de una universidad de Ica 2021

H₁: Existe relación entre el trastorno del sueño y el síndrome de burnout en estudiantes de enfermería de una universidad de Ica 2021

El nivel de significancia establecido = 0.05

La prueba χ^2 : 16,032

Con un valor de $p= 0.012$ se acepta la hipótesis del investigador H₁: Existe relación entre el trastorno del sueño y el síndrome de burnout en estudiantes de enfermería de una universidad de Ica 2021

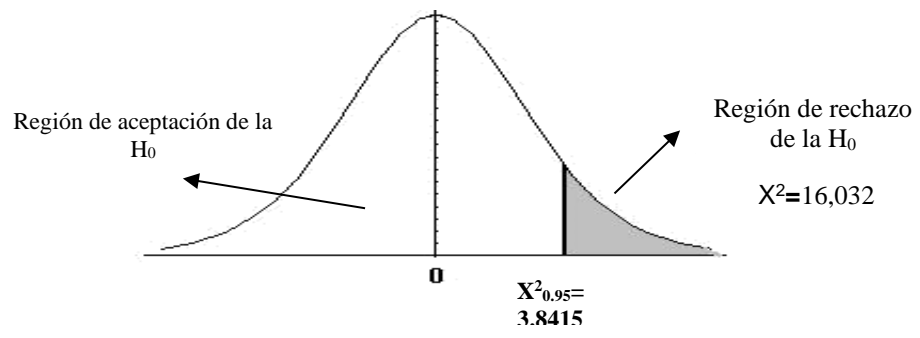


TABLA N°2: Relación entre el trastorno del sueño y el agotamiento emocional en estudiantes de enfermería de una universidad de Ica 2021

		Agotamiento emocional						Total	
		Bajo		Medio		Alto			
		N	%	N	%	N	%	N	%
Trastorno del sueño	Leve	7	8.2	3	3.5	6	7.1	16	18.8
	Moderado	3	3.5	6	7.1	9	10.6	18	21.2
	Severo	2	2.3	9	10.6	40	47.1	51	60.0
	Total	12	14.1	18	21.2	55	64.7	85	100.0

Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de una universidad de Ica

Interpretación

En la tabla N°2 se observa que los alumnos que presentaron un agotamiento emocional alto tuvieron un trastorno del sueño severo (47.1%), aquellos con cansancio emocional medio tuvieron trastorno del sueño severo (10.6%) y los que presentaron cansancio emocional bajo tuvieron un trastorno del sueño leve (8.2).

Hipótesis específica 1

H₀: No existe relación entre el nivel de trastorno del sueño y la dimensión agotamiento emocional en estudiantes de enfermería de una universidad de Ica 2021

H₁: Existe relación entre el nivel de trastorno del sueño y la dimensión agotamiento emocional en estudiantes de enfermería de una universidad de Ica 2021

El nivel de significancia establecido = 0.05

La prueba χ^2 : 14,093

Con un valor de $p= 0.028$ se acepta la hipótesis del investigador H_1 : Existe relación entre el nivel de trastorno del sueño y la dimensión agotamiento emocional en estudiantes de enfermería de una universidad de Ica 2021

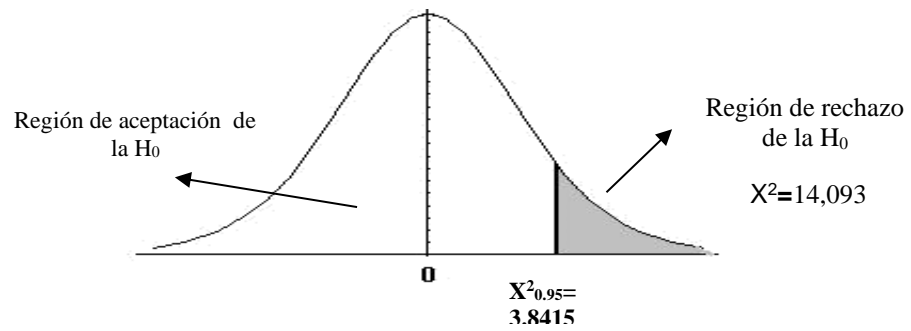


TABLA N°3: Relación entre el trastorno del sueño y la despersonalización en estudiantes de enfermería de una universidad de Ica 2021

		Despersonalización						Total	
		Bajo		Medio		Alto			
		N	%	N	%	N	%	N	%
Trastorno del sueño	Leve	9	10.6	6	7.1	1	1.2	16	18.8
	Moderado	7	8.2	6	7.1	5	5.9	18	21.2
	Severo	4	4.7	37	43.5	10	11.8	51	60.0
	Total	20	23.5	49	57.6	16	18.8	85	100.0

Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de una universidad de Ica

Interpretación

En la tabla N°3 aprecia que los estudiantes con una despersonalización media tuvieron un trastorno del sueño severo (43.5%), otros con despersonalización baja presentaron trastorno del sueño leve (10.6%) y por último aquellos con despersonalización alta evidenciaron trastorno del sueño severo (11.8%)

Hipótesis específica 2

H₀: No existe relación entre el nivel de trastorno del sueño y la dimensión despersonalización en estudiantes de enfermería de una universidad de Ica 2021

H₁: Existe relación entre el nivel de trastorno del sueño y la dimensión despersonalización en estudiantes de enfermería de una universidad de Ica 2021

El nivel de significancia establecido = 0.05

La prueba Xi²: 12,069

Con un valor de $p= 0.019$ se acepta la hipótesis del investigador H_1 : Existe relación entre el nivel de trastorno del sueño y la dimensión despersonalización en estudiantes de enfermería de una universidad de Ica 2021

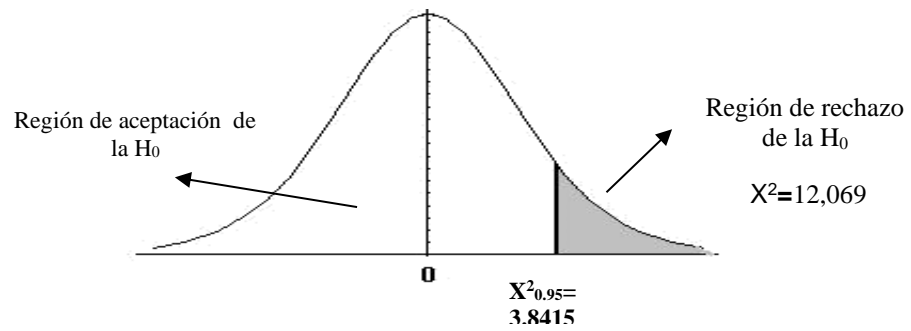


TABLA N°4: Relación entre el trastorno del sueño y la realización personal en estudiantes de enfermería de una universidad de Ica 2021

		Realización personal							
		Bajo		Medio		Alto		Total	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Trastorno del sueño	Leve	5	5.9	4	4.7	7	8.2	16	18.8
	Moderado	5	5.9	8	9.4	5	5.9	18	21.2
	Severo	34	40.0	16	18.8	1	1.1	51	60.0
Total		44	53.6	28	32.9	13	15.3	85	100.0

Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de una universidad de Ica

Interpretación

En la tabla N°4 se aprecia que los estudiantes con una realización personal baja tuvieron un trastorno del sueño severo (40.0%), asimismo aquellos con realización personal media también presentaron trastorno del sueño severo (18.8%) y por último aquellos con realización personal alta presentaron trastorno del sueño leve (8.2%).

Hipótesis específica 3

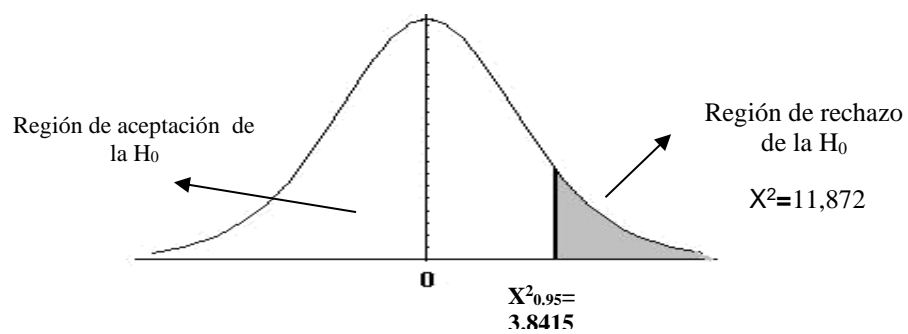
H₀: No existe relación entre el nivel de trastorno del sueño y la dimensión realización personal en estudiantes de enfermería de una universidad de Ica 2021

H₁: Existe relación entre el nivel de trastorno del sueño y la dimensión realización personal en estudiantes de enfermería de una universidad de Ica 2021

El nivel de significancia establecido = 0.05

La prueba χ^2 : 11,872

Con un valor de $p= 0.034$ se acepta la hipótesis del investigador H_1 : Existe relación entre el nivel de trastorno del sueño y la dimensión realización personal en estudiantes de enfermería de una universidad de Ica 2021



IV. DISCUSIÓN

El incremento de las exigencias profesionales, los trabajos cada vez más especializados y la incertidumbre de la vida estudiantil hace que los jóvenes sean propensos a sufrir de burnout, los procesos de evaluación y cumplir con sus metas académicas desarrolla en ellos un cansancio emocional extremo y esta situación se puede relacionar con otras patologías como el estrés, ansiedad y los problemas al dormir, este último va afectar severamente su desempeño académico y calidad de vida.

En la presente investigación se pudo determinar que existe una relación entre el nivel de trastorno del sueño y el síndrome de burnout ($p=0.012$) en 85 estudiantes de enfermería, este hallazgo es diferente al encontrado por Campos ⁽¹⁵⁾ quien no encontró relación entre ambas variables. El síndrome de burnout influye en la calidad, cantidad del sueño de los estudiantes, incrementa síntomas como tensión nerviosa, irritabilidad y estos problemas interrumpen con el ciclo circadiano habitual. Los individuos tienden a desvelarse o no dormir las horas adecuadas, luego asisten a desempeñar sus funciones y presentan problemas de interrelaciones sociales, tienen malos tratos con los pacientes, baja su desempeño laboral/académico y pueden desarrollar patologías sistémicas como diabetes, hipertensión a largo plazo. Por otra parte, Moncca ⁽¹⁹⁾ identificó una gran prevalencia de problemas del sueño (60%) en estudiantes arequipeños y pudo demostrar en concordancia con el presente estudio una relación de significancia entre ambas variables.

Asimismo, se encontró relación entre el nivel de trastorno del sueño y la dimensión agotamiento emocional ($p=0.028$), este agotamiento se presenta como la disminución de energía, sentimiento de desgaste físico y emocional, sensación de fracaso, frustración y se ve incrementado ante la presencia de elementos estresores como son la exigencia laboral, las evaluaciones, presión por desarrollo profesional entre otros. Asimismo, Wang et al ⁽¹³⁾ pudieron demostrar que el trastorno del sueño se relaciona con el agotamiento emocional, este aspecto va tener especial relevancia durante el proceso de atención de enfermería, se verá reducida la capacidad para tener un desempeño laboral adecuado, los pacientes se atienden con desgano, falta de comprensión. En el ámbito educativo, los alumnos evitar las clases, tener bajo rendimiento entre otros. En esa misma línea Brubaker et al ⁽¹⁵⁾ en su investigación en 55 estudiantes de ciencias de la salud en EE.UU. encontraron que el agotamiento emocional se relacionó con la calidad del sueño, también pudieron identificar nivel de calidad del sueño deficientes y un agotamiento emocional elevado 69.6 % en los alumnos

Del mismo modo, se evidencio relación entre el nivel de trastorno del sueño y la despersonalización ($p=0.019$), la cual se manifiesta con síntomas de deshumanización, sentimientos y actitudes negativas hacia las personas a las cuales se dirige el trabajo. La aparición de este síntoma tiene especial injerencia debido a que la actividad de enfermería es la atención de pacientes, un personal que tenga síntomas de despersonalización no será empático con el sufrimiento del mismo, no será comprensivo ni tendría un trato humano. Por otra parte, Arora et al ⁽³¹⁾, en su estudio realizado en estudiantes universitarios de Emiratos Árabes Unidos, donde se encontró una relación significativa en la calidad del sueño y la despersonalización, también hallaron que aquellos estudiantes que realizaban siestas durante el día tenían más riesgo de cumplir con los criterios de despersonalización. Un resultado similar encontró Amaral et al ⁽¹²⁾ en 213 estudiantes brasileños, los resultados evidencian una relación significativa entre la calidad del sueño baja y una despersonalización elevada.

Por otro lado, se encontró relación entre el nivel de trastorno del sueño y la realización personal ($p=0.034$), este signo corresponde al sentimiento de ineficacia profesional, la sensación de no realizar adecuadamente las tareas y ser incompetente. Además, en el entorno laboral influye en el abandono del trabajo, incrementa las peticiones de licencia laboral, la atención de los pacientes se ve interrumpida, los otros miembros del equipo de salud se verán desbordados por la alta carga de atenciones. En el entorno académico los estudiantes de enfermería se verán influenciados hacia el abandono de la carrera. Por otro lado, Núñez et al ⁽²³⁾, quienes mencionaron haber identificado burnout elevado en un 34.4% y un nivel de realización personal bajo, 28.7% además esta situación afecta negativamente el desarrollo académico de los estudiantes. Con un nivel de realización personal disminuido los estudiantes verán afectados sus metas a futuro, pierden el sentido de cumplir objetivos y su vida profesional y personal sería muy afectada. Por el contrario, Iglesias en su investigación en 79 estudiantes de la ciudad de Ica pudo establecer niveles de realización personal elevados en internos 55.8% y clínica 54.3%, este hallazgo hace una diferencia en lo analizado debido a que ante la presencia de burnout elevado también puede desarrollarse una realización personal óptima.

V. CONCLUSIONES

- Se encontró relación entre el nivel de trastorno del sueño y el síndrome de burnout ($p=0.012$) en estudiantes de enfermería de una universidad de Ica 2021, los estudiantes que presentaron problemas del sueño severo tenían un burnout alto (42.3%).
- Asimismo, se evidenció relación entre el nivel de trastorno del sueño y la dimensión agotamiento emocional ($p=0.028$), aquellos estudiantes con elevados niveles de agotamiento emocional tuvieron problemas del sueño severos (47.1%).
- Del mismo modo, se encontró relación entre el nivel de trastorno del sueño y la dimensión despersonalización ($p=0.019$), los estudiantes con nivel de despersonalización media tuvieron severos problemas del sueño (43.5%).
- Por último, se determinó relación entre el nivel de trastorno del sueño y la dimensión realización personal ($p=0.034$), aquellos estudiantes con realización personal baja presentaban un trastorno del sueño severo (40%).

VI. RECOMENDACIONES

- La Facultad de Enfermería y el personal del área de bienestar académico de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga deben tomar en consideración la evaluación, control e identificación de la presencia del Síndrome de burnout y sus síntomas más frecuentes, fomentar las prácticas de actividades donde se refuerce los procesos de relajación y evitación del estrés en los estudiantes, les permita tomar mejores decisiones en relación a su tiempo académico y puedan llevar una adecuada calidad del sueño.
- El Programa de Tutoría de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga debe velar por concientizar a los alumnos en la importancia de mantener un sueño adecuado, el mantenimiento de un ciclo circadiano óptimo y las consecuencias de las horas de sueño perdidas. Asimismo, resaltar que un desequilibrio del sueño óptimo puede influenciar en el rendimiento académico desfavorable e incrementar el riesgo de sufrir de síndrome de burnout.
- La Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica debe realizar seguimiento en los estudiantes de ciencias de la salud, debido al propio desarrollo académico, las prácticas y los horarios que los alumnos manejan. Están expuestos a sufrir agotamiento físico y emocional, con un control adecuado de la prevalencia de estas psicopatologías podrá incrementarse la calidad de vida de los alumnos y fomentar un desarrollo académico profesional acorde a la excelencia de esta prestigiosa casa de estudios.
- La Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica debe realizar campañas de salud mental, incentivar al reconocimiento de los síntomas del burnout, además de valorizar la asistencia psicológica, debido a que existen estigmas sobre las personas que asisten o piensa asistir a recibir terapia. Es importante la identificación de los síntomas de burnout porque son generalmente silenciosos y generalmente su diagnóstico se produce cuando ya existen signos clínicos crónicos en el individuo que lo padece.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Wei H, Dorn A, Hutto H, Webb Corbett R, Haberstroh A, Larson K. Impacts of Nursing Student Burnout on Psychological Well-Being and Academic Achievement. *J Nurs Educ.* 2021 Jul;60(7):369-376. doi: 10.3928/01484834-20210616-02
2. Ríos M, García M, Sabuco E, Carrillo C, Martínez M. An exploratory study of the relationship between resilience, academic burnout and psychological health in nursing students. *Contemp Nurse.* 2016;52(4):430-439. doi: 10.1080/10376178.2016.1213648
3. Zoorob D, Richardson K, Gaishausser K, Hinkel B, Moussa HN, Hook JV. Do medical student mental stress and burnout vary with virtual versus in-person residency interviews. *Future Sci OA.* 2021 Oct 22;7(10):FSO752. doi: 10.2144/fsoa-2021-0046
4. Duarte I, Alves A, Coelho A, Ferreira A, Cabral B, Silva B et al. The Mediating Role of Resilience and Life Satisfaction in the Relationship between Stress and Burnout in Medical Students during the COVID-19 Pandemic. *Int J Environ Res Public Health.* 2022;19(5):2822. doi: 10.3390/ijerph19052822
5. Caballero C, Bresó E, Gonzales O. Burnout en estudiantes universitarios. *Psicol. Caribe.* 2015, 32(3): 424-441. Available from: <https://doi.org/10.14482/psdc.32.3.6217>.
6. Ravid S, Afek I, Suraiya S, Shahar E, Pillar G. Sleep disturbances are associated with reduced school achievements in first-grade pupils. *Dev Neuropsychol.* 2009;34(5):574-87. doi: 10.1080/87565640903133533
7. Zis P, Artemiadis A, Bargiotas P, Nteveros A, Hadjigeorgiou GM. Medical Studies during the COVID-19 Pandemic: The Impact of Digital Learning on Medical Students' Burnout and Mental Health. *Int J Environ Res Public Health.* 2021;18(1):349. doi: 10.3390/ijerph18010349.
8. Thun-Hohenstein L, Höbinger-Ablasser C, Geyerhofer S, Lampert K, Schreuer M, Fritz C. Burnout in medical students. *Neuropsychiatr.* 2021;35(1):17-27. doi: 10.1007/s40211-020-00359-5
9. Dyrbye L, Shanafelt T. A narrative review on burnout experienced by medical students and residents. *Med Educ.* 2016; 50(1):132-49. doi: 10.1111/medu.12927
10. Estela L, Jiménez C, Landeo J, Tomateo J, Vega J. Prevalencia de síndrome de burnout en alumnos del séptimo año de medicina de una universidad privada de Lima, Perú. *Revista de Neuro-Psiquiatría.* 2010, 73 (4): 147-156. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3720/372036932004.pdf>

11. Granados Z, Bartra A, Bendezú D, Huamanchumo J, Hurtado E, Jiménez J et al. Calidad del sueño en una facultad de medicina de Lambayeque. *An. Fac. med.* [Internet]. 2013 [citado 2021 Ago]; 74(4): 311-314. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S102555832013000400008&lng=es.
12. Amaral KV, Galdino MJQ, Martins JT. Burnout, daytime sleepiness and sleep quality among technical-level Nursing students. *Rev Lat Am Enfermagem.* 2021; 29: e3487. doi: 10.1590/1518-8345.5180.3487
13. Wang Y, Xiao H, Zhang X, Wang L. The Role of Active Coping in the Relationship Between Learning Burnout and Sleep Quality Among College Students in China. *Front Psychol.* 2020 Apr 30;11:647. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00647
14. Weaver M, Robbins R, Quan S, O'Brien C, Viyaran N, Czeisler C. Association of Sleep Disorders With Physician Burnout. *JAMA Netw Open.* 2020;3(10). doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.23256
15. Brubaker JR, Swan A, Beverly EA. A brief intervention to reduce burnout and improve sleep quality in medical students. *BMC Med Educ.* 2020 Oct 6;20(1):345. doi: 10.1186/s12909-020-02263-6
16. Sabio D, Suarez C, Vargas V. Síndrome de burnout y mala calidad del sueño en estudiante de VII a X semestre de medicina de la universidad El Bosque [tesis pregrado]. [Bogotá]: Universidad El Bosque, 2019. Disponible en: https://repositorio.unbosque.edu.co/bitstream/handle/20.500.12495/2553/Sabio_Sanchez_Diana_Carolina_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
17. Chacaltana K, Rojas L. Persistencia del síndrome burnout en internos de medicina en hospitales de Lima, Perú (año 2018). *Investigación en educación médica.* 2019; 8(32): 9-15. DOI: 10.22201/facmed.20075057e.2019.32.18129
18. Campos E. Calidad de sueño y Síndrome de Burnout en internos de medicina del Hospital Belén de Trujillo, 2020 [tesis pregrado]. Trujillo: Universidad Cesar Vallejo, 2020. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/57624>
19. Moncca A. Relación del grado de somnolencia, calidad de sueño y Síndrome de Burnout en internos de medicina que ingresan y egresan al internado del Hospital Goyeneche 2019-2020. Arequipa [tesis pregrado]. [Arequipa]: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, 2020. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/10934>
20. Licham J. Síndrome del burnout y calidad de sueño en personal de salud de clínicas privadas de la ciudad de Trujillo [tesis pregrado]. Trujillo: Universidad Privada del Norte, 2017. <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/10640>

21. Valdera L. Relacion entre dimensiones del burnout y calidad del sueño en licenciados y técnicos de enfermería de una clínica de Lima metropolitana [tesis pregrado]. [Lima]: Universidad Peruana Cayetano Heredia, 2016. Disponible en: <https://repositorio.upch.edu.pe/>
22. Aparcana L, De la Cruz J, Dorregaray D. Síndrome de burnout relacionado a las prácticas clínicas en estudiantes de séptimo ciclo de la facultad de enfermería de la universidad nacional san Luis Gonzaga de Ica – 2016 [tesis pregrado]. [Ica]: Universidad Nacional San Luis Gonzaga, 2017. Disponible en: <https://repositorio.unica.edu.pe/handle/UNICA/2893>
23. Núñez L, Bedriñana I, Mendoza C, Zelada L. Prevalencia del síndrome de burnout en estudiantes de medicina humana de una universidad pública en Perú. Rev. Med. Panacea. 2017; 6 (2): 1 – 4. Disponible en: <https://revistas.unica.edu.pe/index.php/panacea/article/view/52>
24. Iglesias A. Síndrome de Burnout en estudiantes de clínica comparado con los internos de la Escuela Profesional de Estomatología de la Universidad Alas Peruanas filial Ica en el periodo Agosto - diciembre del 2017 [tesis pregrado]. Ica: Universidad Alas Peruanas, 2017. Disponible en: <https://repositorio.uap.edu.pe/handle/20.500.12990/3116?show=full>
25. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Diferencias entre los enfoques cuantitativo y cualitativo. En Metodología de la Investigación (6ª ed., p. 12). 2014. México: McGraw-Hill. Disponible en: http://euaem1.uaem.mx/bitstream/handle/123456789/2774/506_1.pdf?sequence=1&isA llo
26. Bernal C. Metodología de la investigación (3a. ed.), 2010. Pearson.
27. López P, Fachelli S. El diseño de la muestra. Metodología de la Investigación Social Cuantitativa. Bellaterra. (Cerdanyola del Vallès): Dipòsit Digital de Documents, Universitat Autònoma de Barcelona. 2017, 3(4). <https://ddd.uab.cat/record/185163>
28. Sarabia C, Alconero A. Claves para el diseño y validación de cuestionarios en Ciencias de la Salud. Enfermería en Cardiología, 2019. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7142007>
29. Chávez N. Introducción a la Investigación Educativa (3era ed.). Maracaibo: La Columna;2007.
30. Oyola A. Validación del constructo y confiabilidad de la escala de Maslach para el tamizaje de síndrome del trabajador quemado en médicos peruanos [tesis postgrado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2021.

https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/16483/Oyola_ga.pdf?sequence=1&isAllowed=y

31. Sacasqui J. Prevalencia y factores asociados a trastornos del sueño en personal técnico de enfermería del Hospital Goyeneche, Arequipa 2018 [tesis pregrado]. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, 2018. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/5774>
32. Arora T, Alhelali E, Grey I. Poor sleep efficiency and daytime napping are risk factors of depersonalization disorder in female university students. *Neurobiol Sleep Circadian Rhythms*. 2020 Oct 14;9:100059. doi: 10.1016/j.nbscr.2020.10005
33. Ma H, Zou JM, Zhong Y, Li J, He JQ. Perceived stress, coping style and burnout of Chinese nursing students in late-stage clinical practice: A cross-sectional study. *Nurse Educ Pract*. 2022 Jul;62:103385. doi: 10.1016/j.nepr.2022.103385

VIII. ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVO	VARIABLES	ESCALA DE MEDICIÓN	INSTRUMENTO	METODOLOGÍA
¿Cuál es la relación entre el trastorno del sueño y el síndrome de burnout en estudiantes de enfermería de una universidad de Ica 2021?	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Evaluar la relación entre el trastorno del sueño y el síndrome de burnout en estudiantes de enfermería de una universidad de Ica 2021</p> <p>ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ●Determinar la relación entre el nivel de trastorno del sueño y la dimensión cansancio emocional en estudiantes de enfermería de una universidad de Ica 2021. ●Identificar la relación entre el nivel de trastorno del sueño y la dimensión despersonalización en 	Trastorno del sueño	ORDINAL	Cuestionario trastorno del sueño Monterrey	<p>Tipo de Investigación básica</p> <p>Nivel de Investigación: nivel relacional</p> <p>Diseño de investigación No experimental</p> <p>Población En el presente estudio la población estuvo conformada por los estudiantes de 10 ciclo de la universidad Nacional San Luis</p>

	<p>estudiantes de enfermería de una universidad de Ica 2021.</p> <p>●Determinar la relación entre el nivel de trastorno del sueño y la dimensión realización personal en estudiantes de enfermería de una universidad de Ica 2021</p>	<p>Síndrome de Burnout</p>	<p>ORDINAL</p>	<p>Cuestionario de Maslach</p>	<p>Gonzaga de Ica que fueron un total de 85 alumnos. Muestra: no se utilizó formula muestral porque se trabajó con toda la población y el muestreo fue no probabilístico por conveniencia.</p>
--	---	-----------------------------------	----------------	--------------------------------	--

ANEXO 2. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicador	Tipo de variable	Escala	Unidades de medida
Trastorno del sueño	Es todo problema del dormir, todo cambio o alteración en los hábitos y patrones del sueño (20).	Son las respuestas de los estudiantes de acuerdo al instrumento de trastorno del sueño	Somnolencia excesiva diurna Insomnio intermedio e insomnio final Insomnio Inicial Apnea obstructiva	Sentir sueño durante el día Cansancio Ganas de dormir durante el día Frecuencia de somnolencia diurna Despierta horas antes de lo acostumbrado Dificultad para volver a conciliar el sueño Despertarse durante la noche Despertarse a media noche y problemas para dormir Al acostarse tiene dificultades para dormir Tiempo excesivo para conciliar el sueño Insomnio al acostarse durante horas	Cualitativa	Ordinal	Trastorno Leve 30– 52 Trastorno Moderado 53– 75 Trastorno Severo 76-100

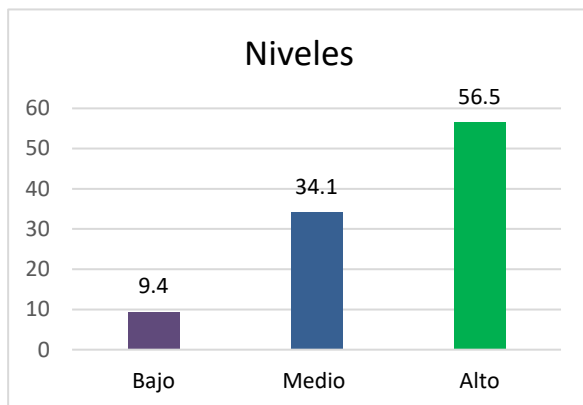
			<p>Parálisis del dormir, enuresis y bruxismo</p> <p>Sonambulismo y somniloquia</p> <p>Roncar</p> <p>Piernas inquietas y pesadillas</p> <p>Uso de medicamentos</p> <p>Parálisis al dormir</p>	<p>Síntoma de sofocación, Atragantamiento nocturno Obstrucción respiratoria</p> <p>Sensación de parálisis durante la noche Micción nocturna Síntomas de rechinar los dientes</p> <p>Síntomas de sonambulismo evidente Hablar dormido Movimientos nocturnos involuntarios</p> <p>Le mencionan presencia de ronquidos Síntomas de obstrucción y respiración bucal</p>			
--	--	--	--	---	--	--	--

				<p>Calambres en extremidades inferiores</p> <p>Pesadillas</p> <p>Medicamentos que producen insomnio</p> <p>Medicamentos para dormir</p> <p>Sensación de dificultades de movimiento</p>			
Síndrome de burnout	Es un estado de agotamiento físico, mental y emocional causado por el cansancio psíquico o presencias de actividades estresantes en el entorno laboral (8).	Puntaje obtenido de acuerdo al instrumento de burnout	Agotamiento emocional	<p>Agotamiento laboral</p> <p>Fatiga emocional</p> <p>Aislamiento</p> <p>Desgaste por trabajo</p> <p>Frustración</p> <p>Cansancio</p> <p>Situación límite</p>	Cualitativa	Ordinal	<p>Alto (74 – 132)</p> <p>Medio (53 - 73 puntos)</p> <p>Bajo (0 - 52 puntos).</p>

			<p>Despersonalización</p> <p>Realización personal: indicadores</p>	<p>Mal trato a sus congéneres</p> <p>Ausencia de sensibilidad humana</p> <p>Poca importancia al trato con otras personas</p> <p>Sentimiento de comprensión</p> <p>Sensación de eficacia</p> <p>Positivismo</p> <p>Energía en el trabajo</p> <p>Clima laboral optimo</p> <p>Valoración laboral</p> <p>Resolucion de problemas emocionales</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

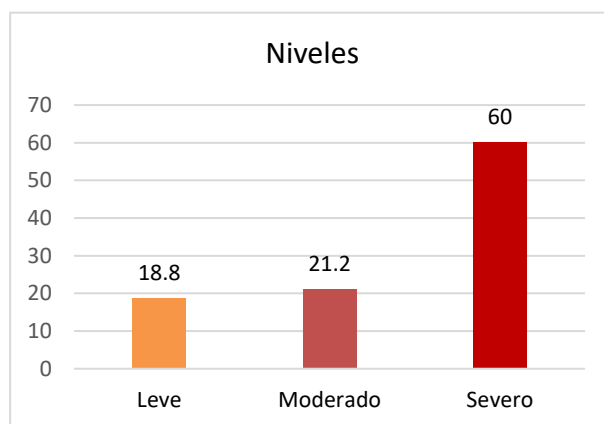
ANEXO 3. GRÁFICOS

Gráfico N°1: Distribución de frecuencia de síndrome de burnout en estudiantes de enfermería de una universidad de Ica- 2021



Interpretación: En el gráfico N°1 se evidencia una frecuencia de burnout alto (56.5%), medio (34.1%) y bajo (9.4%)

Gráfico N°2: Niveles del trastorno del sueño en estudiantes de enfermería de una Universidad de Ica- 2021



Interpretación:

En el gráfico N°2 se observa un trastorno del sueño severo (60.0%), moderado (21.2%) y leve (18.8%)

ANEXO 4. Instrumento de Recolección de Datos validada

BURNOUT MASLACH BURNOUT INVENTORY (MBI)

INSTRUCCIONES: Marque con una (X) las casillas que usted considere conveniente. Conteste cada pregunta con la mayor sinceridad posible, para lo cual tenga en cuenta las siguientes alternativas:

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	Pocas veces al año o menos	Una vez al mes o menos	Unas pocas veces al mes	Una vez a la semana	Pocas veces a la semana	Todos los días

N°	PREGUNTAS		0	1	2	3	4	5	6
1	AE	Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo							
2	AE	Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío.							
3	AE	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado.							
4	RP	Siento que puede entender fácilmente a los pacientes.							
5	D	Siento que estoy tratando a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales.							
6	AE	Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa							
7	RP	Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis pacientes.							
8	AE	Siento que mi trabajo me está desgastando.							
9	RP	Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi							
10	D	Siento que me he hecho más duro con la gente.							
11	D	Me preocupa que este trabajo me éste endureciendo emocionalmente.							
12	RP	Me siento con mucha energía en mi trabajo.							
13	AE	Me siento frustrado por mi trabajo.							
14	AE	Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo.							
15	D	Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes.							
16	AE	Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa.							

17	RP	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis pacientes							
18	RP	Me siento estimulado después de haber trabajado íntimamente con mis pacientes.							
19	RP	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.							
20	AE	Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades.							
21	RP	Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada.							
22	D	Me parece que los pacientes me culpan de algunos de sus problemas							
AE: Agotamiento Emocional / D: Despersonalización / RP: Realización Personal.									

ANEXO 5.

Cuestionario de Monterrey de Trastornos del Sueño

Dimensiones	N u nc a	M uy p o c a s v e c e s	Al g u n a s v e c e s	C a s i e m p r e	S i e m p r e
Factor 1 Somnolencia excesiva diurna					
A pesar de haber dormido durante la noche, siente sueño durante el día					
Se siente con sueño durante el día					
Se siente cansado aunque haya dormido suficiente tiempo					
Siente muchas ganas de dormir durante el día					
Qué tan seguido ha sentido somnolencia excesiva durante el día					
Factor 2: Insomnio intermedio e insomnio final					
Se despierta dos o tres horas antes de lo acostumbrado y tiene dificultades para volver a dormir					
Se despierta antes de su horario habitual y ya no se puede quedar dormido nuevamente					
Se despierta durante la noche con dificultades para volver a dormir					
Se despierta a mitad de la noche y no consigue volver a dormir					
Factor 3: Insomnio Inicial					
Al acostarse, permanece despierto una hora o más antes de dormir					
Tarda en quedarse dormido después de que se acuesta					

Tiene dificultades para quedarse dormido					
Tiene insomnio					
Factor 4: Apnea obstructiva					
Se sofoca o se atraganta mientras duerme					
Ha sentido que se detiene su respiración mientras duerme					
Ha sentido dificultad para respirar en las noches					
Factor 5: Parálisis del dormir, enuresis y bruxismo					
Ha sentido que no puede moverse o se siente paralizado al empezar al despertarse					
Se orina en la cama					
Rechinan los dientes cuando está dormido					
Factor 6: Sonambulismo y somniloquio					
Le han comentado que camina dormido					
Ha presentado sonambulismo					
Habla dormido					
Factor 7: Roncar					
Le han comentado que ronca mientras duerme					
Ronca					
Factor 8: Piernas inquietas y pesadillas					
Por la noche me duelen las piernas o se me acalambren					
Cuando intenta dormir siente dolor o cosquilleo en las piernas					
Tiene pesadillas					
Factor 9: Uso de medicamentos					
Consume medicamentos que le quitan el sueño					
Consume medicamentos para conciliar el sueño					
Factor 10: Parálisis al dormir					
Ha sentido que no puede moverse o se siente paralizado al empezar a dormir					

Consentimiento informado

Yo.....Manifiesto que al firmar este documento doy mi consentimiento proceder a la ejecución de la investigación donde he sido incluido.

Es de mi conocimiento que la investigación lleva por título: Trastorno del sueño relacionado al burnout en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica -2021

El cual no tiene fines lucrativos, de igual manera manifiesto que la decisión es voluntaria y que es nuestro derecho aun en el proceso de la investigación poder dar por finalizada mi participación.

Se me hizo presente que los resultados de la encuesta a la que seré sometido serán anónimos, tendrá grado de confidencialidad, y que este estudio ayudará a desarrollar una mejora en las investigaciones futuras.

Por lo tanto, en forma consciente y voluntaria doy mi consentimiento para ser partícipe en la investigación.

.....

Firma

ANEXO 7.

Autorización para aplicación de
instrumento



UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"
FACULTAD DE ENFERMERIA
DECANATO



"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANIA NACIONAL"

Ica, 16 de Marzo del 2022

OFICIO N° 072-D-FE-UNICA-2022

Señorita:

DANNYA YSABEL FERREYRA VERA,

Alumna de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga.

Presente.-

Asunto : *Autorización para aplicar Instrumento del Proyecto de Investigación en la Facultad de Enfermería.*

Tengo el agrado de dirigirme a usted, para expresarle mi cordial saludo y a la vez comunicarle que se le autoriza aplicar el instrumento de su proyecto de Investigación titulado: "TRASTORNO DEL SUEÑO RELACIONADO AL SINDROME DE BURNOUT EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE UNA UNIVERSIDAD DE ICA 2021", con los alumnos de esta facultad, por lo que deberá de realizar las coordinaciones con la Dirección Académica, a fin que le brinden las facilidades del caso.

Sea propicia la oportunidad para expresarle las muestras de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,

UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"
FACULTAD DE ENFERMERIA

Dr. Alejandrina K. Pebes Mendoza
DECANA

ANEXO 8.

Evidencias de cuestionarios

