

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO**

**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA**

**PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA**



**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

---

“Felicidad y burnout académico en estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo”

---

**Área de Investigación:**

Ciencias Médicas – Psicología positiva y bienestar psicológico

**Autora:**

Br. Garcia Gonzales, Kyara Lilet

**Jurado Evaluador:**

**Presidente:** Rodríguez Balcazar, Susan Cristy

**Secretario:** Sotelo Sánchez, Martha Linda

**Vocal:** Sánchez Álvarez, Edwar Isidro

**Asesor:**

Borrego Rosas Carlos Esteban

**Código Orcid:** <https://orcid.org/0000-0001-6168-300X>

**Trujillo – Perú**

**2023**

**Fecha de sustentación:** 2023/11/17

# Felicidad y burnout académico en estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo

## INFORME DE ORIGINALIDAD

8%

INDICE DE SIMILITUD

9%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

7%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1

[repositorio.upao.edu.pe](http://repositorio.upao.edu.pe)

Fuente de Internet

5%

2

[hdl.handle.net](http://hdl.handle.net)

Fuente de Internet

4%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 3%

Excluir bibliografía

Activo

  
Dr. Carlos Bofregó Rosas  
Psicólogo

## Declaración de originalidad

Yo **Carlos Esteban Borrego Rosas**, docente del Programa de Estudio de **Psicología**, de la Universidad Privada Antenor Orrego, asesor de la tesis de investigación titulada "**Felicidad y burnout académico en estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo**", autora **García Gonzales, Kyara Lilet**, dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de **8%**. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software Turnitin el (23 de setiembre del 2023).
- He revisado con detalle dicho reporte y la tesis, y no se advierte indicios de plagio.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las normas establecidas por la Universidad.

Trujillo, 25 de setiembre del 2023.



Autor  
Kyara Lilet Garcia Gonzales  
DNI: 48083821



Asesor  
Borrego Rosas Carlos Esteban  
DNI: 40266398  
ORCID: 0000-0001-6168-300X

“Felicidad y burnout académico en estudiantes  
de medicina de una universidad privada de  
Trujillo.”

## **PRESENTACIÓN**

Señores miembros del Jurado calificador:

Cumpliendo con las disposiciones vigentes emanadas por el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Privada Antenor, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Psicología, someto a vuestro criterio profesional la evaluación del presente trabajo de investigación titulado “Felicidad y burnout académico en estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo”, elaborado con el propósito de obtener el título de Licenciada en Psicología.

Con la convicción de que se le otorgara el valor justo y mostrando apertura a sus observaciones, les agradezco por anticipado por las sugerencias y apreciaciones que se brinden en la investigación.

Trujillo, 17 de agosto de 2023.

La autora

## **DEDICATORIA**

A toda mi familia por su paciencia y jamás perder la fe en mí.

A la memoria de mi bisabuela Rosa Paredes de Urbina, aunque no esté presente en cuerpo, con su sabiduría y consejos supo acompañarme y ahora está guiándome desde el cielo.

A mi madre, por ser amiga y confidente que a pesar de la distancia física que nos aleja, siempre está presente conmigo para brindarme su apoyo incondicional y estar pendiente durante mi formación universitaria.

De igual manera a mi querida abuela, por velar por mi bienestar y por estar siempre en los momentos significativos de mi vida y ofrecerme su amparo y sostén en mi crecimiento personal y profesional. Es y será siempre mi motor de vida para seguir adelante y triunfar.

Finalmente, gracias a todos aquellos que me ayudaron a volver este sueño realidad, es por ello que este logro es mérito suyo.

La autora

## **AGRADECIMIENTOS**

En primer lugar, deseo agradecer a mis docentes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Privada Antenor Orrego; por sus enseñanzas y sabiduría que me transmitieron en el transcurso de mi formación profesional.

Así mismo, agradezco a la escuela profesional de medicina, quien, con su autorización, me facilito poder evaluar a los estudiantes de medicina mis instrumentos. De igual manera, a los estudiantes universitarios quien tuviera la disposición y colaboración hacia mi investigación.

La autora

## INDICE DE CONTENIDO

<i>PRESENTACIÓN</i> .....	<i>v</i>
<i>DEDICATORIA</i> .....	<i>vi</i>
<i>AGRADECIMIENTOS</i> .....	<i>vii</i>
<i>INDICE DE CONTENIDO</i> .....	<i>viii</i>
<i>ÍNDICE DE TABLAS</i> .....	<i>x</i>
<i>RESUMEN</i> .....	<i>xi</i>
<i>ABSTRACT</i> .....	<i>xii</i>
<i>CAPÍTULO I</i> .....	<i>13</i>
<i>MARCO METODOLÓGICO</i> .....	<i>13</i>
<b><i>I. PLAN DE INVESTIGACIÓN</i></b> .....	<b><i>14</i></b>
<b>1.1. EL PROBLEMA:</b> .....	<b>14</b>
<b>1.1.1. Delimitación del problema.</b> .....	14
1.1.2.    Formulación del problema. ....	17
1.1.3.    Justificación del estudio. ....	17
1.1.4.    Limitaciones:.....	18
1.2. <b>OBJETIVOS</b> .....	18
1.2.1.    Objetivo general .....	18
1.2.2.    Objetivo específico.....	18
<b>1.3.    HIPOTESIS</b> .....	<b>19</b>
<b>1.3.1.    Hipótesis General</b> .....	19
<b>1.3.2.    Hipótesis Específica</b> .....	19
<b>1.4.    VARIABLE E INDICADORES</b> .....	<b>19</b>
<b>1.5.    DISEÑO DE EJECUCIÓN</b> .....	<b>19</b>
<b>1.5.1.    Tipo de investigación</b> .....	19
<b>1.5.2.    Diseño de investigación</b> .....	20
<b>1.6.    POBLACIÓN Y MUESTRA</b> .....	<b>20</b>
<b>1.6.1.    Población</b> .....	20
<b>1.6.2.    Muestrea</b> .....	21
<b>1.6.3.    Muestreo</b> .....	23

<b>1.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....</b>	<b>23</b>
<b>1.7.1 Técnicas.....</b>	<b>23</b>
<b>1.7.2 Instrumentos.....</b>	<b>23</b>
<b>1.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....</b>	<b>26</b>
<b>1.9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO .....</b>	<b>26</b>
<b><i>CAPÍTULO II: MARCO REFERENCIAL TEÓRICO.....</i></b>	<b>28</b>
<b>2.1. ANTECEDENTES.....</b>	<b>29</b>
<b>2.2. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>30</b>
<b>2.2.1. Felicidad .....</b>	<b>30</b>
<b>2.2.2. Burnout Académico.....</b>	<b>34</b>
<b>2.2.3. Estudiantes universitarios.....</b>	<b>38</b>
<b>2.3. MARCO CONCEPTUAL.....</b>	<b>39</b>
<b><i>CAPÍTULO III: RESULTADOS.....</i></b>	<b>40</b>
<b><i>CAPÍTULO IV: ANALISIS DE RESULTADOS.....</i></b>	<b>45</b>
<b><i>CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</i></b>	<b>52</b>
<b>5.1. CONCLUSIONES.....</b>	<b>53</b>
<b>5.2. RECOMENDACIONES .....</b>	<b>54</b>
<b><i>CAPÍTULO VI: REFERENCIAS Y ANEXOS.....</i></b>	<b>55</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.....	18
Tamaño poblacional de los estudiantes de la carrera de Medicina, según ciclo de estudios	
Tabla 2.....	20
Tamaño muestral de los estudiantes de la carrera de Medicina, según ciclo de estudios	
Tabla 3.....	38
Correlación entre Felicidad y Burnout académico en estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo	
Tabla 4.....	39
Nivel de Felicidad en estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo de Trujillo	
Tabla 5.....	40
Nivel de Burnout académico en estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo	
Tabla 6.....	41
Correlación entre las dimensiones de la Felicidad y las dimensiones del Burnout académico en estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo	

## RESUMEN

Se ha realizado un estudio correlacional cuyo objetivo fue determinar la relación entre felicidad y burnout académico en estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo. Para ello se trabajó con una muestra de 348 estudiantes del 1ero a 14vo ciclo de la carrera de medicina de una universidad privada de Trujillo, con edades entre 17 y 30 años, varones y mujeres, con matrícula vigente, empleando para su evaluación la Escala de Felicidad de Lima de Alarcón (2006) y la Escala Unidimensional del Burnout Estudiantil (EUBE) de Barraza (2011). Los resultados muestran que existe una correlación muy significativa ( $p < .01$ ), negativa y en grado medio, entre Felicidad y Burnout académico en los sujetos de estudio. Asimismo, en cuanto a la relación de las dimensiones, se encontró una relación altamente significativa ( $p < .01$ ) e inversa entre las dimensiones de la felicidad y el burnout.

**Palabras clave:** Felicidad, burnout académico, estudiantes de medicina.

**in the 2018-I period, using for evaluation**

## **ABSTRACT**

A correlational study has been carried out whose objective was to determine the relationship between happiness and academic burnout in medical students at a private university in Trujillo. To do this, we worked with a sample of 348 students from the 1st to 14th cycle of the medical career from a private university in Trujillo, aged between 17 and 30 years, men and women, with current enrollment, using for evaluation the Lima Happiness Scale by Alarcón (2006) and the Unidimensional Student Burnout Scale (EUBE) by Barraza (2011). The results show that there is a very significant correlation ( $p < .01$ ), negative and of medium degree, between Happiness and Academic Burnout in the study subjects. Likewise, regarding the relationship of the dimensions, a highly significant ( $p < .01$ ) and inverse relationship was found between the dimensions of happiness and burnout.

**Key words:** Happiness, academic burnout, medical students.

# **CAPÍTULO I**

## **MARCO METODOLÓGICO**

## **I. PLAN DE INVESTIGACIÓN**

### **1.1. EL PROBLEMA:**

#### **1.1.1. Delimitación del problema.**

Hoy en día, es frecuente encontrarse con personas que viven constantemente viviendo con arrepentimiento, ansiedad, depresión y apatía. Vivir en un mundo globalizado alivia en cierta medida el hecho de que uno de los problemas de nuestro tiempo, es que la gente está consumida por una sensación de falta de paz (Eugenio et al. 2016).

La felicidad ha sido una variable estudiada recientemente, por lo que muchos la consideran como un estado de homeostasis entre las contradicciones y los conflictos, sumando a esto la necesidad imperativa de lograr una conquista sobre el sí mismo y después sobre el mundo que lo rodea, además, toma en consideración a la relación con otras personas (Margot, 2007).

Ante la realidad que se vive hoy en día, se han desarrollado investigaciones que muestran lo siguiente. El informe anual de las Naciones Unidas (ONU) sobre la felicidad global muestra que, entre 156 países del mundo, Noruega ocupa el primer lugar en la escala de felicidad, seguida de Dinamarca, Islandia y Suiza. Proporciona evidencia de que la felicidad proviene de la creación de bases sociales como la confianza, el sentido de continuidad y la generosidad hacia los demás. Aproximadamente 9 de cada 10 personas en cada uno de estos países se describen como "muy" o "bastante" felices (93% y 87% respectivamente). Por tanto, el informe anual destaca que los países menos satisfechos con su vida son: Tanzania (153.º), Burundi (154.º) y República Centroafricana (155.º). En América del Sur, Perú se encuentra entre los países menos felices, ocupando el puesto 63 en el mundo. , así como Paraguay 70 y Venezuela 82. Por otro lado, en Latinoamérica Chile, Argentina, México y Perú presentan disminución porcentual de países latinoamericanos, Chile (35%), Argentina (43%), México (46%) y en último lugar Perú presentando el (32%), de adultos describiendo decir “estar felices” demostrando caídas significativas en todo el mundo.

En contraste, Yamamoto (2016) señala que, entre las ciudades peruanas, Huancayo es la más feliz debido a su equilibrio poblacional. De igual forma, el Instituto de Opinión Pública de la Pontificia Universidad Católica del Perú (2015) reporta que, de los 9 millones 752 mil habitantes de Lima, solo el 35% vive feliz y el 65% es infeliz.

Cada etapa de la vida se identifica por experimentar diversas circunstancias, que el individuo desea alcanzar sus expectativas, entre ellas, la vida académica y profesional en búsqueda del éxito y teniendo como objetivo primordial llegar la felicidad plena.

Alarcón (2009) afirma que la felicidad es un estado de satisfacción emocional, experimentado subjetivamente por una persona como resultado de la obtención de un bien u objeto deseado, que puede ser de diversa naturaleza. También se afirma que la felicidad incluye estar libre de depresión y pesimismo, satisfacción al lograr las metas establecidas, una sensación de paz al concentrarse en metas consideradas importantes y, finalmente, optimismo y alegría en la vida.

Según Chacón (2009), la Adulthood Temprana, es un periodo en el que el individuo busca alcanzar su autorrealización en múltiples aspectos de su vida, evidenciando prioritariamente en la elección de una carrera profesional, así como la búsqueda de una pareja con quien compartir su proyecto de vida.

En ese sentido, la elección de la carrera profesional es fundamental, como un aspecto que marca la vida del sujeto, dado que, a partir de su desenvolvimiento como estudiante, se podrá vislumbrar no solo la adecuación que este pueda tener a los saberes impartidos durante el tiempo que dure de su formación profesional, sino el grado de felicidad que llegue a ostentar producto del desarrollo de sus actividades como estudiante y como futuro profesional de éxito.

Al igual que la felicidad, también es importante la implicación continua y progresiva que puedan otorgar hacia el desarrollo de su labor académica, en busca de cumplir apropiadamente las obligaciones y deberes inherentes a su rol. Sin embargo, cuando este involucramiento se torna de forma inadecuada da lugar al burnout académico.

Es así que, cada estudiante universitario trata de adecuar y sobrellevar las exigencias puestas en el proceso formativo durante la vida académico - universitaria, el lograr los objetivos planteados de acuerdo a la carrera de elección, hoy en día, el proceso de enseñanza y aprendizaje metodológico depende no sólo de la adquisición de conocimientos teóricos y/o prácticos sino que también contiene elementos actitudinales que contribuyen a unificar a los estudiantes en su desarrollo y desarrollar su competitividad académica. (Aspeé et al., 2018).

Si bien es cierto, existe algunos estudiantes que alcanzan a desarrollar estrategias para afrontar los requerimientos académicos, mientras que otros universitarios no logran alcanzar las exigencias puestas y comienzan a sentirse incapaces de afrontar factores estresantes como exámenes, trabajo individual y en grupo, prácticas, plazos de clases, establecimiento de relaciones sociales, etc., que pueden suponer una amenaza para la salud física y mental de los estudiantes (Figueiredo Ferraz et al., 2009).

Esto, a su vez, conduce al uso de conductas de escape o evitación como formas de afrontamiento que no se adaptan bien al entorno dado. Como se sabe, los problemas no resueltos aumentarán y provocarán una acumulación de malestar a largo plazo (Borques, 2005). Por tanto, puede contribuir a una sensación de no poder dar más de uno mismo tanto física como mentalmente, una actitud negativa hacia la crítica, la devaluación, la pérdida de interés por la trascendencia, el valor ante la ciencia y una creciente duda sobre uno mismo. esta habilidad (Gil-Montes, 2001).

El burnout académico es conceptualizado por Barraza (2011) como un estado de agotamiento emocional, físico e intelectual producto de interacciones con situaciones estresantes relacionadas con el desarrollo académico. Asimismo, Guzmán (2016), refiere que esta dificultad, que hoy en día se presenta de forma recurrente, afecta la capacidad de los estudiantes para comprender las sesiones de clases; lo que, en un corto y mediano plazo, tendrá repercusiones, en su desenvolvimiento en el plano laboral/profesional, generando en ellos, insatisfacción y frustración.

A nivel internacional, Rahdar et al. (2019), en el país de Irán, encontraron que el burnout académico se presentaba en el 35.4% de los estudiantes universitarios, por lo que sería una variable presente en un número representativo.

Por otro lado, ya situándose en el Perú, específica en la ciudad de Lima, Poma (2020), encontró que el 84% de los estudiantes evaluados presentaban algún nivel de Burnout académico. Además, en la realidad investigativa, Rodríguez y Vásquez (2021), en Trujillo encontraron que el 37.7% de los estudiantes evaluados presentaban un nivel alto de burnout académico.

En la población de estudio se observó durante la formación profesional y prácticas pre profesionales de la investigadora, que los estudiantes de medicina suelen iniciar su vida universitaria con esperanza y altas expectativas; sin embargo, a medida que avanzan

en su formación universitaria y debido a la carga académica, manifestaban desilusión, estrés, decepción y algunos optaban por cambiar de carrera; lo cual impedía que se adapten al contexto universitario, no sepan superar la frustración y ello afecte además otras áreas de su vida como la familiar, social, laboral, etc.

En base a lo mencionado, es de vital importancia establecer el funcionamiento y relación de estas variables en los estudiantes de medicina, debido que, el entorno dónde se desarrollan podrían desencadenar la aparición del burnout académico, los factores que podrían estar relacionados son tales como: desgaste físico y emocional generado a partir de largas jornadas de estudio, aunado a continuas experiencias de desesperación y ansiedad, propiciadas por el índice de dificultad predominante en los conocimientos propios de la carrera, además de la continua presión, producto de las evaluaciones escritas como orales, que deben aprobar, aspectos, que sin lugar a dudas pueden afectar su felicidad, no solo en el ámbito académico, sino afectar también el ámbito personal y familiar.

Teniendo como punto de partida lo antes detallado, es que surge el interés investigativo en relacionar la felicidad y burnout académico en estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo.

### **1.1.2. Formulación del problema.**

¿Cuál es la relación entre felicidad y burnout académico en los estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo?

### **1.1.3. Justificación del estudio.**

La investigación, busca por medio de sus resultados, conocimientos novedosos, actualizados y confiables, que permitan ampliar el campo de estudio del progreso socioemocional de los estudiantes universitarios de la especialidad de medicina humana, en la relación entre felicidad y burnout académico, como parte de su conducta.

Asimismo, resulta conveniente debido a que contribuye al estudio de la relación entre felicidad y burnout académico, al constituir una problemática, cuya exploración ha sido abordada con ligereza, por los estudiosos de la localidad. Conjuntamente los resultados obtenidos en la exploración del estudio podrán constituir, información de suma importancia para la construcción de los antecedentes y marco teórico de futuras investigaciones, que deseen abordar la problemática planteada.

En el aspecto práctico, la investigación, promoverá la inclusión de talleres y programas psicológicos dirigidos a los sujetos de estudio, con la finalidad de disminuir las debilidades de índole emocional, vinculadas a las variables, felicidad y burnout académico.

Finalmente, la investigación presenta relevancia social, en el sentido que al lograr la felicidad e interviniendo el burnout académico en los estudiantes de medicina lograrán no sólo su desarrollo personal siendo profesionales de éxito, sino que también repercutirá en su entorno social próximo como su familia, pareja, amigos favoreciendo sus relaciones interpersonales.

#### **1.1.4. Limitaciones:**

En base al criterio de validez externa, los resultados alcanzados en el presente estudio, serán generalizables únicamente a segmentos poblacionales afines a los sujetos de estudio.

En cuanto al criterio de validez interna, la presente investigación se ampara en las teorías de felicidad y burnout académico, propuestas por Alarcón (2009) y Barraza (2011), respectivamente.

### **1.2. OBJETIVOS**

#### **1.2.1. Objetivo general**

Determinar la relación entre felicidad y burnout académico en estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo.

#### **1.2.2. Objetivo específico**

Identificar el nivel de felicidad en los estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo.

Identificar el nivel de burnout académico en los estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo.

Establecer la relación entre las dimensiones de la felicidad (Sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal, alegría de vivir) y las dimensiones del

burnout académico (Indicadores comportamentales y actitudinales) en los estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo.

### **1.3. HIPOTESIS**

#### **1.3.1. Hipótesis General**

H<sub>G</sub>: Existe relación entre felicidad y burnout académico en estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo.

#### **1.3.2. Hipótesis Específica**

H<sub>1</sub>: Existe relación entre las dimensiones de la felicidad (Sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal, alegría de vivir) y las dimensiones del burnout académico (Indicadores comportamentales y actitudinales) en los estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo.

### **1.4. VARIABLE E INDICADORES**

**Variable 1: Felicidad que será evaluada a través de la Escala de Felicidad de Lima (EFL).**

#### **Indicadores:**

- Ausencia de sufrimiento
- Satisfacción con la vida
- Realización personal
- Alegría de vivir

**Variable 2: Burnout académico, que será evaluado a través de la Escala unidimensional del burnout estudiantil (EUBE).**

#### **Indicadores:**

- Indicadores comportamentales
- Indicadores actitudinales

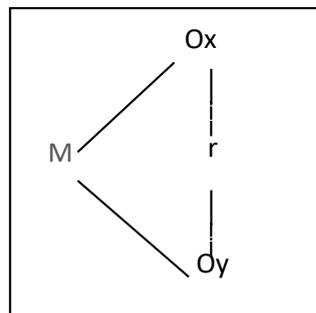
### **1.5. DISEÑO DE EJECUCIÓN**

#### **1.5.1. Tipo de investigación**

Esta investigación es sustantiva en cuanto su objetivo se centra en describir, explicar y predecir la ocurrencia de una o más variables en una población particular, buscando establecer leyes generales de rigor científico a partir de este análisis (Sánchez y Reyes, 2006).

### 1.5.2. Diseño de investigación

Este estudio utiliza un diseño correlacional porque su propósito es analizar la relación entre dos o más variables a partir de las evaluaciones de un grupo específico de personas (Sánchez y Reyes, 2006). Supongamos el siguiente diagrama:



Dónde:

M: Muestra del grupo de estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo

Ox: Observación de felicidad

Oy: Observación de burnout académico

r: índice de relación existente entre ambas variables.

## 1.6. POBLACIÓN Y MUESTRA

### 1.6.1. Población

La población está conformada por 3644 estudiantes del 1ero a 14vo ciclo de la carrera de medicina de una universidad privada de Trujillo, con edades entre 17 y 30 años, varones y mujeres, con matrícula vigente.

**Tabla 1**

*Tamaño poblacional de los estudiantes de la carrera de Medicina, según ciclo de estudios*

Ciclo	N	%
1ero	912	25.0
2do	628	17.2
3ero	398	10.9
4to	312	8.6
5to	262	7.2
6to	194	5.3
7mo	156	4.3
8vo	132	3.6
9no	120	3.3
10mo	116	3.2
11vo	128	3.5
12vo	112	3.1
13vo	96	2.6
14vo	78	2.1
Total	3644	100.0

Fuente: Datos alcanzados en la IEE para el estudio.

### 1.6.2. Muestra

El tamaño muestral, en primera instancia, calculado mediante un muestreo probabilístico aleatorio, utilizó la fórmula del Cochran:

$$n = \frac{z^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{(N - 1)(E)^2 + z^2 \cdot p \cdot q}$$

Dónde:

Z: 1.96

p: 0.50 (50% de posibilidad).

q: 0.50 (50% sin posibilidad).

N: tamaño de muestra.

E: 0.05

Posteriormente, se calculó el tamaño de los estratos utilizando la siguiente fórmula:

$$nh = Nh * fh$$

Dónde:

nh = Tamaño de la muestra del estrato

Nh = Población del estrato

fh = n/N

n = Muestra total (de todo el conjunto que conforman los estratos)

N = Población total

**Tabla 2**

*Tamaño muestral de los estudiantes de la carrera de Medicina, según ciclo de estudios*

Ciclo	Población		Muestra	
	N	fh	nh	%
1ero	912	0.095	87	25.0%
2do	628	0.095	60	17.2%
3ero	398	0.095	38	10.9%
4to	312	0.095	30	8.6%
5to	262	0.095	25	7.2%
6to	194	0.095	19	5.3%
7mo	156	0.095	15	4.3%
8vo	132	0.095	13	3.6%
9no	120	0.095	11	3.3%
10mo	116	0.095	11	3.2%
11vo	128	0.095	12	3.5%
12vo	112	0.095	11	3.1%
13vo	96	0.095	9	2.6%
14vo	78	0.095	7	2.1%
Total	3644	Total	348	100.0%

Por lo tanto, la muestra estuvo conformada por 348 estudiantes del 1ero a 14vo ciclo de la carrera de medicina de una universidad privada de Trujillo, con edades entre 17 y 30 años, varones y mujeres con matrícula vigente.

**Criterios de inclusión:**

- Estudiantes que voluntariamente aceptaron ser evaluados.
- Estudiantes que presentan protocolos que fueron completados adecuadamente.

**Criterios de exclusión:**

- Estudiantes que no se encontraban presentes durante el proceso de evaluación.

**1.6.3. Muestreo**

Para determinar el tamaño de la muestra se utilizó un muestreo probabilístico aleatorio estratificado con asignación proporcional, utilizando como criterio de estratificación el ciclo formativo de la escuela académica profesional de medicina a la que pertenecía el estudiante. La selección de los miembros de la muestra en cada estrato se realiza de forma aleatoria, de modo que cada miembro de la población tenga la misma probabilidad de ser la muestra y se aplique la uniformidad de los miembros de la población. con fines de investigación (Schiffer y Mendenhall, 2007).

**1.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

**1.7.1 Técnicas**

**Evaluación psicométrica**

La evaluación psicométrica implica el uso de instrumentos válidos y confiables para evaluar las características conductuales, cognitivas, de personalidad y otras características personales de un sujeto o grupo de sujetos para ayudar a juzgar, predecir y decidir sobre los resultados. (Cohen y Swerdlik, 2000).

**1.7.2 Instrumentos**

*Escala de la Felicidad de Lima (EFL)*

## **Ficha técnica**

La Escala de Felicidad fue creada por Reynaldo Alarcón en el año 2006, siendo su propósito medir el estado afectivo de satisfacción plena que experimenta de forma subjetiva, el sujeto, en posesión de un bien anhelado. El instrumento puede ser aplicado a adolescentes y/o adultos, de forma individual o colectiva, teniendo su administración, un tiempo aproximado de 15 minutos. El instrumento está conformado por subescalas: sentido de la vida, ausencia de sufrimiento, realización personal y alegría de vivir por lo general se emplea a una población que oscilan entre 17 y 29 años de ambos géneros.

## **Descripción del instrumento**

El estudio sitúa al análisis de propiedades psicométricas de la Escala de Felicidad de Lima, creada por Alarcón (2006), además se utilizó la versión adaptada a universitarios de Miranda (2017), estimando niveles de felicidad desde las dimensiones correspondientes: “sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir”. Cada uno de sus ítems, tiene cinco posibles opciones de respuesta: totalmente de acuerdo (5 pts); de acuerdo (4 pts); ni de acuerdo ni desacuerdo (3 pts); desacuerdo (2 pts); y totalmente de desacuerdo (1 pts).

Las respuestas estarán distribuidas con valoraciones de tipo Likert y puntuaciones equivalentes del 1-5. Estos ítems se desarrollaron de manera totalmente en acuerdo y totalmente en desacuerdo, con 27 reactivos, intercambiados aleatoriamente.

## **Propiedades psicométricas**

### **Validez original**

La prueba original de Alarcón (2006) estimó la validez concurrente del instrumento, al correlacionarlo con la Escala de Afectos Positivos y Negativos, encontrando una correlación positiva, significativa entre felicidad y afectos positivos ( $r=.480$ ;  $p<.01$ ); y negativa, significativa entre felicidad y afectos negativos ( $r=-.406$ ;  $p<.01$ ).

### **Validez adaptación**

Para la versión adaptada de Miranda (2017), los datos de validez que se encontraron fueron calculados mediante la correlación ítem escala con valores entre .299 y .748, además de un análisis factorial confirmatorio que arrojó un GFI=.974 y un AGFI=.969, además de un NFI=.966.

## **Confiabilidad original**

La prueba original de Alarcón (2006) refiere que las dimensiones del instrumento alcanzaron valores Alfa, que oscilan entre .909 a .915; y la escala total, elevada consistencia interna ( $\alpha=.916$ ).

## **Confiabilidad adaptación**

En la adaptación de Miranda (2017), la confiabilidad obtenida fue de un valor alfa de .931 y un valor omega de .955.

## ***Escala Unidimensional de Burnout Estudiantil (EUBE)***

### **Ficha técnica**

La escala unidimensional del burnout estudiantil (EUBE) fue diseñada por Barraza en el año 2011, proviniendo de la ciudad de Juárez, México. El objetivo de la prueba es medir el burnout vinculado a actividades académicas en estudiantes, su administración se puede emplear de forma individual o colectiva, teniendo un tiempo de administración de 10 minutos aproximadamente. Es por ello, el instrumento (EUBE), es útil para obtener el nivel de burnout en el contexto de educación superior.

### **Descripción del instrumento**

La escala unidimensional del burnout estudiantil (EUBE), desarrollada por Barraza (2011) y la adaptación peruana fue dada por Gómez (2017), está conformada por 15 ítems, distribuidos de la siguiente manera: Dimensión comportamental (10 ítems) y Dimensión actitudinal (5 ítems). Cada ítem cuenta con una calificación en escala Likert de 4 puntos con las siguientes opciones de respuesta: Nunca (0 pts); Casi Nunca (2 pts); Casi siempre (3 pts); Siempre (4pts). Las respuestas permitirán identificar el nivel de intensidad del estrés académico.

### **Propiedades psicométricas**

#### **Validez original**

El análisis ítem test de la prueba original de Barraza (2011), encontró muestra valores que oscilan entre .53 y .78. Asimismo, el análisis factorial evidencio la existencia de dos factores, los cuales, de forma conjunta, presentan una varianza de 53%.

#### **Validez adaptación**

En cuanto a la adaptación de Gómez (2017), calculó la validez mediante un análisis factorial confirmatorio, encontrando un valor de  $\chi^2=1.14$ , un GFI=.983 y un NFI=.969.

### **Confiabilidad original**

La confiabilidad por consistencia interna original calculada por Barraza (2011), se obtuvo mediante el estadístico alfa de Cronbach, encontrando los siguientes coeficientes Alpha: Indicadores Comportamentales (.87); Indicadores Actitudinales (.79) y Escala Total (.91). Asimismo, se aplicó el método de mitades, alcanzó un coeficiente de .89.

### **Confiabilidad adaptación**

En el caso de Gómez (2017), la confiabilidad se calculó mediante el omega, con un cociente de .811 para los indicadores comportamentales y de .768 para los indicadores actitudinales.

## **1.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Para la recolección de datos se solicitó el permiso respectivo, al director de la Escuela Profesional de Medicina de una universidad privada. Una vez conseguido el permiso se coordinó los horarios con los docentes para la aplicación de los instrumentos. En el horario acordado, se ingresó a las aulas, donde se les informó a los estudiantes con la lectura del consentimiento informado, el objetivo de la recolección de datos y se recalzó su participación voluntaria.

Paso seguido, se distribuyó de forma simultánea la Escala de Felicidad de Lima y la Escala unidimensional del burnout estudiantil (EUBE), haciendo mención de las instrucciones de ambos instrumentos en voz alta, con la finalidad de que pudieran ser entendidas por los evaluados. Una vez terminada la evaluación, se seleccionó los protocolos debidamente contestados procediendo a codificarlos en forma consecutiva, separando aquellos incompletos.

## **1.9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO**

Las puntuaciones alcanzadas por los sujetos de estudio fueron ingresadas en una hoja de cálculo de Microsoft Office Excel, para posteriormente ser procesadas con el soporte del paquete estadístico SPSS 25.0, procediendo luego a realizar el análisis de los

datos obtenidos, empleando métodos que proporcionan la estadística descriptiva y la estadística Inferencial. En cuanto a la estadística descriptiva, se realizó el cálculo de las frecuencias simples y acumuladas de las variables de felicidad y burnout, tomando en consideración los baremos de las versiones adaptadas de las pruebas a la población peruana, generando de esta manera los descriptivos de las variables en general y sus dimensiones para identificar los niveles.

Posteriormente, se procedió a confirmar el supuesto de normalidad de las puntuaciones obtenidas de ambas variables mediante la utilización de la prueba de Kolmogorov-Smirnov, encontrando que ambos instrumentos no presentaron diferencias significativas de la distribución normal, por lo que se seleccionó la estadística paramétrica como método de contrastación de las hipótesis.

De esta manera se procedió a realizar la estadística inferencial contrastando las hipótesis con la prueba paramétrica  $r$  de Pearson, identificando las correlaciones de las variables y las dimensiones, tomando una confiabilidad de 95% y un margen de aceptación de hipótesis de  $p < .05$  y rechazo de hipótesis  $p > .05$ , además de valorar el tamaño de efecto de acuerdo a los principios de Cohen (1988), tomando como bajo a los valores entre .10 y .30, medio a los valores entre .30 y .50 y grande a los valores de .50 a más.

Finalmente, los resultados obtenidos fueron presentados en tablas siguiendo la normativa APA vigente y siendo presentado acorde a los objetivos planteados en la investigación.

## **CAPÍTULO II: MARCO REFERENCIAL TEÓRICO**

## **2.1. ANTECEDENTES**

### **A Nivel Internacional**

Fisher et al. (2019), en Chipre, investigaron la felicidad y niveles de actividad física en estudiantes de medicina. El diseño fue no experimental de tipo transversal, la muestra estuvo conformada por 79 participantes con edades entre 21 a 45 años, 44.3% eran mujeres y 55.7% fueron varones. Para la recolección de datos se usó la forma corta del Cuestionario Internacional de Actividad Física y la Escala corta de Depresión y Felicidad. Se encontró que 84.8% de la muestra obtuvo puntajes medios en felicidad.

Rahdar et al. (2019), en Irán, investigaron el efecto de la calidad de los servicios educativos y la felicidad en el desgaste académico de los estudiantes de ciencias médicas. El estudio fue descriptivo-analítico, la muestra estuvo conformada por 477 participantes. Para la recolección de datos se usó el Cuestionario de Calidad del Servicio Educativo, Inventario de Felicidad de Isfahan Fordyce y el Cuestionario de Burnout de Breso. Se encontró que el nivel de burnout académico fue bajo en 8.4%, moderado en 56.2% y alto en 35.4% de la muestra; mientras que el nivel de felicidad fue bajo en 1.5%, moderado en 82.8% y alto en 15.6% de la muestra; asimismo, se reportó asociación muy significativa, inversa y de tamaño pequeño ( $p > .01$ ;  $r = -.22$ ) entre felicidad y burnout académico.

Bustos y Pérez (2018), en Colombia, investigaron el burnout académico en estudiantes de enfermería. El estudio fue descriptivo, la muestra estuvo conformada por 185 participantes. Para la recolección de datos se usó el Cuestionario Burnout Académico de Schaufali et al. (2002). Se encontró que 69% presenta un nivel alto en agotamiento, 81% presenta niveles bajos en cinismo, 90% obtuvieron niveles bajos en eficacia académica y el síndrome de burnout académico estuvo presente en 84% de la muestra.

Guth (2017), en Brasil, investigó el burnout en estudiantes del área de la salud. El estudio fue descriptivo, la muestra estuvo conformada por 43 estudiantes de medicina. Para la recolección de datos se usó la Escala de Burnout de Maslach. La autora halló que el síndrome de burnout está presente solo en 13.9% de la muestra de estudiantes de medicina.

### **A Nivel Nacional**

Poma (2020), en Lima, investigó factores asociados al síndrome de burnout en internos de obstetricia. El diseño fue no experimental de tipo transversal, la muestra estuvo conformada por 57 participantes. Para la recolección de datos se usó el Maslach Burnout Inventory (1997) de Gil-Monte y Peiró. (2002). Se encontró que 69% presenta un nivel alto en agotamiento, 81% presenta niveles bajos en cinismo, 90% obtuvieron niveles bajos en eficacia académica y el síndrome de burnout académico estuvo presente en 84% de la muestra.

### **A Nivel Local**

Rodríguez y Vásquez (2021), en Trujillo, investigaron el síndrome de burnout en estudiantes de medicina e ingeniería industrial. El diseño fue comparativo, la muestra estuvo conformada por 121 participantes con edades entre 19 a 26 años. Para la recolección de datos se usó el Maslach Burnout Inventory Student Survey. Se encontró que el síndrome de burnout obtuvo el nivel bajo en 60.9%, la dimensión agotamiento emocional también obtuvo nivel bajo en 62.3%, la dimensión cinismo alcanzó nivel bajo en 65.2% y la dimensión autoeficacia académica consiguió el nivel alto en 37.7% de la muestra.

## **2.2. MARCO TEÓRICO**

### **2.2.1. Felicidad**

Es investigación se sustenta en el planteamiento teórico de Alarcón (2006), quien manifiesta que la felicidad puede conceptuarse como un estado de satisfacción, medianamente perdurable, que el individuo experimenta ante la concreción de una aspiración y/o meta o la obtención de un bien anhelado. Esto quiere decir que la persona solo puede ser feliz cuando alcanza sus metas; por lo cual, la felicidad es un estado consecuente a acciones orientadas a concretar anhelos.

Haid (2006), refiere que la felicidad es de naturaleza subjetiva, la cual se alcanza al obtener lo que uno desea. Al señalar que se trata de un estado subjetivo se alude a que la felicidad difiere en cada persona debido a las percepciones subjetivas de la realidad.

Por su parte, Carr (2007) conceptúa a la felicidad, como una emoción de índole positiva, que permite al individuo adaptarse funcionalmente al entorno con el que interactúa.

Seligman (2014) refiere que la felicidad es la sensación de bienestar que experimenta el individuo de forma subjetiva, a partir de la cual percibe satisfacción con su propia existencia.

Estas dos últimas definiciones tienen que ver con las consecuencias positivas de ser o sentirse feliz, debido a que se favorece la adaptación social y la persona es capaz de experimentar bienestar consigo misma.

A modo de síntesis, si bien existen diversas formas de definir la felicidad, entre ellas se comparte la característica de recurrir a la acción para obtener felicidad y en consideración a que cada persona es diferente, también las acciones para ser/estar felices serán diversas. Asimismo, las variaciones entre cómo se alcanza la felicidad también dependen de los contextos a los que pertenece el individuo y el periodo de desarrollo en el que se encuentre.

## **Teorías Científicas**

### **A. Fluir (flow) y la experiencia óptima**

Los sentimientos placenteros de gozo creativo y concentración que experimenta el ser humano son denominados estados de experiencia óptima. Esta experiencia óptima, encuentra su punto más alto en un sentimiento de involucración, que el individuo llega a conseguir cuando existe un orden entre su conciencia y la información concerniente a sus metas, a partir de lo cual, la energía psíquica fluye sin esfuerzo (experiencia de flujo; Csikszentmihalyi, 1998).

Esta teoría plantea que la felicidad solo es posible cuando la persona actúa con coherencia para alcanzar sus metas y esta emoción se experimenta a lo largo de todo el proceso de satisfacción de una necesidad porque, constantemente, la persona recibe información sobre su proceder y, de acuerdo a ello, ajusta sus acciones siguientes. Al hablar de un estado de experiencia óptima se alude también a un momento en el que toda la energía psíquica es distribuida equitativamente por el cuerpo y la persona percibe que “funciona correctamente”.

### **B. Teoría de la jerarquía de las necesidades**

Los postulados de esta teoría refieren que, si bien es cierto que el ser humano, quiere ostentar múltiples cosas en su vida, el deseo de concretarlas u obtenerlas en la vida

real, varía en cada momento, existiendo siempre la preponderancia que una de ellas, se desea con especial intensidad (Maslow, 1954).

Como se sabe, el ser humano experimenta múltiples necesidades incluso al mismo tiempo, pero a sugerencia de Maslow, una de esas necesidades sobresale entre las otras y es de la satisfacción de esta que se obtendrá mayor experiencia de felicidad. Por ejemplo, un universitario podría tener la necesidad de aprobar un examen y recibir una propuesta sentimental, ambas necesidades pueden ser satisfechas, pero una de ellas lo hará más feliz.

### **C. Psicología positiva y la teoría de la felicidad auténtica**

Seligman (2014) por medio de su teoría de la felicidad auténtica, posteriormente denominada psicología positiva, refiere que la felicidad puede analizarse y no solo sentirse. De igual manera, refiere que la felicidad está dividida en tres elementos:

- El primero, denominado vida placentera, basada en emociones positivas tales como, éxtasis, placer, comodidad, calidez, embelesamiento, etc, las cuales promueven la concepción de una vida exitosa y plena.
- El segundo elemento, consignado como una vida comprometida, generada a partir de los lazos estrechos que establece el individuo con alguna actividad.
- El tercer elemento, referido a la vida orientada al servicio de un orden superior, en busca del bien común, evidenciado en el involucramiento del individuo en partidos políticos, religión, grupos de ayuda social, familia, etc.

En la propuesta de Seligman, la persona actúa de forma consciente para alcanzar la felicidad, que se convierte en un proceso reflexivo que orienta la vida hacia el cultivamiento personal y social. En ese sentido, la persona se mantiene en la constante búsqueda de continuar con su desarrollo personal e involucrarse en nuevas actividades de mayor alcance social que la conviertan en un miembro útil y satisfecho con su quehacer.

### **D. La teoría evolutivo-cibernetica de la felicidad**

Esta teoría postula que la felicidad es una señal de que el individuo se encuentra cerca de un estado óptimo, es decir se encuentra sano, desde el aspecto biológico, pudiendo a la misma vez, ejercer control sobre dicho estado (aspecto cognitivo). En tal sentido,

todo individuo es capaz de satisfacer la totalidad de sus necesidades básicas, aunque se presenten diversos cambios impredecibles en el entorno.

Heylighe (1992) presenta tres elementos, presentados a continuación:

- Capacidad material: tienen los recursos y las oportunidades necesarias para satisfacer sus necesidades.
- Capacidad cognitiva: uso efectivo de recursos a través de la capacidad de resolver problemas de conocimiento, inteligencia y creatividad.
- Capacidad subjetiva: no es suficiente tener recursos o habilidades para usarlos, pero es importante creer en sus problemas, de lo contrario no se promoverá para implementar los esfuerzos necesarios.

Esta teoría sugiere que algunas personas no podrán obtener la felicidad debido a estados deficientes de su salud, lo cual conduce a cuestionarse qué sucede con aquellos que tienen condiciones crónicas de salud físico y/o mental. Si bien la homeostasis biológica solo es posible cuando el organismo se encuentra en correcto funcionamiento, existen otras formas de encontrarse en “*equilibrio*”, pese al deterioro de la salud, todo dependerá de la percepción que tenga la persona sobre sus condiciones, los recursos a su alrededor y cómo aprovecharlos.

### **E. La felicidad desde la perspectiva logoterapéutica**

Prager (2004) sostiene que en logopedia la felicidad sólo se puede alcanzar cuando surge debido a algo más, por lo que hay que tener en cuenta que la felicidad en sí es resultado de algo más importante. Este enfoque postula que la felicidad se genera a partir de la práctica de seis valores: bondad, disposición innata, profundidad, actividades apasionadas y significativas, necesidad de una filosofía de la vida, profundidad, búsqueda de lo trascendente, y el desarrollo de actividades apasionadas y significativas.

### **F. Teoría tetrafactorial de la felicidad**

La teoría tetrafactorial de la felicidad de Alarcón (2006), propone un modelo compuesto por cuatro dimensiones que planea medir la felicidad, esta teoría será la que sustente la presente investigación. Dichas dimensiones son:

## **Dimensiones de la felicidad**

- Sentido positivo de la vida: señale el nivel de felicidad, refleje actitudes y experiencias positivas en la vida. En este sentido, la felicidad significa deshacerse de la depresión profunda, la experiencia emocional positiva para usted y la vida.
- Realización personal: una persona está satisfecha con lo que ha conseguido y cree que está donde debe estar, o porque está muy cerca de alcanzar el ideal de su vida.
- Satisfacción con la vida: sentimiento de satisfacción con lo que la vida te ha permitido experimentar hasta ahora.
- Alegría de vivir: Es genial estar vivo, hablan de experiencias de vida positivas y en general se sienten bien.

## **Tipos de felicidad**

Seligman (2003) manifiesta que existen tres tipos de felicidad:

- La felicidad hedonista, vinculada al placer y a los goces de la vida, y el hecho de experimentar emociones y sentimientos positivos.
- La felicidad llega cuando uno utiliza sus habilidades involucrando a cada uno en una tarea interesante: se refiere al sentimiento de no sentir el paso del tiempo cuando la tarea se vuelve interesante; Esta experiencia se caracteriza por el paso del tiempo y la satisfacción de completar la tarea.
- Felicidad al hacer algo significativo para la vida: centrarse en buscar la satisfacción de los demás; Se define como hacer un esfuerzo por realizar actividades que beneficiarán inmediatamente a los demás, aunque pueda producirse sufrimiento al realizarlas, porque se agradecen emociones positivas que surgirán por el esfuerzo en prepararlas.

### **2.2.2. Burnout Académico**

Teniendo en cuenta, esta definición Barraza (2011), en cual se sustenta nuestra investigación, señala que el burnout estudiantil es un estado de cansancio, emocional, corporal e intelectual, producto de la interacción con situaciones estresantes en el contexto académico.

La definición clásica de burnout ha sido ampliada para señalar que en el ámbito académico es uno de los más recurrentes (García et al., 2018). El burnout académico ha sido definido como la sensación de agotamiento que presentan los estudiantes producto de la compulsión por el estudio (cansancio emocional), pesimismo hacia las tareas (cinismo) y un sentimiento de incompetencia (ineficiencia académica) ocasionados como respuesta a estresores emocionales e interpersonales (Dyrbye et al., 2014).

El síndrome de agotamiento académico es un estado mental negativo persistente asociado con actividades académicas en individuos normales, caracterizado principalmente por agotamiento emocional, ansiedad y baja motivación académica. Al mismo tiempo, los estudiantes que presentan burnout académico se perciben a sí mismos como incapaces de superarse a sí mismos y de los desafíos y exigencias que enfrentan diariamente en su trabajo universitario (Caballero, 2010).

### **Variables asociadas al burnout académico**

Para Caballero, Hederich y Palacio (2009) consideran diversos aspectos asociados al burnout, los principales son:

#### **Variables del contexto educativo**

Los aspectos surgen dentro del contexto del alumno y obstaculizan su capacidad para demostrar conocimientos relevantes. Entre ellos: falta de retroalimentación sobre el proceso de aula, horario de clases inadecuado, capacitación docente inadecuada, falta de un ambiente de aprendizaje adecuado, biblioteca inadecuada, ejercicios y tareas redundantes, interacción con maestros inconsistentes, la función del departamento administrativo es ineficaz personal.

#### **Variables ambientales o sociales**

Aspectos relacionados con las redes sociales inapropiadas establecidas por los estudiantes, manifestadas en: menor inclinación a participar en actividades culturales y de entretenimiento, conversaciones entre compañeros ajenas a temas discutidos en clase, competencia insana entre estudiantes, amistades y familiares inapropiados.

#### **Variables intrapersonales**

Aspectos personales del estudiante, tales como: tendencia a la depresión, ansiedad ante exámenes, tareas y exhibiciones, dificultad para organizar el tiempo y el espacio, falta de control, control inadecuado de los impulsos, baja iniciativa y motivación, dificultad para afrontar inconvenientes e imprevistos. carácter académico.

### **Consecuencias del burnout**

Según Ortega y López (2004), las consecuencias se presentan en tres grandes grupos:

- Consecuencias que afectan la salud física como trastornos cardiovasculares (hipertensión, enfermedades coronarias); cambios en la función del tracto digestivo; problemas respiratorios; problemas para dormir, dolores de cabeza y migrañas; cambios dermatológicos, dolores musculares y fatiga crónica.
- Consecuencias que afectan a la salud mental: ansiedad, depresión, conducta irritable, baja autoestima, depresión, pérdida de motivación, alteración de la capacidad de concentración, desapego emocional y sentimientos de frustración, vacío.
- El tercero implica ausentismo, incumplimiento de tareas, capacidad reducida para comprender lo explicado en clase, uso de sustancias psicoactivas para mantenerse despierto y riesgo de sufrir problemas mentales graves.

### **Modelo unidimensional del burnout**

Según este enfoque, el burnout se origina en el cansancio emocional, cognitivo y físico que experimenta un estudiante durante el año escolar que cursa, debido a la percepción constante de sobrecarga de actividad debido al impacto constante de ejercicios, pruebas, etc. con interacciones con compañeros y profesores (Rosales, 2012).

Por tanto, Pines (1993) argumentó que el burnout es un constructo unidimensional porque una persona centra todas sus capacidades emocionales y cognitivas en la realización de una actividad específica que provoca altos niveles de estrés.

De manera similar, Barraza (2009) sustenta nuestro estudio al creer que la investigación unidireccional sobre el burnout se explica por varios hechos: primero, el entorno contribuye a la existencia de múltiples responsabilidades que los estudiantes deben desempeñar; Luego los estudiantes analizarán la realización de estas actividades, por lo que si las juzgan exigentes, las encontrarán estresantes; Inmediatamente después,

al hacer una segunda valoración, encontrará formas de solucionar problemas y dificultades; y finalmente elegir la alternativa que consideran más adecuada manteniendo la estabilidad emocional (Montoya & Moreno, 2012).

### **Dimensiones del burnout académico**

Teniendo en cuenta, las dimensiones expuestas por Barraza (2011), en el cual se sostiene nuestra investigación establece dos dimensiones presentes en el burnout estudiantil:

- Indicadores comportamentales. Esto refleja la presencia de agotamiento inmediatamente, a menudo desaparece cuando una persona deja una estimulación de estrés.
- Indicadores actitudinales. Indica la presencia de agotamiento severo, que resulta de la exposición frecuente a estímulos estresantes y que a menudo dura largos períodos de tiempo.

### **Burnout académico y estudiantes de medicina**

Los estudiantes universitarios están interesados en el estudio del síndrome de agotamiento en el aprendizaje con la presencia de factores adicionales que causan preocupaciones, como el motor económico, social y académico (especialmente el rendimiento), se sienten imposibles, tanto mental como físicamente. Pérdida de interés y capacidad personal para lograr los objetivos propuestos (Montoya-Resrepo, 2021).

El grupo académico agotado controla una presión tan importante sobre la salud mental de los jóvenes, en muchos casos, se niega a la investigación e incluso decide suicidarse (Rosales, 2012). Demandas y sobrecarga de trabajo, que representan el número, la complejidad y el ritmo de las tareas, así como la autonomía para realizarlas de una manera que mejore los sentimientos de libertad, control y tiempo, falta de autodirección, sentido de evaluación, competencia entre compañeros, sensación de caos en el contenido, etc. (López-Cortacans et al., 2021); Todo esto hace que los estudiantes universitarios sean considerados el grupo más susceptible al burnout (Neumann et al., 2016).

A pesar del hecho de que los estudiantes no reciben compensación por la remuneración para aprobar los exámenes, escribir trabajos perfectos o recibir puntajes

altos, sus resultados finalmente reciben la fuerza laboral, incluido el sentimiento. Que hay un aumento en la situación de los estudiantes o en la expansión de las tareas, funciones y obligaciones en la comunidad universitaria, y a veces hasta la compensación económica (Salanova, 2005)

Del mismo modo, en el contexto académico del síndrome agotado, los estudiantes se usaron para realizar una psicología relacionada con la investigación y se entiende como consecuencias y reacciones a las tensiones crónicas relacionadas con el papel., Actividad y académica, tóxica, esto puede afectar el desarrollo, el compromiso y Satisfacción de los estudiantes con capacitación académica y vida además de la salud psicosocial (Caballero, 2012).

### **2.2.3. Estudiantes universitarios**

Los estudiantes de pregrado son aquellos matriculados en instituciones de educación superior, como universidades y colegios, para cursar estudios superiores y capacitación en una variedad de disciplinas académicas. Estos estudiantes se embarcan en un viaje educativo que incluye muchos aspectos del desarrollo personal y profesional. (American Psychological Association [APA], 2020).

#### **Características de los estudiantes universitarios**

- **Diversidad demográfica:** los estudiantes provienen de una variedad de orígenes étnicos, culturales y socioeconómicos, lo que contribuye a una variedad de experiencias y perspectivas estudiantiles (Smith, 2016).
- **Independencia y autonomía.** A medida que los estudiantes avanzan en sus estudios, a menudo ganan independencia y autonomía para tomar decisiones académicas y personales (Perry, 1970).

#### **Desafíos que Enfrentan los Estudiantes Universitarios**

- **Presión del estudio.** Los estudiantes universitarios enfrentan una carga de trabajo académica significativa, que incluye exámenes, proyectos y tareas, lo que puede generar altos niveles de estrés y ansiedad (Kang et al., 2017).
- **Ajuste socioemocional:** La transición a la vida universitaria puede ser difícil para formar nuevas amistades y adaptarse a un entorno social y emocional diferente (Tinto, 1993).

### **2.3. MARCO CONCEPTUAL**

#### **Felicidad.**

Estado emocional de completa satisfacción, sentido subjetivamente por una persona que ha obtenido un bien deseado (Alarcón, 2006).

#### **Burnout académico.**

Un estado de cansancio físico, emocional e intelectual es producto de la interacción con situaciones estresantes en contextos educativos (Barraza, 2011).

## **CAPÍTULO III: RESULTADOS**

**Tabla 3**

*Correlación entre Felicidad y Burnout académico en estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo*

	Felicidad (r)	Sig.(p)
Burnout académico	-. 587	.000**

\*\*p<.01; \*p<.05

En la tabla 3, se presentan los resultados de la prueba de correlación de Pearson, donde se puede observar que existe una correlación muy significativa ( $p<.01$ ), negativa y en grado medio, entre Felicidad y Burnout académico en estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo. Estos resultados permiten inferir que mientras mayor sea el estado afectivo de satisfacción plena con su propia existencia, que experimenta subjetivamente este grupo de estudiantes, menor será su tendencia a experimentar agotamiento físico y emocional vinculado a la ejecución de sus actividades.

**Tabla 4***Nivel de Felicidad en estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo*

Nivel de Felicidad	N	%
Bajo	104	29.9
Medio	156	44.8
Alto	88	25.3
Total	348	100.0
<b>Sentido positivo de la vida</b>		
	N	%
Bajo	94	27.0
Medio	173	49.7
Alto	81	23.3
Total	348	100.0
<b>Satisfacción con la vida</b>		
Bajo	112	32.2
Medio	152	43.7
Alto	84	24.1
Total	348	100.0
<b>Realización personal</b>		
Bajo	104	29.9
Medio	168	48.3
Alto	76	21.8
Total	348	100.0
<b>Alegría de vivir</b>		
Bajo	114	32.8
Medio	145	41.7
Alto	89	25.6
Total	348	100.0

En la tabla 4, se aprecia que el nivel de felicidad de los estudiantes de medicina es bajo en el 29.9%. En cuanto a las dimensiones, se observa que los estudiantes que presentan nivel bajo en las dimensiones de la felicidad, con porcentajes que oscilan entre 27.0% y 32.8%.

**Tabla 5**

*Nivel de Burnout académico en estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo*

Nivel de Burnout académico	N	%
Bajo	107	30.7
Medio	152	43.7
Alto	89	25.6
Total	348	100.0

Indicadores comportamentales	N	%
Bajo	109	31.3
Medio	157	45.1
Alto	82	23.6
Total	348	100.0

Indicadores actitudinales	N	%
Bajo	113	32.5
Medio	142	40.8
Alto	93	26.7
Total	348	100.0

En la tabla 5, se aprecia que el nivel de burnout académico es bajo en el 30.7%. En cuanto a las dimensiones, se observan que para los indicadores comportamentales que los estudiantes obtuvieron un nivel bajo en el 31.3%. En cuanto a los indicadores actitudinales, el 32.5% también se ubicó en el nivel bajo.

**Tabla 6**

*Correlación entre las dimensiones de la Felicidad y las dimensiones del Burnout académico en estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo*

<b>Felicidad</b>	<b>Burnout</b>			
	<b>Indicadores comportamentales</b>		<b>Indicadores actitudinales</b>	
	<b>r</b>	<b>p</b>	<b>r</b>	<b>p</b>
<b>Sentido positivo de la vida</b>	-.362**	.000	-.439**	.000
<b>Satisfacción con la vida</b>	-.348**	.000	-.307**	.000
<b>Realización personal</b>	-.427**	.000	-.381**	.000
<b>Alegría de vivir</b>	-.351**	.000	-.408**	.000

\*\*p<.01; \*p<.05

En la tabla 6, se observa que la prueba de correlación de Pearson, identifica la existencia de una correlación muy significativa ( $p<.01$ ), negativa y en grado medio, entre las dimensiones de la Felicidad y las dimensiones del Burnout académico en estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo. A partir de estos resultados, se puede determinar que mientras mayor sean las actitudes y experiencias positivas, la satisfacción con las metas y aspiraciones concretadas, la sensación de plenitud y las experiencias de índole positivo de este grupo de estudiantes hacia sí mismos y hacia su vida, menor será, su cansancio emocional, generado a partir de los múltiples estresores de índole situacional y de interacción en el plano académico.

# **CAPÍTULO IV: ANALISIS DE RESULTADOS**

Después de haber realizado el análisis estadístico, en el presente capítulo se procederá a analizar los resultados de la investigación, por lo que, se cumplió con el objetivo general: Determinar la relación entre felicidad y burnout académico en estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo.

Se acepta la hipótesis de investigación: “Existe relación entre felicidad y burnout académico en estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo.”, dado que se logró determinar que existe una correlación muy significativa ( $p < .01$ ), negativa, entre Felicidad y Burnout académico en estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo, de lo cual se deduce que mientras mayor sea el estado afectivo de satisfacción plena con su propia existencia, que manifieste este grupo de estudiantes, menor será su tendencia a experimentar agotamiento físico y emocional vinculado a la ejecución de sus actividades.

Esto es corroborado por Segura y Ramos (2009), quienes sostienen que la teoría evolutiva-cibernética de la felicidad sugiere una conexión entre la salud como característica objetiva y los sentimientos subjetivos de bienestar. Desde un punto de vista biológico, las emociones actúan como guías del organismo, manteniendo al cuerpo alejado de situaciones peligrosas (previniéndolas con reacciones desagradables como el miedo, el hambre o el dolor) y motivando cómo abordar las situaciones de manera positiva (previniéndolas con respuestas positivas como alegría, amor o dolor). satisfacción). En el estudio de Rahdar et al. (2019), se reportó una asociación inversa y significativa entre los niveles de felicidad y el burnout académico en estudiantes de ciencias médicas. Estos resultados concuerdan con la observación de que una mayor satisfacción con la vida está vinculada a una menor tendencia al agotamiento emocional y físico, como se encontró en este estudio.

Por otro lado, Bustos y Pérez (2018) examinaron el burnout académico en estudiantes de enfermería en Colombia, y sus hallazgos mostraron la presencia de niveles elevados de agotamiento emocional en la muestra. Estos resultados también respaldan la noción de que ciertos programas académicos en el ámbito de la salud pueden generar altos niveles de estrés y cansancio, lo cual puede influir en la relación entre la felicidad y el burnout académico.

Las similitudes en las direcciones de las relaciones observadas en diferentes contextos culturales y disciplinas académicas sugieren que la relación entre la felicidad y el burnout académico es una dinámica fundamental en la experiencia estudiantil y la relación entre la felicidad y el burnout académico se sustenta en la capacidad de la satisfacción personal para actuar como un escudo emocional. Cuando los estudiantes de medicina experimentan felicidad, están mejor equipados para afrontar las demandas académicas, lo que disminuye la probabilidad de agotamiento y estrés. La positividad emocional brinda resiliencia y recursos para enfrentar los desafíos, ofreciendo así una explicación sólida de la asociación inversa entre ambas variables.

Además, se aceptó la hipótesis específica: “Existe relación entre las dimensiones de la felicidad (Sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal, alegría de vivir) y las dimensiones del burnout académico (Indicadores comportamentales y actitudinales) en los estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo”, porque logró establecer que existe una correlación muy significativa ( $p < .01$ ), negativa, entre la dimensión Sentido positivo de la vida de la Felicidad y las dimensiones del Burnout académico en estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo.

A partir de estos resultados, se puede determinar que mientras mayor sean las actitudes y experiencias positivas de este grupo de estudiantes hacia sí mismos y hacia su vida, menor será, su cansancio emocional, generado a partir de los múltiples estresores de índole situacional y de interacción en el plano académico. Esto es corroborado por Javaloy (2006), quien refiere que la persona en general, que posee una personalidad sana y positiva está satisfecho de ser como es, manifiesta fácilmente sus emociones, tiene libertad para controlar su vida, cree que su vida mejorará en el futuro y experimenta con frecuencia emociones positivas como la alegría y la risa.

También tiende a mantener creencias básicas positivas afirmando que su vida está llena de sentido, que la gente es digna de confianza y que las personas reciben lo que se merecen. Además, Bustos y Pérez (2018), al investigar el burnout académico en estudiantes de enfermería en Colombia, encontraron niveles significativos de agotamiento emocional en su muestra. Estos resultados respaldan la idea de que las altas demandas y las interacciones en el ámbito académico pueden generar estrés y agotamiento. En este contexto, la relación negativa observada entre la dimensión "Sentido positivo de la vida" de la Felicidad y las dimensiones del Burnout académico en estudiantes de medicina de

Trujillo sugiere que aquellos estudiantes que mantienen una perspectiva más positiva pueden ser más resilientes ante tales tensiones.

La coherencia en las relaciones entre felicidad y burnout académico en diferentes contextos culturales y académicos respalda la noción de que la actitud positiva y la perspectiva optimista pueden servir como mecanismos de protección contra el agotamiento emocional. En este caso, la dimensión "Sentido positivo de la vida" de la Felicidad parece operar como un recurso psicológico que ayuda a los estudiantes de medicina a enfrentar de manera más efectiva las demandas académicas y a prevenir la manifestación del burnout.

Asimismo, existe una correlación muy significativa ( $p < .01$ ), negativa y en grado medio, entre la dimensión Satisfacción con la vida de la Felicidad y las dimensiones del Burnout académico en estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo. Estos datos permiten interpretar que mientras mayor sea, la satisfacción de este grupo de estudiantes con las metas y aspiraciones concretadas, menor será, su cansancio emocional, generado a partir de los múltiples estresores de índole situacional y de interacción en el plano académico.

Esto es corroborado por Sordo (2013), quien afirma que ser feliz es una decisión que una persona puede tomar por sí misma ante diversas circunstancias que se presentan en su vida; Esto significa que la felicidad en sí no depende de los acontecimientos que ocurren, sino de cómo una persona se relaciona con ellos. Del mismo modo, alcanzar un nivel adecuado de bienestar emocional depende de aceptar lo recibido, centrándose en lo que ya está y no en lo que aún falta. Se ha demostrado que las personas con estos rasgos tienen mayores niveles de felicidad, alegría y gratitud.

Eso indicaría que, en los estudiantes de medicina, la satisfacción con la vida está estrechamente relacionada con su capacidad para lidiar con el agotamiento emocional derivado de las tensiones académicas y situacionales. Esto resalta la importancia de no solo enfocarse en el rendimiento académico, sino también en el bienestar emocional de los estudiantes

En cuanto a la siguiente dimensión, se logró determinar que existe una correlación muy significativa ( $p < .01$ ), negativa y en grado medio, entre la dimensión Alegría de vivir de la Felicidad y las dimensiones del Burnout académico en estudiantes de medicina de

una universidad privada de Trujillo. Estos datos, permiten interpretar que mientras mayor sean, las experiencias de índole positivo que vivencian este grupo de estudiantes, al percibir lo maravilloso de la vida, evidenciado en el bienestar general de su existencia, menor será, su cansancio emocional, generado a partir de los múltiples estresores de índole situacional y de interacción en el plano académico.

Esto es apoyado por Csikszentmihalyi (1998), sostiene que al vivir experiencias que los hacen sentir más auténticos, los jóvenes se aceptan a sí mismos y desarrollan cualidades distintivas que los hacen sentir realizados y capaces de alcanzar sus objetivos. Se puede decir que los adolescentes son individuos sanos, capaces de promover la fortaleza humana, pudiendo con ello afrontar las adversidades y convertirse en mejores personas.

Esto sugiere que la capacidad de experimentar alegría y aprecio por la vida de los estudiantes de medicina, puede ser un factor protector contra el agotamiento emocional en este grupo. Esto implica que cultivar una actitud positiva hacia la vida y fomentar experiencias que promuevan la alegría podría ser esencial para mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional de estos estudiantes en el contexto académico.

Finalmente, se encontró que existe una correlación muy significativa, negativa, ( $p < .01$ ) entre la dimensión Realización personal de la Felicidad y las dimensiones del Burnout académico en estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo. Estos resultados, permiten inferir que mientras mayor sea, la sensación de plenitud que experimenta este grupo de estudiantes respecto a lo que hasta el momento la vida les ha permitido experimentar, menor será, su cansancio emocional, generado a partir de los múltiples estresores de índole situacional y de interacción en el plano académico.

Esto es corroborado por Maslow (1954), que dice que, aunque todas las personas siempre quieren algo, los deseos de cada una de ellas cambian de momento en momento y siempre hay algo que se desea con particular intensidad. La salvación es lo más importante, la autorrealización ocupa el primer lugar en la jerarquía de valores de las necesidades humanas, significa la realización del potencial de una persona, todo lo que puede llegar a ser. Donde una persona muestra alegría, pasión, libertad.

En los estudiantes de medicina, la sensación de plenitud y satisfacción personal podría tener un impacto positivo en la reducción del agotamiento emocional en este grupo

de estudiantes, a pesar de los estresores académicos y situacionales a los que se enfrentan. Esto implica que el fomento de la autorrealización y la satisfacción personal podría ser una estrategia clave para mejorar el bienestar emocional y la calidad de vida de los estudiantes de medicina en su entorno académico.

Por otro lado, se realizará el análisis de resultados descriptivos.

En primera instancia, respecto a la felicidad, predomina en que los estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo, predomina nivel medio representado por el 44.8%; seguido del 29.9% que presenta nivel bajo; y el 25.3% que presenta nivel alto. A partir de estos resultados se puede inferir que, de manera general, Estos resultados, permiten inferir que, de forma general, los sujetos de estudio, presentan una moderada satisfacción consigo mismos, con su propia vida, los vínculos sociales que establece cotidianamente, y los objetivos que ha logrado alcanzar en el transcurso de su existencia.

Esto es corroborado por Diener (1984), quien manifiesta que el bienestar psicológico es la forma como el individuo evalúa su propia existencia, a partir de la satisfacción consigo mismo y con los vínculos emocionales que establece, vivencias positivas y ausencia de depresión. Asimismo, Seligman (2014) considera a la felicidad como el bienestar que genera satisfacción con la vida; definiéndolo como un estado de satisfacción plena que la persona lo experimenta de forma subjetiva.

Asimismo, respecto a las dimensiones de la Felicidad (Sentido positivo de la vida, Satisfacción con la vida, Realización personal, Alegría de vivir), predomina en los estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo, el nivel medio, con porcentajes que oscilan entre 41.7% y 49.7%. A partir de estos resultados se deduce que los estudiantes evaluados, presentan una moderada satisfacción con su propia existencia, reflejada en actitudes y experiencias positivas hacia la vida, complacencia por los objetivos y logros alcanzados hasta la actualidad, agrado por las experiencias y vivencias, y sensación de bienestar general.

Esto es apoyado por Segura y Ramos (2009), que afirma que la felicidad está por supuesto estrechamente relacionada con estados de felicidad, alegría, pasión, paz, etc., pero no excluye estados de dolor, tristeza, ira o miedo. La felicidad no es un estado mental, es una actitud permanente, está más relacionada con los llamados “rasgos de

personalidad". "La felicidad no es un estado temporal como la alegría o el placer, sino que mantiene una estabilidad temporal".

En cuanto al burnout académico, que en presentan los estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo, predomina un nivel medio representado por el 43.7%; seguido del 30.7% que presenta nivel bajo; y el 25.6% que presenta nivel alto. Con base en estos resultados, se puede concluir que, en general, los sujetos tienden a sentirse periódicamente cansados física, emocional e intelectualmente como consecuencia de tener que interactuar con situaciones estresantes en el contexto de estudio.

Así lo confirma Barraza (2011), quien considera que la principal característica del burnout es que conlleva un derroche de energía en los estudiantes, provocando la activación de procesos de ansiedad, estrés o desesperación ante el entorno. Resultados similares obtuvo Norabuena (2016), quien evaluó a un grupo de estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Lima en Perú y encontró que prevalecían niveles moderados de burnout al igual que niveles altos y medios.; y bajos niveles de personalización.

Asimismo, respecto a las dimensiones del Burnout Estudiantil (Indicadores Comportamentales, Indicadores Actitudinales) se encontró que, en los sujetos de estudio, predomina un nivel medio, con porcentajes que oscilan entre 40.8% y 45.1%. Estos resultados indican que la mayoría de los participantes del estudio tienden a sentirse fatigados emocionalmente por una variedad de factores estresantes situacionales e interaccionales, que se manifiestan como irritabilidad y dificultad por tener que ir a clase todos los días, la complejidad del aula, horarios rutinarios, problemas de concentración, etc., pueden afectar su interés y disfrute en el aprendizaje.

Así lo confirman Caballero et al. (2015), quienes sugirieron que las variables del contexto educativo relacionadas con el burnout estudiantil incluyen aspectos que surgen en el contexto de aprendizaje y dificultan que los estudiantes aprendan adecuadamente, tales como: relación vertical con los docentes, falta de retroalimentación de los docentes, horario de clases inadecuado, falta de número de libros en la biblioteca, desempeño inadecuado de tareas por parte de los administradores y condiciones de aprendizaje inapropiadas.

# **CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## 5.1. CONCLUSIONES

1. Existe una correlación muy significativa ( $p < .01$ ), negativa y en grado medio, entre Felicidad y Burnout académico en estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo.
2. En los estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo, predomina el nivel medio de Felicidad, representado por el 44.8%. Asimismo, predomina en los sujetos de estudio, el nivel medio en las dimensiones de la Felicidad (Sentido positivo de la vida, Satisfacción con la vida, Alegría de vivir, Realización personal) con porcentajes que oscilan entre 41.7% y 49.7%.
3. En los estudiantes evaluados, predomina el nivel medio de Burnout académico, representado por el 43.7%. De igual manera, predomina en este grupo de sujetos, el nivel medio en las dimensiones de Burnout académico (Indicadores comportamentales, Indicadores actitudinales) con porcentajes que oscilan entre 40.8% y 45.1%.
4. Existe una correlación muy significativa ( $p < .01$ ), negativa y en grado medio, entre la dimensión Sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir de la Felicidad y las dimensiones del Burnout académico en estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo.

## **5.2. RECOMENDACIONES**

- 1.** Desarrollar sesiones de asesoramiento y coaching individuales y grupales con enfoque cognitivo-conductual, dirigidas a estudiantes con puntaje bajo en la variable Bienestar y sus dimensiones, para la gestión cognitiva de su propia existencia, creando así un mayor nivel de satisfacción con las condiciones que la vida les ofrece y así, creando un cambio en sus actitudes, permitiéndoles desarrollar mayor fortaleza ante los desafíos, problemas y altibajos que encuentran cada día en su vida personal, familiar y estudiantil.
- 2.** Dado que se ha identificado una correlación negativa entre la felicidad y el síndrome de burnout, se recomienda que el área de tutoría enfoque sus esfuerzos en promover estrategias de bienestar emocional y manejo del estrés para los estudiantes. Esto podría incluir la implementación de programas de apoyo psicológico, fomentar un ambiente de aprendizaje saludable y la promoción de hábitos de estilo de vida equilibrados. Al hacerlo, se podría reducir el riesgo de síndrome de burnout y contribuir al bienestar general de los estudiantes.
- 3.** Organizar clases avanzadas de relajación dirigidas a estudiantes que hayan alcanzado niveles medios y altos de burnout y sus dimensiones, con el fin de proporcionarles la relajación y liberación emocional necesaria a corto y medio plazo, permitiéndoles reducir los efectos de la presión académica y sobrecarga a la que se enfrenta cada día en el desarrollo de sus actividades y en el cumplimiento de su rol como estudiante.
- 4.** Desarrollar programas de desarrollo personal con énfasis en la psicología positiva, que deben centrarse en las áreas evaluadas por la Escala de Felicidad con el objetivo de lograr mejoras significativas en la percepción de los estudiantes sobre su propia existencia y la realidad que encuentran en su día a día, reduciendo así los efectos de la experiencia del burnout académico.
- 5.** Se invita a los estudiantes de psicología y profesionales de la salud mental, desarrollar nuevas investigaciones, tomando en cuenta los resultados alcanzados en el presente estudio, con el propósito de ampliar el conocimiento científico del desarrollo socioemocional de los estudiantes universitarios de manera general, y en específico, los aspectos vinculados a las variables felicidad y burnout académico.

# **CAPÍTULO VI: REFERENCIAS Y ANEXOS**

## 6.1. REFERENCIAS

- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una Escala Factorial para Medir la Felicidad. Perú. Universidad Ricardo Palma. Revista Interamericana de Psicología Vol. 40, Num. 1 pp. 99-106. Obtenido el 5 de noviembre de 2016, de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rip/v40n1/v40n1a10.pdf>
- American Psychological Association. (2020). The Publication Manual of the American Psychological Association (7th ed.). <https://apastyle.apa.org>
- Barraza, A. (2011). Validación psicométrica de la escala unidimensional del burnout estudiantil. Revista Intercontinental de Psicología y Educación. 13 (2), 51-74.
- Bosqued, M. (2008). Quemados: El síndrome del Burnout: ¿Qué es y cómo superarlo? Barcelona: Paidós Ibérica S. A.
- Bresó, E. (2008). Well-being and performance in academic settings: the predicting role of self-efficacy (tesis doctoral). Universitat Jaume I, Valencia, España.
- Caballero, C.; Bresó, E. & González, O. (2015). Burnout en estudiantes universitarios. Psicología desde el Caribe. 32(3), 424-441.
- Caballero, C.; Hederich, C. & Palacio, J. (2009). El burnout académico: delimitación del síndrome y factores asociados con su aparición. Revista Latinoamericana de Psicología. (42) 1, 131-146.
- Cherniss, C. (1980). Staff Burnout. Job Stress in the Human Services. London: Sage Publications.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). Fluir (Flow) una psicología de la Felicidad, Barcelona: Kairos  
Recuperado de <https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=1Nt6bdfoyxQC&oi=fnd&pg=PR11&dq=Csikszentmihalyi,+M>
- Diener, E. (2000). Bienestar subjetivo: La ciencia de la felicidad y una propuesta de un índice nacional. El psicólogo estadounidense. (55); 34 – 43. Recuperado de: [http://mina.education.ucsb.edu/janeconoley/ed197/documents/Dienersubjective\\_well-being.pdf](http://mina.education.ucsb.edu/janeconoley/ed197/documents/Dienersubjective_well-being.pdf)
- Gil-Monte, P. y Peiró, J. (1999). Perspectivas teóricas y modelos interpretativos para el estudio del síndrome de quemarse por el trabajo. Revista Anales de Psicología. 15 (2), 261-268

- González-Arratia López-Fuentes, N. I. y Valdez Medina, J. L. (2013). Resiliencia y felicidad: el impacto de hechos vitales negativos y positivos en adolescentes. *Pensando Psicología*, 9(16), 43-53.
- 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, Lima, Perú.
- Haidt, J. (2006). *La hipótesis de la felicidad*. España: Gedisa Editorial.
- Heylighen F. (1992) A Cognitive-Systemic Reconstruction of Maslow's Theory of Self Actualization. *Behavioral*
- Jofrre, V. (2015). Síndrome del burnout en profesionales de la salud. (Tesis Doctoral). Universidad de Granada, Granada, España.
- Kang, S. M., Shih, Y. J., & Kim, E. (2017). Daily college student stress and alcohol consumption. *Stress and Health*, 33(4), 411-418.
- Margot, J. (2007) La Felicidad. *Revista Praxis Filosófica*. N° 25. España. Pag 55-79.
- Martínez, I. M., Marques, A., Salanova, M., & López da Silva., A. (2002). Burnout en estudiantes universitarios de España y Portugal. *Ansiedad y Estrés*, 8, 13-23.
- Maslach, C., Schaufeli, W., & Leiter, M. (2001). Job Burnout. *Annual Rev. Psychol.* 52 (3), 397-422
- Maslow, A. (1975). *Motivación y personalidad*. Barcelona: Sagitario
- Montoya, P. & Moreno, S. (2012). Relación entre síndrome de burnout, estrategias de afrontamiento y engagement. *Psicología desde el Caribe*, 29(1), 205-227
- Morillo, G. (2013). Autoeficacia y felicidad en ingresantes a una universidad privada de Trujillo. *Rev. Psicol. Trujillo (Perú)* 15(1): 22-36, 2013. Universidad César Vallejo. Trujillo, Perú.
- Myers, D. (2000). Los Fondos, amigos, y la fe de la gente feliz, *Rev. American Psychologist* 55 (1), 56-67. Recuperado de <http://mina.education.ucsb.edu/janeconoley/ed197/documents/myersthfundsfriendsandfaithofhappypeople.pdf>
- Ortega, C. y López, F. (2004). El burnout o síndrome de estar quemado en los profesionales sanitarios: revisión y perspectivas. *Rev. Internacional de Salud Psicológica Clínica*. 4 (1), 137-160
- Paz, M. (2014). Comparación de la prevalencia del síndrome de burnout en los estudiantes del internado médico de los hospitales del Nivel III de Trujillo, 2013. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional de Trujillo, Trujillo, Perú.

- Perry, W. G. (1970). *Forms of intellectual and ethical development in the college years: A scheme*. Holt, Rinehart and Winston.
- Pines, A. M. (1993). Burnout: An existential perspective. In W. Schaufeli, C. Maslach, Prager, D. (2004). *En busca de la felicidad: como todo en la vida, la felicidad también hay que ganársela*. España: Amat Editorial.
- Rosales, Y. (2013). Estudio unidimensional del síndrome de burnout en estudiantes de medicina de Holguín. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*. 32 (116), 795-803.
- Segura, M. y Ramos, V. (2009). *Psicología de la felicidad*. *Av. Psicol*, 17(1), 9-22. Recuperado de <http://www.unife.edu.pe/pub/revpsicologia/mdelcsegura.pdf>
- Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Vergara.
- Seligman, M. (2014). *Florecer: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. EE. UU: Océano.
- Silva, H. y Gárate, J. (2015). *Resiliencia y felicidad en estudiantes de la escuela superior Técnica de Sub-Oficiales de Policías de Charcani – Arequipa*. Universidad Católica de Santa María. Facultad de Ciencias Tecnológicas y Sociales y Humanidades. Escuela Profesional de Psicología. Arequipa, Perú.
- Smith, J. (2016). *Diversity and inclusion in higher education: Emerging issues and institutional responses*. Routledge.
- Tinto, V. (1993). *Leaving college: Rethinking the causes and cures of student attrition* (2nd ed.). University of Chicago Press.
- Yamamoto, J. (2015). *Un modelo de bienestar subjetivo para Lima Metropolitana*. Tesis de doctorado. Lima-Perú. Pontificia Universidad Católica del Perú. Perú.

## 6.2. ANEXOS

### ANEXO 01:

#### CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario y a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Yo, \_\_\_\_\_ con n° de DNI: \_\_\_\_\_ acepto participar voluntariamente en la investigación titulada **“Felicidad y burnout académico en estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo”**, realizada por la estudiante de Psicología de la Universidad Privada Antenor Orrego, Garcia Gonzales Kyara

He sido informado sobre la naturaleza y los propósitos de la investigación y entiendo que los datos obtenidos en el estudio pueden ser publicados o difundidos con fines científicos. Convengo en participar en este estudio de investigación.

\_\_\_\_\_  
Firma del participante



DNI:

## ANEXO 02 – ESCALA DE FELICIDAD DE LIMA

La presente escala de Felicidad de Lima (EFL) tiene por finalidad recoger información en la cual usted utilizará la escala para indicar su grado de aceptación o rechazo a cada una de las frases. Te invitamos a responder de la forma más sincera y precisa posible con una X. No hay respuestas buenas ni malas, dado que se trata de cuestiones personales.

<b>Totalmente en desacuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>	<b>Ni de acuerdo ni en desacuerdo</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>Totalmente de acuerdo</b>
TD	D	NAD	A	TA

		TA	D	NAD	A	TA
1.	En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal.					
2.	Siento que mi vida está vacía.					
3.	Las condiciones de mi vida son excelentes.					
4.	Estoy satisfecho (a) con mi vida.					
5.	La vida ha sido buena conmigo.					
6.	Me siento satisfecho (a) con lo que soy.					
7.	Pienso que nunca seré feliz.					
8.	Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes.					
9.	Si volviera a nacer, no cambiaría casi nada de mí					
10.	Me siento satisfecho (a) porque estoy donde tengo que estar.					
11.	La mayoría del tiempo me siento feliz.					
12.	Es maravilloso vivir.					
13.	Por lo general me siento bien.					
14.	Me siento inútil.					
15.	Soy una persona optimista.					
16.	He experimentado la alegría de vivir.					
17.	La vida ha sido injusta conmigo.					
18.	Tengo problemas tan hondos que me gusta la tranquilidad.					
19.	Me siento un fracasado (a).					
20.	La felicidad es para algunas personas, no para mí.					
21.	Estoy satisfecho (a) con lo que ahora he alcanzado.					

22.	Me siento triste por lo 'que soy.					
23.	Para mí, la vida es una cadena de sufrimiento.					
24.	Me considero una persona realizada.					
25.	Mi vida transcurre plácidamente.					
26.	Todavía no he encontrado sentido a mi existencia.					
27.	Creo que no me falta nada.					



## ANEXO 4 – VALIDEZ, CONFIABILIDAD Y NORMALIDAD DEL INSTRUMENTO

**Tabla A**

*Correlación ítem-test en la Escala de Felicidad de Lima en estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo*

Ausencia de Sufrimiento profundo		Satisfacción con la vida		Realización personal		Alegría de Vivir	
Ítem	ritc	Ítem	ritc	Ítem	ritc	Ítem	ritc
Ítem01	.417	Ítem01	.591	Ítem01	.668	Ítem01	.650
Ítem02	.564	Ítem02	.569	Ítem02	.483	Ítem02	.328
Ítem03	.738	Ítem03	.345	Ítem03	.508	Ítem03	.477
Ítem04	.553	Ítem04	.609	Ítem04	.362	Ítem04	.374
Ítem05	.338	Ítem05	.542	Ítem05	.581	Ítem05	.284
Ítem06	.712	Ítem06	.299	Ítem06	.412		.
Ítem07	.423						
Ítem08	.372						
Ítem09	.549						
Ítem10	.551						

Nota:

ritc : Coeficiente de correlación ítem-test corregido

a : Ítem valido si ritc es significativo o es mayor o igual a .02.

**Tabla B**

*Confiabilidad en la Escala de Felicidad de Lima en estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo*

	$\alpha$	Sig.(p)	N° Ítems
Felicidad	.907	.000**	27
Ausencia de Sufrimiento profundo	.821	.000**	10
Satisfacción con la vida	.799	.000**	6
Realización personal	.816	.000**	6
Alegría de Vivir	.857	.000**	5

$\alpha$  : Coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach  
Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta  
\*\*p<.01 : Muy significativa

### Tabla C

*Normalidad en la Escala de Felicidad de Lima en estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo*

	K-S	Sig.(p)	N° Ítems
Felicidad	.084	.200	27
Ausencia de Sufrimiento profundo	.035	.200	10
Satisfacción con la vida	.053	.200	6
Realización personal	.056	.200	6
Alegría de Vivir	.064	.200	5

K-S : Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov  
Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta  
\*\*p<.01 : Muy significativa

**Tabla D**

*Correlación ítem-test en la Escala unidimensional del Burnout Estudiantil (EUBE) en estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo*

Indicadores Comportamentales		Indicadores Actitudinales	
Ítem	ritc	Ítem	ritc
Ítem01	.347	Ítem01	.423
Ítem02	.509	Ítem02	.281
Ítem03	.420	Ítem03	.212
Ítem04	.287	Ítem04	.652
Ítem05	.705	Ítem05	.587
Ítem06	.401		
Ítem07	.519		
Ítem08	.337		
Ítem09	.563		
Ítem10	.749		

Nota:

ritc : Coeficiente de correlación ítem-test corregido

a : Ítem válido si ritc es significativo o es mayor o igual a .02.

## Tabla E

*Confiabilidad en la Escala unidimensional del burnout estudiantil (EUBE) en estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo*

	$\alpha$	Sig.(p)	N° Ítems
Burnout estudiantil	.939	.000**	15
Indicadores Comportamentales	.854	.000**	10
Indicadores Actitudinales	.871	.000**	5

$\alpha$  : Coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach  
Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta  
\*\*p<.01 : Muy significativa

**Tabla F**

*Normalidad en la Escala unidimensional del burnout estudiantil (EUBE) en estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo*

	K-S	Sig.(p)	N° Ítems
Burnout estudiantil	.089	.200	15
Indicadores Comportamentales	.073	.200	10
Indicadores Actitudinales	.098	.200	5

K-S : Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov

Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

\*\*p<.01 : Muy significativa