

UNIVERSIDAD DE HUANUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA



TESIS

**“SINDROME DE BURNOUT Y ESTILOS DE VIDA EN LOS
PROFESIONALES DE LA SALUD EN EL HOSPITAL RAMIRO PRIALE
HUANCAYO 2019”**

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

AUTORA: Mercado Guzmán, María Esther

ASESORA: Portocarrero Zevallos, Judith Martha

HUÁNUCO – PERÚ

2021

U

D

H



UDH
UNIVERSIDAD DE HUANUCO
<http://www.udh.edu.pe>

TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

- Tesis (X)
- Trabajo de Suficiencia Profesional()
- Trabajo de Investigación ()
- Trabajo Académico ()

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Psicología clínica y de la salud

AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN (2018 - 2019)

CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:

Área: Ciencias sociales

Sub área: Sociología

Disciplina: Psicología (incluye terapias de aprendizaje, habla, visual y otras discapacidades físicas mentales)

DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Título

Profesional de licenciada en psicología

Código del Programa: P34

Tipo de Financiamiento:

- Propio (X)
- UDH ()
- Fondos Concursables ()

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 19931846

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 06650813

Grado/Título: Doctora en educación

Código ORCID: 0000-0003-2025-3286

DATOS DE LOS JURADOS:

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Miraval Tarazona Lincoln Abraham	Magister en psicología educativa	22404062	0000-0003-0269-8599
2	Rojas Pardo, Yenny Primitiva	Maestra en administración de la educación	20025314	0000-0003-1136-7580
3	Fernández Dávila Alfaro, Julita Del Pilar	Maestro en psicología con mención en prevención e intervención en niños y adolescentes	41906174	0000-0002-7333-5683

"Psicología, la fuerza que mueve al mundo y lo cambia"

"AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD"

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las **09:30 A.M** horas del día 19 del mes de enero del año dos mil veintiuno en la plataforma del aula virtual de la Facultad de Ciencias de la Salud, en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió mediante la Plataforma Virtual Google Meet. el **Jurado Calificador** integrado por los docentes:

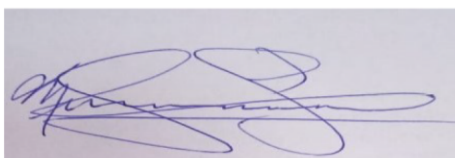
- MG. LINCOLN ABRAHAM MIRAVAL TARAZONA PRESIDENTE
- MG. YENNY PRIMITIVA ROJAS PARDO SECRETARIA
- MG. JULITA DEL PILAR FERNANDEZ DAVILA ALFARO VOCAL
- **ASESOR DE TESIS. DRA. JUDITH MARTHA PORTOCARRERO ZEVALLOS**

Nombrados mediante Resolución N°042-2020-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis titulada. **"SINDROME DE BURNOUT Y ESTILOS DE VIDA EN LOS PROFESIONALES DE LA SALUD EN EL HOSPITAL RAMIRO PRIALE HUANCAYO 2019"** Presentada por la Bachiller en Psicología, Srta. **MERCADO GUZMAN, María Esther** para optar el Título Profesional de **LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**.

Dicho acto de sustentación se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a)...**APROBADO** por...**UNANIMIDAD**, con el calificativo cuantitativo de.....**TRECE**..... y cualitativo de...**REGULAR**

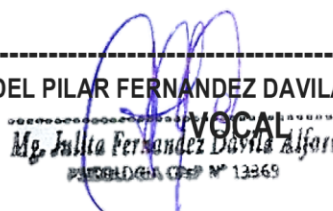
Siendo las 10:45. Horas del día 19 del mes de enero del año 2021, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.



MG. LINCOLN ABRAHAM MIRAVAL TARAZONA
PRESIDENTE



MG. YENNY PRIMITIVA ROJAS PARDO
SECRETARIA



MG. JULITA DEL PILAR FERNANDEZ DAVILA ALFARO
VOCAL
Psicóloga C.P. N° 13369

DEDICATORIA

Esta investigación dedico con mucho afecto a mi esposo e hijos por compartir los momentos más críticos en la culminación de este nuevo reto, así mismo a mi madre por ser el pilar de mis éxitos.

AGRADECIMIENTO

A Jesucristo por concederme la fortaleza de cumplir mis metas y seguir adelante en la travesía de esta profesión.

A mis hijos por saber comprender los momentos en que dejé de darles mi tiempo, que gracias a ellos pude terminar la investigación trazada.

A la Universidad de Huánuco por ser parte de mis conocimientos y lograr que me desarrolle como profesional.

A mi asesora de tesis por brindarme el tiempo necesario para la conclusión de la tesis

A los trabajadores de la salud del hospital Ramiro Priale Priale por concederme su valioso tiempo para brindar las referencias en el progreso de la investigación.

La autora

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
ÍNDICE.....	iv
ÍNDICE DE TABLAS	vi
ÍNDICE DE GRÁFICOS	viii
RESUMEN	ix
SUMMARY.....	x
INTRODUCCION	xi
CAPÍTULO I	13
1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	13
1.1. Descripción del problema	13
1.2. Formulación del problema	15
1.2.1. Problema general.....	16
1.2.2. Problemas específicos	16
1.3. Objetivo general	16
1.4. Objetivos específicos	16
1.5. Justificación e importancia de la investigación	17
1.6. Limitaciones de la investigación	18
1.7. Viabilidad o factibilidad	18
CAPÍTULO II	19
2. MARCO TEÓRICO	19
2.1. Antecedentes de la investigación	19
2.1.1. Internacionales.....	19
2.1.2. Nacionales	21
2.1.3. Regionales	25
2.2. Bases teóricas científicas	26
2.2.1. Síndrome de Burnout	26
2.2.2. Estilos de Vida	30
2.3. Definiciones conceptuales.....	33
2.4. Hipótesis.....	36
2.4.1. Hipótesis General.....	36
2.4.2. Hipótesis Específicos	36

2.5. VARIABLES	37
2.5.1. Variable dependiente	37
2.5.2. Variable independiente:	37
2.6. Operacionales de variables (dimensiones e indicadores)	38
CAPÍTULO III	40
3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	40
3.1. Tipo de investigación.....	40
3.1.1. Enfoque:.....	40
3.1.2. Alcance o nivel:	40
3.1.3. Diseño:.....	40
3.2. Población y muestra	41
3.2.1. Población	41
3.2.2. Muestra	41
3.3. Técnicas e instrumento de recolección de datos.....	42
3.4. Procesamiento de datos	45
CAPÍTULO IV.....	46
4. RESULTADOS	46
4.1. Procedimiento de datos.....	46
4.1.1. Datos importantes:.....	46
4.2. Contrastación de hipótesis y prueba de hipótesis	60
4.2.1. Hipótesis general	60
4.2.2. Hipótesis Especifica N° 1	62
4.2.3. Hipótesis Especifica N° 2	65
4.2.4. Hipótesis Especifica N° 3	67
CAPÍTULO V.....	69
5. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	69
5.1. Contrastación de los resultados del trabajo de investigación	69
CONCLUSIONES	72
RECOMENDACIONES.....	73
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA	74
ANEXOS	80

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1 Operacionalización de la variable Síndrome de Burnout de profesionales del hospital Ramiro Priale Priale.....	38
Tabla N° 2 Operacionalización de la variable Estilo de Vida de profesionales del hospital Ramiro Priale Priale.	39
Tabla N° 3 Muestra de profesionales del hospital Ramiro Priale Priale	41
Tabla N° 4 Personal profesional que labora en el Hospital Ramiro Priale Priale según edad	46
Tabla N° 5 Personal profesional que labora en el Hospital Ramiro Priale Priale según condición laboral.	47
Tabla N° 6 Personal profesional que labora en el Hospital Ramiro Priale Priale según profesión	48
Tabla N° 7 Escala de valor según Síndrome de Burnout.....	49
Tabla N° 8 Dimensión de Agotamiento según escala de valor del Síndrome de Burnout	50
Tabla N° 9 Dimensión Despersonalización según escala de valor del Síndrome de Burnout.....	51
Tabla N° 10 Dimensión Realización según escala de valor del Síndrome de Burnout	52
Tabla N° 11 Escala de valor según Estilos de vida.....	53
Tabla N° 12 Dimensión Nutrición según escala de valor de Estilos de Vida.....	54
Tabla N° 13 Dimensión Actividad Física según escala de valor de Estilos de Vida.....	55
Tabla N° 14 Dimensión Responsabilidad en salud según escala de valor de Estilo de Vida	56
Tabla N° 15 Dimensión Manejo de estrés según escala de valor de Estilo de Vida.....	57
Tabla N° 16 Dimensión Soporte Personal según escala de valor de Estilo de Vida.....	58
Tabla N° 17 Dimensión Actualización según escala de valor de Estilo de Vida	59
Tabla N° 18 Correlación entre el Síndrome de Burnout y el estilo de vida Estadígrafo de prueba Rho de Spearman	61

Tabla N° 19 Interpretación del coeficiente de correlación de la hipótesis general.....	61
Tabla N° 20 Interpretación del coeficiente de correlación de la hipótesis general.....	63
Tabla N° 21 Correlación entre la despersonalización y el estilo de vida.....	65
Tabla N° 22 Correlación entre la realización personal y el estilo de vida....	67

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1 Personal profesional que labora en el Hospital Ramiro Priale Priale según edad	46
Gráfico N° 2 Personal profesional que labora en el Hospital Ramiro Priale Priale según condición laboral	47
Gráfico N° 3 Personal profesional que labora en el Hospital Ramiro Priale Priale según profesión	48
Gráfico N° 4 Escala de valor según Síndrome de Burnout	49
Gráfico N° 5 Dimensión de Agotamiento según escala de valor del Síndrome de Burnout	50
Gráfico N° 6 Dimensión Despersonalización según escala de valor del Síndrome de Burnout.....	51
Gráfico N° 7 Dimensión Realización según escala de valor del Síndrome de Burnout	52
Gráfico N° 8 Estilos de vida según Estilos de vida.....	53
Gráfico N° 9 Dimensión Nutrición según escala de valor de Estilos de Vida	54
Gráfico N° 10 Dimensión Actividad física según escala de valor de Estilos de Vida.....	55
Gráfico N° 11 Dimensión Responsabilidad en salud según escala de valor de Estilo de Vida	56
Gráfico N° 12 Dimensión Manejo del estrés según escala de valor de Estilo de Vida.....	57
Gráfico N° 13 Dimensión Soporte interpersonal según escala de valor de Estilo de Vida	58
Gráfico N° 14 Dimensión Autoactualización según escala de valor de Estilo de Vida.....	59

RESUMEN

El objetivo de esta investigación es determinar la relación que existe entre el síndrome de burnout y el estilo de vida en los profesionales de la salud del hospital Ramiro Priale Priale de Huancayo 2019. Material y Método. Estudio de enfoque cuantitativo, diseño descriptivo correlacional. La muestra conformada por 180 profesionales de salud del hospital Ramiro Priale Priale; el instrumento que se utilizó fue los cuestionarios de Maslach Burnout Inventory con una confiabilidad de .857 Alfa de Cronbach y el cuestionario de perfil de Estilo de vida (PEPS – I) con una confiabilidad de .849 Alfa de Cronbach. Los Resultados: Nos muestran que el personal de la salud tienen un alto porcentaje de 72.2% de síndrome de burnout, con respecto a sus dimensiones manifestaron que el 46.7% presentan agotamiento o cansancio emocional alto, así mismo el 64.4% presentan despersonalización media finalmente en la dimensión realización presentan el 40.0% ubicándose en el nivel medio. En cuanto al estilo de vida se determina que el 36.1% evidencian estilo de vida poco saludable ; así mismo en la dimensión nutrición presentan un estilo saludable con 44.4%, en la dimensión actividad física el 40.0% evidencian un estilo de vida poco saludable; sin embargo en la dimensión responsabilidad en salud presentan un estilo de vida muy saludable con un porcentaje de 58.9%; en la dimensión manejo de estrés presentan un estilo de vida poco saludable con el 36.1% ; en la dimensión soporte personal se ubican con el 37.2% con un estilo de vida muy saludable, en cuanto a la dimensión autoactualización, el estilo de vida se ubica como muy saludable con el 50.0% .

Conclusión estadística, se determina que existe relación entre el síndrome de burnout y estilo de vida en los profesionales de la salud del hospital Ramiro Priale Priale, Huancayo 2019.

Palabra clave: Síndrome de burnout y Estilo de vida, profesionales de la salud

SUMMARY

The objective of this research is to determine the relationship between burnout syndrome and lifestyle in health professionals in the hospital Ramiro Priale Priale de Huancayo 2019. Material and method. Quantitative approach study, correlational descriptive design. The sample made up of 180 health professionals from the Ramiro Priale Priale a hospital; the instrument used was the Maslach Burnout Inventory questionnaire with a reliability of. 857 Cronbach's Alpha and the lifestyle profile questionnaire (Fifo - I) with a reliability of 849 Cronbach's alpha.alth. Results: they show us that health personnel have a high percentage of 72.2% of burnout syndrome, with respect to its dimensions, they stated that 46.7% present high emotional exhaustion, or exhaustion, likewise 64.4% present average depersonalization, finally in the realization dimension they present 40.0%, standing at the medium level. Regarding the lifestyle, It is determined that 36.1% show an unhealthy lifestyle; likewise, in the nutrition dimension they present a healthy style with 44.4% in the physical activity dimension, 40.0% show an unhealthy lifestyle;however,in the health responsibility dimension, they present a very healthy lifestyle with a percentage of 58.9%;in the stress management dimension they present an unhealthy lifestyle with 36.1%;in the personal support dimension they are located with 37.2% with a very healthy lifestyle, as for the self- actualization dimension ,the lifestyle is located as very healthy with 50.0%.

Statistical conclusion, it is determined that there is a relationship between burnout syndrome and lifestyle in the health professionals of the Ramiro Priale Priale hospital, Huancayo 2019.

Keyword: Burnout syndrome and lifestyle, health professionals

INTRODUCCION

La presente investigación es para dar a conocer como se relaciona el síndrome de burnout con el estilo de vida que tienen los profesionales de la salud del hospital Ramiro Priale Priale de Huancayo en el año 2019.

Según la Organización Internacional del trabajo en el año 2013(OIT) nos informa que las enfermedades profesionales y accidentes laborales producen una pérdida de 2,8 billones de dólares anuales en el mundo, siendo el principal síntoma el cansancio físico y mental. Algunos países refieren que las enfermedades relacionadas con el estrés, la depresión y la ansiedad se agravan por el trabajo OIT (2013)

Guerrero, et al (2010) Los estilos de vida, es un conjunto de actitudes y comportamientos que acogen y desarrollan los individuos en forma individual o grupal para solucionar sus necesidades como seres humanos y poder alcanzar su desarrollo personal, así mismo cuando el estilo de vida es saludable trasciende en forma positiva en la salud; y está conformado por hábitos que se deben desarrollar en la vida diaria, como es la práctica habitual de ejercicios, una alimentación adecuada y saludable, autoestima alta etc. Sin embargo, los profesionales de la salud están inmersos en el conocimiento de promoción de estilos de vida saludable y prevención de enfermedades; no asimilan en el diario de su convivencia porque arriesgan su salud en beneficio de los demás.

El profesional de salud que se encuentra estresado presenta poca motivación, por ende, posee menor seguridad laboral, además que tiene muchas obligaciones con el bienestar del paciente, esto hace que pueda causar síndrome de burnout, sumado a esto el estilo de vida que lleva es inadecuados en su mayoría.

Los hallazgos en este trabajo se plasman a continuación.

Capítulo I: Considera el planteamiento del problema, donde se incluye la formulación, el objetivo principal y específico, justificación de la investigación, viabilidad y factibilidad.

Capítulo II: Enfatiza el marco teórico, donde se evalúa los antecedentes de la investigación, bases teóricas, hipótesis y variables del estudio.

Capítulo III: Evalúa la metodología de la investigación, donde se incluye el método, diseño, tipo y nivel de la investigación.

Capítulo IV: Considera los resultados, procesamiento de datos, contrastación y prueba de hipótesis

Capítulo V: Interpreta la Discusión de resultados, conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Descripción del problema

En la Actualidad la presencia del síndrome de Burnout en los profesionales de la salud a nivel mundial se ha convertido en una de las principales causas del estado emocional que acompaña a una sobrecarga de estrés debido al ambiente organizacional o laboral en las instituciones de salud.

Un factor importante de riesgo laboral ,para la Organización Mundial de la Salud (2000) es el síndrome de burnout la cual afecta la calidad de vida, la salud psicológica, física de todo profesional de salud quienes se encuentran en comunicación directo con otras personas. (Saborío y Hidalgo, 2015)

Se realizó estudios de incidencias del burnout en Hispanoamérica, debido a factores desencadenantes en el personal que labora en la parte de la salud; los países más afectados con este síndrome, son: España con 14,9%, seguido de Argentina con un porcentaje de 14,4%, de la misma manera Uruguay con el 7,9% así mismo Ecuador, México, Perú, El Salvador, Colombia; donde se encontró prevalencias que oscilan de 2,5% y 5,9%. Los profesionales con mayor porcentaje son los médicos, con 12,1%, seguido de las enfermeras con 7,2%. Grau et al (2009).

El índice del síndrome de burnout representa una preocupación bastante álgida para todos los profesionales de la salud, a esto se suma los estilos de vida donde no hay responsabilidad he importancia con respecto a la salud de cada uno de los profesionales, presentando deterioro de la salud y el bajo rendimiento profesional.

Maslach (1993) plantea el burnout laboral como un “síndrome psicológico que conlleva a una respuesta prolongada a estresores interpersonales crónicos en el trabajo”

Con respecto a estilo de vida para la Organización Mundial de la Salud (OMS), refiere que es una forma de vida basada en patrones de comportamiento, determinados por la interacción entre las características personales individuales, interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómica y ambiental. Soto (2016)

A partir de este concepto se resume que todo profesional de la salud en su mayoría cambia su estilo de vida debido al esquema laboral al que se tiene que enfrentar en el día a día alterando su forma de actuar, debido a la carga horaria en los turnos programados, sean diurnos o nocturnos, como consecuencia modifican el horario del sueño, la alimentación, las horas de recreación, etc. y el resultado puede desencadenar en enfermedades degenerativas.

El estilo de vida se entiende por hábitos y costumbres que cada persona puede desempeñar para lograr su bienestar sin agredir en contra de su propia estabilidad fisiológica, así mismo con el medio ambiente, lo social y laboral que los rodean.

En una investigación realizada en Tacna sobre estilos de vida en profesionales de enfermería del hospital Daniel A. Carrión, se demostró que 58,57% de los profesionales de enfermería no practican estilos de vida saludables y un porcentaje de 41.42% si practican; lo que demuestra que es perjudicial para la salud de dichos profesionales. (Citado en Antón, Gómez, Rondon.2017).

Según Ayquipa et al. (2018) afirman, que los estilos de vida son causas, que pueden afectar a producir un efecto contrario frente al síndrome de burnout, teniendo en cuenta que las costumbres y hábitos que tiene una persona están orientados a lograr su desarrollo. Así mismo refieren que los profesionales de la salud cambian su estilo de vida debido al ritmo laboral al que se enfrentan, alterando el patrón de sueño, horarios y alimentación.

Según la Organización Mundial de la Salud (2010) la globalización creciente, el entorno social y la presencia del síndrome de burnout son

causas del cambio del comportamiento de las personas, por lo tanto, los estilos de vida son negativos y pocos saludables, siendo la principal causa de morbilidad y mortalidad en el mundo actual. (Citado en Rugama, 2014)

Los profesionales de la salud en el hospital Ramiro Priale Priale no son ajenos a esta coyuntura por el tipo de jornadas de trabajo, por lo tanto están, sometidos a situaciones estresantes por diferentes motivos que se les presentan y estos conllevan a conflictos entre compañeros; la falta de apoyo, la sobre carga de trabajo, la falta de insumos, el aumento de pacientes, la falta de personal , todos estos factores son problemas que se presentan a diario por ende el personal tiene que resistir al afrontamiento del problema. Así mismo la gran mayoría de los profesionales realizan actividades fuera de la institución por situaciones económicas, la cual tienen que consumir sus alimentos fuera de las horas habituales, no descansan lo necesario y esto hace que tengan cambios en los patrones nutricionales, sueño, recreación, actividades físicas, estrés, por lo que repercute en su salud.

Teniendo en cuenta los problemas con respecto al síndrome de burnout y al estilo de vida que están expuestos cada uno de los profesionales que laboran en el hospital; esta investigación fue de mucha importancia para analizar las características del estilo de vida y síndrome de burnout, asimismo para poder detectar y prevenir de manera oportuna, enfermedades causadas por un mal funcionamiento de la salud del trabajador, por lo tanto; mejorar la condición laboral del profesional de la salud, ya que la atención que brinda a sus pacientes depende de una mejor salud en cada uno de ellos.

1.2. Formulación del problema

La existencia del problema descrito me permitió plantear las preguntas que a continuación se señalan.

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación que existe entre el Síndrome de burnout y el Estilo de vida en los profesionales de la salud en el hospital Ramiro Priale Priale Huancayo 2019?

1.2.2. Problemas específicos

- a) ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión agotamiento emocional y el estilo de vida en los profesionales de la salud en el hospital Ramiro Priale Priale Huancayo 2019?
- b) ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión despersonalización y el estilo de vida en los profesionales de la salud en el hospital Ramiro Priale Priale Huancayo 2019?
- c) ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión realización personal y el estilo de vida en los profesionales de la salud en el hospital Ramiro Priale Priale Huancayo 2019?

1.3. Objetivo general

Determinar la relación que existe entre el síndrome de burnout y el estilo de vida en los profesionales de la salud en el hospital Ramiro Priale Priale Huancayo 2019

1.4. Objetivos específicos

- a) Identificar la relación que existe entre la dimensión agotamiento emocional y el estilo de vida en los profesionales de la salud en el Hospital Ramiro Priale Priale Huancayo 2019.
- b) Conocer la relación que existe entre la dimensión despersonalización y el estilo de vida en los profesionales de la salud en el Hospital Ramiro Priale Priale Huancayo 2019.

- c) Determinar la relación que existe entre la dimensión realización personal y el estilo de vida en los profesionales de la salud en el Hospital Ramiro Priale Priale Huancayo 2019.

1.5. Justificación e importancia de la investigación

Teórico. – El estudio realizado me permitirá comprobar y dar validez a los hallazgos que se encuentren entre el síndrome de burnout y el estilo de vida que presentan los profesionales de la salud del hospital Ramiro Priale Priale en Huancayo, y los resultados que se obtengan en este estudio me servirán para darles a conocer, la problemática que afecta el estilo de vida y el síndrome de burnout en los profesionales.

El Síndrome de burnout está sustentada en la teoría de Maslach y Jackson por lo tanto se utilizó el cuestionario de Maslach Burnout Inventory, así mismo definida como la fase avanzada del estrés laboral, con respecto a estilo de vida está sustentada en la teoría de Nola Pender mediante el instrumento de Perfil de estilo de vida (PEPS-I)

Metodológico. - Desde este punto fue de gran importancia, ya que no existen investigaciones en esta institución con respecto al título mencionado, lo cual servirá de modelo para futuras investigaciones en otros centros de salud, dando a conocer los factores que influyen en el personal profesional de la salud, así mismo alcanzar el objetivo general y específico de esta investigación mediante técnicas e instrumentos de validez y confiabilidad.

Práctico. – El estudio fue muy beneficioso para el personal profesional de la salud, por lo tanto, me permitirá prevenir y sensibilizar ante la problemática que se presente en el resultado obtenido teniendo en cuenta mejorar las condiciones laborales y un estilo de vida mejor.

El presente estudio es de gran relevancia para la prevención del síndrome de burnout y estilos de vida que deben tener en cuenta los profesionales de la salud en el hospital Ramiro Priale Priale en Huancayo, así mismo conocer todos aquellos factores laborales, que están involucrados en

relación a estilo de vida para dar mayor importancia al modo de vida y mejorar en el ámbito laboral, que actualmente no se tiene en cuenta en nuestra sociedad.

Por lo tanto; en esta investigación se dio a conocer si existe relación entre el síndrome de burnout y el estilo de vida de cada profesional que labora en el hospital Ramiro Priale Priale de Huancayo y así poder tomar acciones para la prevención de los mismos.

1.6. Limitaciones de la investigación

Tiempo: La falta de Tiempo de los profesionales de la salud para responder a las encuestas.

Autorización: La dificultad para la aceptación del permiso correspondiente, sin embargo, con la ayuda de algunas jefaturas se pudo realizar las encuestas.

Horario: Otra de las limitaciones, por el horario recargado que tiene cada profesional.

1.7. Viabilidad o factibilidad

Teniendo en cuenta la información teórico, humano, financiero y la parte ética fue viable la realización del proyecto de investigación.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Internacionales

Ochoa (2017) "Síndrome de Burnout en médicos: ausentismo, seguridad del paciente. Una revisión sistemática exploratoria. Universidad nacional de Colombia". Se consideró como muestra a 12 estudios para la investigación en la cual se empleó el instrumento para medir el burnout, (MBI), cuya investigación concluyo que no se demostró evidencias del impacto del burnout en médicos y el desconocimiento a cerca del burnout en médicos. (p.68.)

Salome (2013) en su investigación "Prevalencia del síndrome de burnout en el personal de enfermería, en un hospital público metropolitano de Buenos Aires, Argentina". El objetivo de esta investigación fue demostrar la prevalencia del síndrome de burnout en el personal de enfermería e Identificar las dimensiones más afectadas, dicha investigación se hizo en 240 enfermeras a las cuales se les aplico 2 instrumentos: la encuesta sociodemográfica y laboral y el Maslach Burnout Inventory (MBI) (p.8)

Demuestra que hay prevalencia de síndrome de burnout en un grado bajo de 15,8%; demostrando según sus dimensiones que el 46,7% de encuestados presentaron un bajo grado de agotamiento emocional, así mismo el 44,2% de entrevistados presentaron bajo niveles de despersonalización y 50,8% se encuentra con una puntuación alta de realización personal.

En conclusión, el personal no presento niveles elevados de Burnout.

Ramírez (2015) en su tesis "Burnout en profesionales de la salud del Ecuador. Universidad de Santiago de Compostela, España". El objetivo principal del estudio fue determinar la prevalencia del burnout y sus

dimensiones; se realizó en una muestra de 2404 profesionales de salud, para el cual se emplearon varios instrumentos como son: Cuestionario de las Características de los Participantes, Inventario de Burnout Maslach (MBI), Cuestionario de Salud General (GHQ), Inventario COPE-28, Cuestionario de Apoyo Social (MOS), Cuestionario de Personalidad de Eysenck Revisado-Abreviado EPQR-A. (p.55)

En la conclusión de esta investigación se aprecia que hay prevalencia de 36, 4% de síndrome de burnout. Respecto a sus dimensiones se observa elevado cansancio emocional con 17.6%, elevado despersonalización con 13, 6% y una baja realización personal para el trabajo con el 18, 2%.

Quiroga (2009) en su investigación “Estilos de vida y condiciones de salud de los enfermeros. Universidad del Aconcagua, Argentina”. El objetivo de la investigación fue establecer la relación dinámica del personal de enfermería y su labor intrahospitalaria con sus estilos de vida, relación que repercute en la salud. Se realizó en una muestra de 415 enfermeros, el instrumento usado fue un cuestionario autorregulado y una valoración antropométrica. (p.31)

Concluye que los hábitos saludables respecto a los factores intrahospitalarios afectan el estilos de vida con respecto a la edad ya que el 66% de enfermeras están en la edad de 35 a 55 años, con respecto a los factores extra-hospitalarios se encuentran estresados el 32%,asi mismo en relación al sueño el 93% duermen menos de 8 horas, los que no realizan actividades física están en 89%,con respecto a las condiciones de vida el 48% consume Tabaco y el 61% se considera fumadores ocasionales, en cuanto al horario de comidas el 55% no respeta el horario siendo la clasificación de la comida en un 45% mala, así mismo esto hizo que el 57 % aumento de peso desde que empezó a trabajar. Por lo que 89% de enfermeras presenta algunas patologías.

Hewitt (2007) en su investigación “Estilos de vida en profesionales de la salud del Municipio de Zipaquirá. Universidad de San Buenaventura, Colombia”. Fue determinar el objetivo de los estilos de vida presentes en

el personal médico y demás profesionales de la salud, fue un estudio de tipo descriptivo, conformada por 73 profesionales; el instrumento que se utilizó fue el cuestionario de estilo de vida. (p.78)

Conclusión: los resultados demostraron que los médicos presentan conductas de riesgos en cuanto al autocuidado, consumo de alcohol, hábitos alimenticios, vida, sexualidad mientras que las enfermeras el índice que es más elevado es en historia familiar y valores de vida y consumo de alcohol, así mismo se encontraron conductas de riesgos con respecto al medio ambiente, hábitos alimenticios y estrés.

2.1.2. Nacionales

Herrera (2014) en su Tesis “Estilos de vida y Síndrome de Burnout en el personal de Salud de una Clínica Privada de Lima, Perú. Universidad Peruana Unión” El objetivo fue determinar la relación entre estilo de vida y síndrome de burnout en el personal de salud Teniendo como muestra 70 trabajadores; se empleó el instrumento escala de Estilo de Vida (PEPS-I) y el Cuestionario de síndrome de burnout. (p.61-62)

Conclusión los resultados obtenidos probaron que no existe correlación entre la variable estilos de vida y síndrome de burnout, de tal manera no existe relación entre estilos de vida y las dimensiones agotamiento emocional y despersonalización, sin embargo, existe relación entre estilo de vida y la dimensión realización personal.

Miraval (2016) “Síndrome de burnout en personal médico del hospital III emergencia Grau en el periodo Octubre a Diciembre del 2016.universidad Ricardo Palma, Perú”. El objetivo fue determinar las características del síndrome de burnout en el personal médico en una población de 126 trabajadores médicos, para el cual se utilizó el instrumento de Maslach Burnout Inventory (MBI). (p.38)

Concluye que la prevalencia del síndrome de burnout es de 29.7% en los médicos, de los cuales el 20,6% presenta burnout alto mientras que el 8,7% presenta síndrome de burnout medio, así mismo en las dimensiones

se observa que el 52.38% del personal médico presenta agotamiento emocional alto, el 39,7% del personal médico presenta despersonalización alto; mientras que el 28,6% presenta realización baja. (p.60)

Landa (2016) en su tesis “Estilos de vida del profesional de enfermería del servicio de emergencia Hospital regional de Huacho. Universidad Nacional Mayor de San Marcos Perú”. Es un estudio de nivel aplicativo, descriptivo; cuyo objetivo fue determinar los estilos de vida en profesionales de enfermería, la muestra para este estudio fue de 30 enfermeros. EL Instrumento que uso fue la técnica de encuesta y el instrumento un cuestionario de prácticas y creencias sobre estilos de vida. (p.59). Los resultados fueron: el 67% presentaron estilos de vida no saludables y el 37% estilos de vida saludables.

Conclusión la mayoría de las enfermeras no tienen un estilo de vida saludable por factores que no realizan actividades físicas, no tienen horario de sueño, el control de la edad, no tienen una buena conducta alimenticia y no tienen un adecuado control del estrés.

Así mismo Bautista (2017) en su investigación “Estilos de vida del personal de enfermería en el servicio de centro quirúrgico del hospital III emergencia Grau. Universidad Nacional San Marcos. Perú”. El objetivo de esta investigación fue determinar el estilo de vida del personal de enfermería del centro quirúrgico, el tipo de estudio fue de nivel aplicativo, tipo Cuantitativo, método descriptivo simple, para el cual se trabajó con una muestra de 30 profesionales, mediante la encuesta y el instrumento el cuestionario de Perfil de Estilo de Vida II de Nola Pender 1996(HPLPII). (p.39)

El resultado fue; el 57% tiene un estilo de vida no saludable mientras que el 43% tiene un estilo de vida saludable.

En conclusión, la mayoría de los profesionales estudiados no tiene estilos de vida sana, donde la dimensión afectada es la responsabilidad en salud

y actividad física por que no participan en actividades que fomenten su salud.

Mamani (2015) en la tesis “Factores laborales y estilos de vida del personal de salud del Puesto de Salud Santa María. Universidad Peruana Unión”. El objetivo fue evaluar la relación que existe entre los factores laborales y el nivel de estilo de vida del personal de salud, para el cual utilizo la metodología experimental transversal, teniendo como muestra a 25 trabajadores. El instrumento que utilizó para evaluar los factores laborales: fue la encuesta “Respuesta emocional al estrés laboral” y para evaluar estilo de vida fue PEPS-I de Pender. (p.55-56).

Dicha investigación concluyó en que existe una relación de los factores laborales y el nivel de estilos de vida de $r = -.668$ en el personal del puesto de salud de Santa María, debido a factores de exigencia, organización, burocracia, relacionándose con el estilo de vida del personal de salud.

Así mismo Espinoza (2016) en la tesis “Estilo de vida del profesional de enfermería pertenecientes a la Micro Red de San Vicente Cañete. Universidad de San Martín de Porras, Perú”, utilizo un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo, prospectivo y corte transversal, con una población de 51 profesionales, para la evaluación se utilizó la técnica de encuesta y el instrumento el cuestionario de Perfil de estilo de vida (PEPSI-I) de Nola Pender. (p.18).

El resultado obtenido al que llegó fue que el 56,9% presenta un estilo de vida saludable mientras que 43.1% presenta un estilo de vida no saludable; por lo que concluye en su investigación que los profesionales de enfermería presentan un estilo de vida saludable elevado, en algunas dimensiones mientras que, en las dimensiones de nutrición, ejercicios, responsabilidad en salud y manejo de estrés presentan un estilo de vida no saludable.

Como dice Nunura (2016) en la tesis “Burnout en profesionales de establecimiento de Salud del Primer Nivel de Atención de Lima Metropolitana. Perú”, su investigación estuvo centrado en hallar y

describir los niveles del síndrome de burnout en una población de 85 médicos y 41 enfermeras; el instrumento que se empleó fue el Inventario de Burnout de Maslach y Jackson. (p.41)

El resultado que obtuvo fue que el 50,8% presenta algún síntoma de la triada y solo el 9,5% presento por completo el Síndrome de Burnout, recayendo en mayor proporción en los médicos y en el sexo femenino por la carga de 37 a 54 horas semanales. Por tanto, la conclusión de la investigación es que existe presencia de síndrome de burnout por lo tanto hay la necesidad de implementar estrategias que les permitan afrontar las demandas que exigen sus profesiones y mejoras en las instituciones de salud.

Peña y Canchari (2019) en su investigación “Nivel de Estrés Laboral y Estilo de Vida de las Enfermeras en el Servicio de Emergencias del Hospital de Emergencia José Casimiro Ulloa. Lima 2016”, cuyo objetivo es determinar la relación que existe entre el nivel de estrés laboral y el estilo de vida de las enfermeras del servicio de emergencia del hospital de Emergencias José Ulloa, Lima-2016. En una muestra de 50 enfermeras, para el cual empleó el instrumento de Maslach Burnout Inventory(MBI)para evaluar el Síndrome de Burnout, así mismo para evaluar Estilo de Vida utilizó el Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) De Nola Pender. (p.40-41)

La conclusión de esta investigación fue que se rechaza la relación entre el Estrés Laboral y Estilo de Vida ya que Chi cuadrado es 0,610 y por concepto básico el nivel de significancia es mayor a 0.05de 0. 610. En cuanto a la dimensión Realización Personal y Estilo de vida no hay relación significativa ya que Chi cuadrado es 0.223. En la dimensión Cansancio Emocional y Estilo de Vida no hay relación significativa porque Chi cuadrado supera el 0.473.Y en la dimensión Despersonalización y Estilo de Vida también se observó que no hay una relación significativa ya que Chi cuadrado es 0.200.

2.1.3. Regionales

En la investigación de Santibáñez (2016) “Burnout y salud en profesionales de Enfermería de un hospital Nacional de Huancayo. Pontificia Universidad Católica, Perú”. El objetivo fue analizar la relación entre las dimensiones del burnout y sus componentes de la salud para el cual la muestra que evaluó fue de 71 profesionales. El instrumento que uso para medir el síndrome de burnout fue el Maslach Burnout Inventory. (p.11)

En los resultados obtenidos demostró que la dimensión agotamiento emocional y la despersonalización se relaciona inversamente con los 2 componentes de salud, observando correlaciones grandes con el componente de salud mental y correlaciones intermedias con el componente salud física.

Conclusión hay un impacto diferencial del burnout en la salud de dichos profesionales lo cual afecta la salud mental y de igual forma se ve afectado las dimensiones de realización personal, agotamiento emocional y despersonalización.

Millán y Porras (2016) “Síndrome de Burnout en el Profesional de Salud de San Jerónimo de Tunan Provincia de Huancayo Región Junín. Universidad Peruana Del Centro, Perú” El objetivo de esta investigación fue determinar la prevalencia del Síndrome de Burnout en los profesionales del centro de Salud de San Jerónimo en una población de 35 profesionales, por lo que se evaluó con el instrumento de la Escala de Maslach Burnout Inventory (MBI). (p.11)

El resultado de esta investigación fue que el 88.6% del profesional de salud presenta síndrome de Burnout en un nivel medio, el 8,57% en un nivel bajo y solo el 2,86% presenta un nivel alto de síndrome de Burnout lo cual afecta al desempeño laboral y cuidado del paciente en el centro de salud. La conclusión de esta investigación es que prevalece un índice alto con respecto al síndrome de Burnout en los profesionales de la salud.

2.2. Bases teóricas científicas

2.2.1. Síndrome de Burnout

Historia y antecedentes de Síndrome de Burnout

Según López A. (2017) “El síndrome de burnout se da a inicios de los setenta por medio de la psicología, el burnout surge como el resultado de cambios sociales, económicos y culturales durante el siglo XX. Así mismo la presencia del Burnout se enfatiza más a la descripción de las condiciones de los empleados en profesionales con alto grado de contacto con terceros”.

En 1974 Freudenberger investigó el fenómeno del burnout en Estados Unidos en una institución de salud mental donde observó que los trabajadores voluntarios experimentaban sentimientos negativos hacia el trabajo debido al agotamiento, depresión, desmotivación; esta observación hace que Freudenberger defina 3 aspectos característicos del burnout como es agotamiento emocional progresivo, pérdida de la motivación y disminución del compromiso. (Lizano y Vásquez, 2016, p.20)

Según las investigaciones de Freudenberger el síndrome de burnout se desarrolló dentro de dos líneas, como es: la perspectiva clínica y la perspectiva psicosocial.

La perspectiva clínica: Considera el síndrome de burnout como el estado que el trabajador padece debido a la predisposición y actitudes negativas que desencadena la persona durante su labor cotidiana en forma individual, no se considera el ambiente laboral para desencadenar el burnout. (Citado en Chanduvi y Vega, 2013)

La perspectiva psicosocial: Mientras que en esta línea el síndrome de burnout se desarrolla por las características del entorno laboral y características individuales del trabajador. (Citado en Chanduvi y Vega, 2013)

Cristian Maslach (1976) enfatizó un concepto empírico sobre el burnout, debido a que realizó una investigación en profesionales que hacían actividades de servicio de ayuda social; por tal razón en el Congreso Anual de la Asociación Americana de Psicología de 1977 publica el término de Burnout, (Citado en Lara, 2011, p.4)

Ya en 1981 Maslach y Jackson se proponen en analizar el burnout más a profundidad; puntualizando como una manifestación comportamental del estrés laboral, relacionándolo como un síndrome tridimensional que se desarrolla en profesionales que están en contacto con personas y está determinado por tres dimensiones como se describen a continuación:

- Agotamiento emocional.- Se refiere al aumento de los sentimientos, cansancio o falta de energía, ansiedad, enojo, agresión verbal a tal punto que la persona rechaza su labor cotidiana, no puede desarrollar adecuadamente la atención a los pacientes, compañeros de trabajo etc.
- Despersonalización.- Son aquellos sentimientos y actitudes negativos hacia la propia tarea la cual permite que se aleje emocionalmente de la realidad.
- Baja realización personal.- se refiere a la frustración que la persona adquiere ante una situación.

Es así, que les permitió la elaboración de “Maslach Burnout Inventory” (MBI) teniendo como finalidad medir el Burnout personal en las áreas de servicio humano. (Citado en Martínez, 2010, p.4)

Por tanto, Gil-Monte y Peiró (1999) describe en tres grupos el síndrome de burnout como son:

- 1. Teoría Sociocognitiva del yo.-** Es un modelo que considera los conocimientos de las personas, que influyen en la forma como captan la realidad para luego ejecutarlo, de tal manera estas puedan ser modificadas por efecto de sus acciones; se caracterizan por las

siguientes variables: autoeficacia, autoconfianza, autoconcepto. Son muchos los modelos que estudiaron esta teoría como el modelo de competencia social de Harrison (1983), modelo de Pines (1993), modelo de Chermis, modelo de autocontrol de Thompson, Page Cooper (1993).

Modelo de Harrison (1983) Este modelo considera que la mayoría de los profesionales que empiezan a laborar ayudando a otras personas en profesiones de servicios, se sienten inmensamente motivados por el servicio que brindan a los demás, por tanto esta motivación junto a la presencia de factores de barrera, determinan la eficacia del profesional para alcanzar sus objetivos laborales, capacitaciones; caso contrario los factores de barrera se verán afectados disminuyendo su potencial laboral, aumentando los conflictos laborales, sobre carga laboral, disminución de sentimientos de autoeficacia y por ende aparición de síndrome de burnout. (Citado en Baldoceda 2018, p.43-44)

Modelo de Pines (1993) Explica que el síndrome de burnout está relacionado en la necesidad de las personas de encontrar el sentido existencial en el trabajo y si fracasara en su labor cotidiana estas personas se motivaran por medio de sus tareas laborales, mientras que los sujetos que se queman son los que tienen alta motivación y altas expectativas. Por consiguiente, Pines explica que el síndrome de burnout es un estado de agotamiento físico, emocional y mental ocasionado por enfrentar situaciones de estrés crónico y altas expectativas. (Citado en Landázuri, 2011)

2. **Teoría del intercambio social.**- Esta teoría explica que el síndrome de burnout se origina cuando las personas establecen relaciones interpersonales, y se genera un proceso de comparación social, dicha comparación genera una percepción de falta de igualdad o de ganancia; por lo tanto, el riesgo de padecer el síndrome de burnout. Este modelo está representado por los modelos de comparación social

de Buunk y Schaufeli (1993) y el modelo de conservación de recursos de Hobfoll y Freddy (1993).

El modelo de Buunk y Schaufeli (1993) explican que el síndrome de burnout tiene doble etiología; la primera es el proceso de intercambio social con las personas que se atienden, identificando tres estresores como es: incertidumbre, percepción de equidad y falta de control laboral, la segunda es el proceso de afiliación y comparación social con los compañeros, las cuales indican que se origina el síndrome de burnout por falta de apoyo, amenaza de autoestima con un doble componente emocional que es el agotamiento y baja realización personal.(citado en Gil-Monte.2001, p . 4)

3. Teoría organizacional.- Esta teoría explica que el síndrome de burnout se origina por la función de los estresores de la organización y estrategias de afrontamiento que emplean ante situaciones amenazantes. Representados por los siguientes modelos:

Modelo de Golembiewski, Munzenrider y Carter (1983), según este modelo el síndrome se desarrolló por la sobre carga laboral y una escasa estimulación en el puesto de trabajo, desarrollándose la baja autoestima, pérdida de autonomía, sentimientos de irritabilidad, desarrollando estrategias de afrontamiento que permite el distanciamiento entre el trabajador y la situación estresante. Estos autores consideran tres dimensiones para el burnout como es: despersonalización, baja realización, y agotamiento emocional (citado en Sotelo. 2017, p.22)

Modelo de Cox, Kuk Leiter (1993) basado en que el síndrome de burnout se presenta en profesionales humanitarios, y la principal dimensión es el agotamiento emocional, mientras que la despersonalización se considera como una estrategia de afrontamiento ante el agotamiento; la baja realización personal es el resultado de la evaluación cognitiva del estrés que enfrenta el trabajador. (Citado en Landázuri, 2011, p. 116)

“La Organización Mundial de la Salud 2000 consideró al síndrome de burnout como una enfermedad laboral que provoca deterioro de la salud física y mental de los individuos, el cual debe ser controlado puesto que a largo plazo puede afectar no solo la vida de los profesionales de la salud sino también al sistema de salud en general”. (Martínez 2010)

Como menciona Ochoa (2017) Las primeras valoraciones del síndrome de burnout se hacían por medio de las observaciones clínicas, a medida que pasaba el tiempo aparecieron diferentes cuestionarios con el fin de medir el síndrome de una forma más objetiva. En la actualidad se considera como instrumento de evaluación el Maslach Burnout Inventory (MBI) de Maslach y Jackson en 1981, conformado de tres dimensiones, que a continuación se detallan:

- Agotamiento emocional.- esta dimensión hace énfasis al sobre esfuerzo físico y emocional, como resultados de las demandas laborales y las interacciones personales. Consta de nueve ítems: 1,2,3,6,8,13,14,16 y 20
- Despersonalización.- es el grado de desvalorización, valor propio al trabajo y a los demás. Consta de cinco ítems: 5, 10, 11,15 y 22.
- Realización personal.- Es aquella valoración, logro, que es capaz de afrontar una persona dentro de su ámbito laboral y personal. Consta de ocho ítems: 4, 7, 9, 12, 17, 18,19 y 20.

2.2.2. Estilos de Vida

Los estilos de vida se originaron a fines del siglo XIX según estudios de los filósofos Weber, Karl Marx y Veblen.

Para Arrivillaga, Salazar y Correa (2003) Estilo de vida es un patrón de conductas habituales que están presentes en una persona con carácter individual o personal la que se mantendrán en el tiempo bajo estados estables. (Citado en Xandri, 2017)

Marx 1987 considera que el estatus social de una persona está relacionado a los medios de producción y a la cantidad de bienes sociales que posee. Mientras que para Weber los estilos de vida de una persona están basados en la posición social, el prestigio, educación, influencia política así mismo en su producción y el consumo. Del mismo modo Veblen enfatiza que Estilo de vida es un modo de vivir donde determina la pertenencia de los individuos a una clase social u otra. (Citado en Xandri 2017, p.32)

Según la Organización Mundial de la Salud, el estilo de vida es un conjunto de modelos de comportamientos que identifican al individuo dentro de una sociedad es decir que se considera la forma de vida que tiene y que puede estar determinado por lo económico, social y el lugar donde viven. (Citado en De la Cruz ,2015)

Abel (1991) menciona que para Weber el estilo de vida está determinado por dos elementos que es la conducta vital a la que se conoce como las elecciones que realizan los individuos en su estilo de vida, mientras que las oportunidades vitales son aquellas probabilidades de realizar el estilo de vida en base a una posición económica. (Citado por Gómez 2005, p.31)

Teoría de las representaciones sociales (Moscovici 1988) menciona que existen 2 aspectos de estilos de vida; refiriéndose a la “representación social compuesta por las dimensiones ideológicas de la vida cotidiana, y las formas de interpretación del sentido común de las personas y de los grupos hacen de su realidad. El otro aspecto se refiere a las representaciones que se construyen para entender, controlar y admitir el medio social”. (Citado en Gómez 2005, p.27).

Modelo de Socialización

Wold, 1989 menciona que este modelo remarca que los estilos de vida están basados en el aspecto social esto quiere decir que dependen de los valores, normas e ideas impuestas por la sociedad, es decir; que se rigen a roles relacionados a la forma como vivir en una sociedad determinada y

que están afectos a los medios de comunicación, desarrollo político, cultura etc. Que es la más importante para el desarrollo del estilo de vida. (Xandri, 2017.p.45)

Teoría de la superioridad de Alfred Adler

Como menciona Álvarez (2017) “Estilo de vida es la forma en que las personas dirigen su vida, y se rige a dos factores como es: una fuerza interna y las fuerzas del ambiente. Para Adler lo más importante es el “yo” interno. Por tanto, el estilo de vida de cada persona es único y se da en los primeros cinco años y después de este es muy difícil de cambiarlo.” (p.19)

Teoría del amor neurótico de Karen Horney

Menciona que el estilo de vida es un modo de expresión que tiene el individuo a nivel social que mantiene a la persona saludable, pero si el individuo pierde la espontaneidad y no traslada sus preocupaciones a un nivel de grupo, esta tiende a cambiar su estado anímico y pueda enfermarse, por estas razones debe de realizar actividades que no estén relacionadas al trabajo para que las personas se sientan saludables. (Citado en Álvarez 2017, p.20)

Modelo de promoción de la salud de Pender

Considera el estilo de vida como un patrón de acciones y percepciones, que van a servir el nivel de bienestar de las personas para el cual considera tres factores muy importantes del estilo de vida como: los factores cognitivos-perceptuales, los factores modificadores y los estímulos para la acción. (Gómez, 2005)

Así mismo el modelo de teórico de Nola Pender dice que los factores cognitivos y conductuales son modificables por ciertas características interpersonales y particulares la cual está basada en la educación de las personas en el autocuidado y la valoración para propiciar nuevos Estilos de vida. (Citado por Miraval, p.20)

El estilo de vida considera las siguientes dimensiones:

Responsabilidad en salud.- considera como la responsabilidad que se tiene por el propio bienestar, es decir que uno debe dar mayor atención a su propia salud.

Actividad física.- son aquellas actividades diarias o actividades de ocio que se debe realizar en forma moderada y controlada por el bien de la salud

Nutrición.- Es el proceso biológico en donde el organismo asimila los alimentos para el funcionamiento, crecimiento y mantenimiento de las funciones normales; la cual se refiere al tipo de dieta, el horario que se debe de consumir, y el número de comidas.

Relaciones interpersonales.- Considerada como la comunicación que se intercambia las ideas, conocimientos, para lograr un lazo de entendimiento

Auto actuación.- Refiere al desarrollo y logros; lo que implica potenciar al máximo a los seres humanos alcanzar un bienestar con los sentidos, búsqueda y autonomía y así trazar las metas en la vida

Manejo del estrés.- Estrés es la respuesta fisiológica, psicológica y conductual del organismo frente a cualquier estímulo que se observa o se analiza como un peligro para la integridad física y psicológica. Por lo tanto, el manejo del estrés es el esfuerzo que hace el ser humano por manejar y disminuir la tensión que se inicia cuando la circunstancia es denominada como difícil o inmanejable, a través de acciones sencillas o complicadas para poder tolerar la presión. (Citado en Vera ,2017)

2.3. Definiciones conceptuales

Síndrome de burnout

Herbert Freudenberger (1974) define al síndrome de burnout como un síndrome clínico; señalando que el estado de fatiga o fracaso se produce

por una causa, forma de vida o relación que no produce el esfuerzo. Lo cual los individuos que se dedican a su trabajo son aquellas personas más proclives a presentar el burnout.

Según Martínez A. (2010, pág. 3) el síndrome de burnout es la respuesta que se da ante la respuesta del estrés crónico debido a Trabajos a largo plazo y acumulado.

Maslach y Jackson (1981) define al burnout como un síndrome caracterizado por tres dimensiones como es:

- A.** Cansancio emocional son aquellos “sentimientos de una persona emocionalmente exhausta por el propio trabajo “Maslach 2009”
- B.** Despersonalización se refiere a las actitudes y sentimientos negativos,
- C.** Baja realización personal se refiera a las actitudes que tiene el personal para realizar su labor en forma negativa, sintiéndose descontentos, insatisfechos con el resultado. (Ayquipa, Cerna, Gutiérrez (2018, p.17)

La definición de Síndrome de Burnout en la actualidad está da por Maslach (2009) quien define, “Como, una repuesta prolongada al estrés en el trabajo, un síndrome psicológico que nace de la tención crónica producto de la interacción conflictiva entre el trabajador y su empleo”

Estilos de vida

Los estilos de vida según la Organización Mundial de la Salud están establecidos como los procesos sociales, conducta, comportamiento tradiciones del individuo; de tal manera, refieren que es la base para una buena calidad de vida. OMS (1998)

Henderson, Hall y Lipton definen que “estilo de vida de una persona es el conjunto de pautas de conducta y hábitos cotidianos de una persona”. Citado por Sánchez y Aparicio (2001, p.8)

Kelly, et al (1991) Dedujeron que estilos de vida desde la psicología cognitiva es una serie de conductas y hábitos frecuentes del ser humano

en cuanto a su salud, las cuales pueden ser modificados de forma voluntaria. (Citado en Gómez, 2005, p.27)

Según Adler (1973) define el estilo de vida como un patrón único de conductas y hábitos con los cuales el individuo lucha por conseguir la superioridad (Gómez pag.2)

Así mismo Wong De Liu define el estilo de vida como “Procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida” (citado en Bautista (2017, p.18)

Como dice Landa, (2016) Max Weber, considera los estilos de vida como la conducta de vida y las oportunidades de vida que el individuo quiere llevar en relación a la religión y la economía

Para Nola Pender los estilos de vida son formas de comportamiento que los profesionales de la salud establecen en su vida cotidiana, poniendo en riesgos su salud. (Valdivia, 2017, pag.62). Esta teoría está basada en identificar factores cognitivos perceptivos en la persona, como es buscar las condiciones de vida, los beneficios percibidos en las conductas que promueven salud, las cuales están evaluadas por las siguientes dimensiones:

- a) Responsabilidad en salud.-** Se refiere a la responsabilidad que debe tener las personas sobre su bienestar.
- b) Actividad física.-** Son los diferentes ejercicios físicos que debe realizar los profesionales de la salud, las cuales deben tener una duración, intensidad y repetición al cabo de un tiempo determinado; ya que la falta de esta actividad trae como consecuencia muchos problemas cardiopulmonares, cardiovasculares, obesidad etc.
- c) Nutrición.-** Relacionado con la cantidad y periodicidad del consumo de alimentos que es muy importante para el bienestar de individuo

- d) Auto actualización.- Esta dimensión está dirigida al desarrollo de recursos internos y propios de cada persona con la finalidad de lograr un bienestar de alcanzar sus metas.
- e) Soporte interpersonal.- Es aquel proceso de comunicación que debe existir para lograr una sensación de cercanía en las relaciones significativas con el entorno en la que está.
- f) Manejo del estrés.- Son aquellas técnicas de relajación que se emplea para reducir la tensión nerviosa ante un evento de tensión física y psicológica que presentan las personas.

2.4. Hipótesis

2.4.1. Hipótesis General

Hi: Existe relación entre el Síndrome de burnout y el Estilo de vida en los profesionales del hospital Ramiro Priale Priale, Huancayo 2019.

HO: No existe relación entre el Síndrome de burnout y el Estilo de vida en los profesionales del hospital Ramiro Priale Priale, Huancayo 2019.

2.4.2. Hipótesis Específicos

Ha₁: Existe relación significativa entre la dimensión agotamiento emocional y estilo de vida en los profesionales de la salud en el hospital Ramiro Priale Priale Huancayo 2019.

Ho₁: No existe relación significativa entre la dimensión agotamiento emocional y estilo de vida en los profesionales de la salud en el hospital Ramiro Priale Priale Huancayo 2019.

Ha₂: Existe relación significativa entre la dimensión despersonalización y el estilo de vida en los profesionales de la salud en el Hospital Ramiro Priale Priale Huancayo 2019.

Ho₂: No existe relación significativa entre la dimensión despersonalización y el estilo de vida en los profesionales de la salud en el Hospital Ramiro Priale Priale Huancayo 2019.

Ha₃: Existe relación significativa entre la dimensión realización personal y el estilo de vida en los profesionales de la salud en el Hospital Ramiro Priale Priale Huancayo 2019.

Ho₃: No existe relación significativa entre la dimensión realización personal y el estilo de vida en los profesionales de la salud en el Hospital Ramiro Priale Priale Huancayo 2019.

2.5. VARIABLES

2.5.1. Variable dependiente

Síndrome de Burnout.

2.5.2. Variable independiente:

Estilos de vida

2.6. Operacionales de variables (dimensiones e indicadores)

Tabla N° 1 Operacionalización de la variable Síndrome de Burnout de profesionales del hospital Ramiro Priale Priale

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE VALOR
S				
I				
N		Cansancio		
D	Agotamiento	Agotamiento	1,2,3	Alto
R	Emocional	Fatiga	6,8,13	Moderado
O		Insensibilidad	14,16,20	Bajo
M		Desgaste		
E				
D		Deterioro		
E		Actitud negativa		Alto
		Distanciamiento	5,10,11	Moderado
B	Despersonalización	Frustración	15,22	Bajo
		Fracaso		
U		profesional		
R				
N				
O		Desmotivación	4,7,9	
U	Realización	Insatisfacción	9,12,17	Alto
T	Personal	Incapacidad	18,19,21	Moderado
		Baja autoestima		Bajo

Tabla N° 2 Operacionalización de la variable Estilo de Vida de profesionales del hospital Ramiro Priale Priale

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE VALOR
ESTILO DE VIDA	Nutrición	Tipo de dieta	1,5,14,19	Poco saludable
		Calidad de alimento	26,35	Saludable
		Horario de comidas		Muy saludable
		Número de comidas		
	Actividad física	Horario de ejercicios		
		Frecuencia	4,13,22	Poco saludable
		Tipo de deporte	30,38	Saludable
		Programa de actividades supervisadas		Muy saludable
	Responsabilidad En Salud	Asistencia medica		
		Asistencia a programas de salud	2,7,15,20	Poco saludable
		Consumo de medicinas	28,32,33	Saludable
		con prescripción del médico	42,43,46	Muy saludable
	Manejo de estrés	Actividades de relajación		Poco saludable
		Control de estrés	6,11,27,36	Saludable
		Identifica situaciones estresantes	40,41,45	Muy saludable
VIVIENDA	Soporte interpersonal	Expresión del problema		Poco saludable
		Expresión de sentimientos	10,18,24,25	Saludable
	Auto actualización	Pasatiempos	31,39,47	Muy saludable
		Optimismo		
		Satisfacción personal	3,8,9,12,16	Poco saludable
		Autoestima	17,21,23,29	Saludable
		Crecimiento personal	34,37,44,48	Muy saludable

Fuente: Instrumento Elaboración: propia

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de investigación

3.1.1. Enfoque:

La investigación es un enfoque cuantitativo por que las variables serán medidas a través de instrumentos.

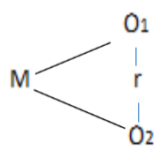
Según Hernández, et al (2010, p.5) menciona que “el enfoque cuantitativo usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento y probar teorías”.

3.1.2. Alcance o nivel:

Es un estudio de nivel descriptivo correlacional porque se va determinar el grado de relación entre las dos variables que se están investigando.

3.1.3. Diseño:

Diseño de investigación: descriptivo correlacional



M: Personal profesional del hospital Ramiro Priale Priale Huancayo

O₁: Síndrome de Burnout.

r: Correlación

O₂: Estilos de vida

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

conformada por los profesionales de la salud Del hospital Ramiro Priale Priale Huancayo 2019, en un total de 660 trabajadores.

3.2.2. Muestra

Según Hernández et al. (2010) la muestra viene a ser un sub grupo de la población a estudiar, que se emplea para ahorrar tiempo y recursos; en este caso la muestra está conformada por 180 profesionales.

Tabla N° 3 Muestra de profesionales del hospital Ramiro Priale Priale

Profesionales	25 a 35 años		de 36 a 46 años		de 47 a 57 años		de 58 años a mas		Total
	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	
Médicos	8	6	18	8	19	14	5	2	80
Enfermeras(os)		14	2	11	0	16	0	10	53
Obstetras	0	2	1	4	1	2	0	0	10
Psicólogos	0	1	1	3	0	1	0	0	6
Tecnólogos									
M.	1	1	1	2	1	5	2	2	15
Asistentas S.	0	2	0	2	0	1	0	1	6
Nutricionistas	1	2	0	0	1	0	0	0	4
Odontólogos	2	0	1	0	1	1	1	0	6
Total	12	28	24	30	23	40	8	15	180

Elaboración propia

La muestra se obtuvo mediante la técnica de muestreo probabilístico, aleatorio simple mediante 2 criterios:

Criterio de inclusión:

- Profesionales de la salud que tienen más de un año laborando en el Hospital Ramiro Priale Priale.
- Profesionales de la salud nombrados y contratados que laboran en el Hospital Ramiro Priale Priale.
- Profesionales de la salud que aceptan la participación de la investigación.

Criterio de exclusión:

- Personal que se encuentra de vacaciones, licencias y días libres
- Personal destacado o suplencia

3.3. Técnicas e instrumento de recolección de datos.

Mediante el consentimiento informado se realizará encuestas personalizadas. Se aplicará los instrumentos de la investigación mediante el test piloto

Instrumento:

Para medir el síndrome de burnout se utilizará el cuestionario de Maslach Burnout Inventory.

El cuestionario de Maslach es el instrumento que se usa para medir el síndrome de estar agotado, ya que tiene una alta consistencia interna y una fiabilidad cercana al 90%, constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes que padece el profesional en su centro de labores. El cuestionario consta de 3 dimensiones: cansancio emocional, despersonalización, realización personal.

FICHA TECNICA DEL MASLACH BURNOUT INVENTORY

Autores : Maslach y Jackson (1981)

Ámbito de aplicación : Adultos

Tiempo de aplicación : 10 – 15 minutos

Forma de aplicación : Individual y colectiva

Objetivo del instrumento: Describe los niveles de la variable síndrome de burnout en el personal asistencial del hospital Ramiro Priale Priale Huancayo 2019.

Área que se evalúa :

➤ Agotamiento o cansancio emocional, fatiga, frustración.

- Despersonalización: insensibilidad, culpabilidad, endurecimiento emocional
- Realización personal: autoestima, capacidad de soporte presiones, valoración entendimiento.

Tipificación : Mediante baremos percentiles, las categorías son alto, moderado y bajo.

Descripción del instrumento:

El cuestionario de Maslach Burnout Inventory es un instrumento que está conformado por tres dimensiones: agotamiento o cansancio emocional, despersonalización, realización personal, las cuales se evalúan a través de 22 ítems mediante la escala de Likert con 5 alternativas de respuestas, de 1= nunca hasta 5= todos los días; la evaluación se realiza en forma individual y colectiva que dura 15 minutos.

El inventario de Burnout no cuenta con un puntaje total que indique el diagnóstico de burnout, solo evalúa los niveles de cada uno de los componentes, por lo que solo se podrá diagnosticar con burnout a las personas que obtengan altos niveles en las escalas negativas (cansancio emocional y despersonalización) y bajos niveles en la escala de realización personal. (Maslach et al., 2001)

Confiabilidad y validez: se realizará por el alfa de Cronbach.

Estadísticas de fiabilidad

	N de elementos
Alfa de Cronbach	
0,857	22

Para medir el estilo de vida se utilizará el cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I9 de Nola Pender 1996 constituido por 48 reactivos tipo

Likert con un patrón de respuestas de 4 criterios, divididos en seis escalas.

FICHA TÉCNICA DE ESTILO DE VIDA

Nombre Original : Estilo de vida
Autor : Nola Pender 1996
Administración : Individual o colectiva
Duración : 15 a 20 minutos
Aplicación : Personal de la salud

Validación del Instrumento:

El instrumento se validó por Nola Pender asociado al estilo de vida del personal de la salud con una confiabilidad del 95% y un margen de error de 5%.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,849	48

Las dimensiones que evalúa son: Nutrición, ejercicios, responsabilidad en salud, manejo de estrés, soporte interpersonal y auto actualización.

Consta de seis dimensiones como son:

- Nutrición conformada por 6 preguntas (1,5,14,19,26,35)
- Actividad física (4,13,22,30,38)
- Responsabilidad en salud (2,7,15,20,28,32,33,42,43,46)
 - Manejo de estrés (6,11,27,36,40,41,45)
 - Soporte interpersonal (10,18,24,25,31,39,47)

- Auto actualización (3,8,9,12,16,17,21,23,29,34,37,44,48)

Tipificación: mediante baremos percentiles, las categorías son: Poco saludable

Saludable, Muy saludable

3.4. Procesamiento de datos

Se trabaja con una base de datos mediante el paquete estadístico de SPSS.

Procesamiento de datos

El análisis de datos se realiza mediante una tabla de frecuencia, analizando cada una de los datos que se obtiene.

CAPÍTULO IV

4. RESULTADOS

4.1. Procedimiento de datos

4.1.1. Datos importantes:

Tabla N° 4 Personal profesional que labora en el Hospital Ramiro Priale Priale según edad

<i>EDAD</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>%</i>
<i>De 25 a 35 años</i>	40	22.22
<i>De 36 a 46 años</i>	54	30.00
<i>De 47 a 57 años</i>	63	35.00
<i>De 58 a más años</i>	23	12.78
<i>TOTAL</i>	180	100.00

Fuente: Base de datos SPSS Vs. 24

Elaboración: propia

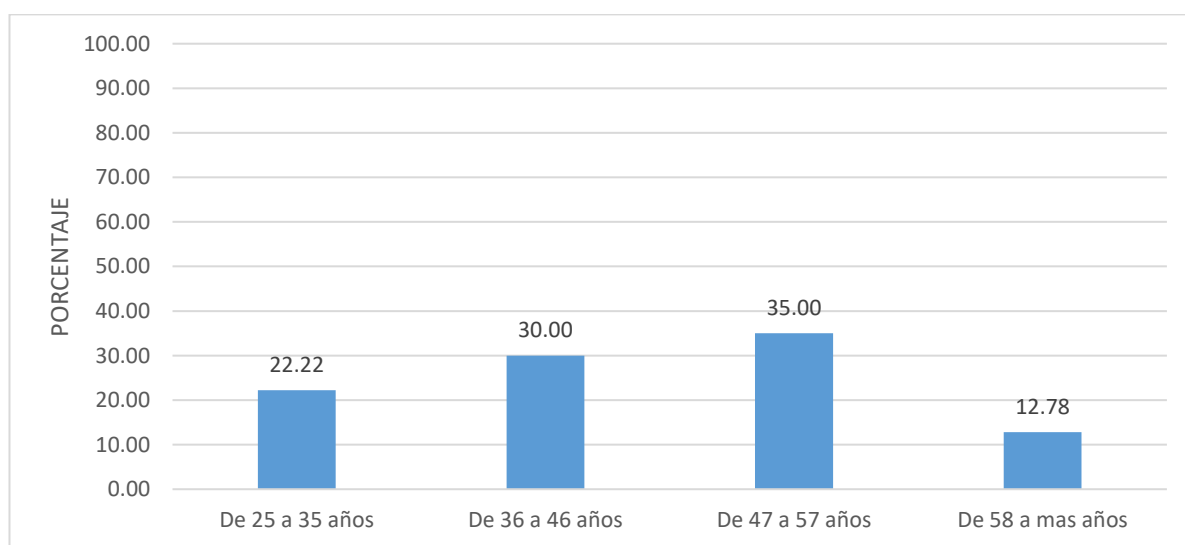


Gráfico N° 1 Personal profesional que labora en el Hospital Ramiro Priale Priale según edad

Interpretación:

Se pudo evidenciar que el mayor porcentaje de la muestra tiene una edad de 47 a 57 años con un 35%, mientras que el menor porcentaje está en la edad de 58 años a mas, con 12.78%, datos obtenidos de la encuesta realizada a

180 personas que laboran como personal asistencial en el Hospital Ramiro Priale Priale Huancayo – 2019”

Tabla N° 5 Personal profesional que labora en el Hospital Ramiro Priale Priale según condición laboral.

<i>Condición Laboral</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>%</i>
<i>Nombrados</i>	54	30.0
<i>Contratados</i>	126	70.0
<i>TOTAL</i>	180	100.0

Fuente: Base de datos SPSS Vs. 24

Elaboración: propia

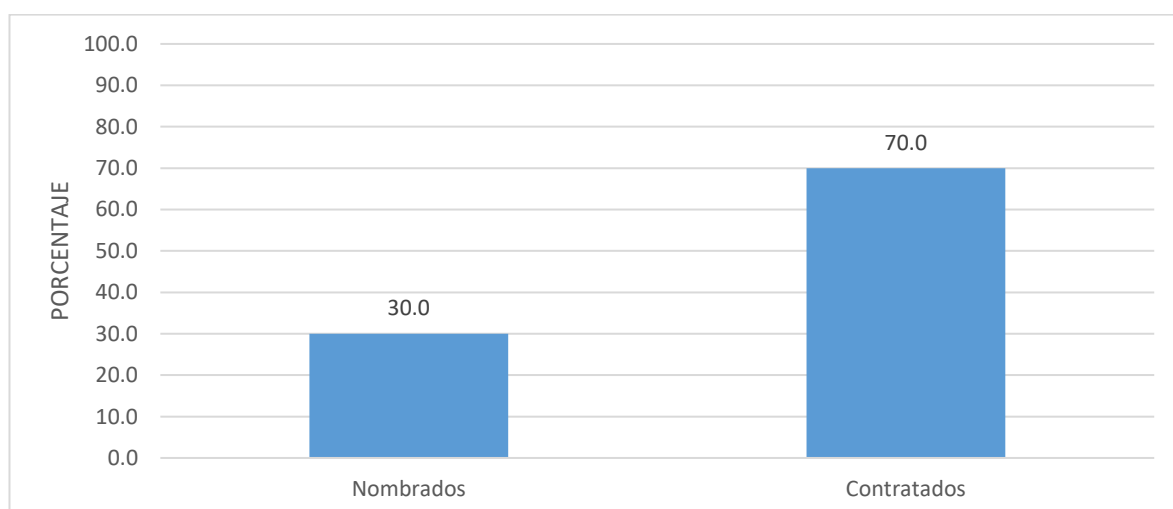


Gráfico N° 2 Personal profesional que labora en el Hospital Ramiro Priale Priale según condición laboral

Interpretación:

De la encuesta realizada a 180 personas que laboran como personal asistencial en el Hospital Ramiro Priale Priale Huancayo – 2019”, se pudo conocer que el 70% son contratados y el 30% son nombrados.

Tabla N° 6 Personal profesional que labora en el Hospital Ramiro Priale Priale según profesión

<i>PROFESIÓN</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>%</i>
<i>Médicos</i>	80	44.44
<i>Enfermeras</i>	53	29.44
<i>Obstetras</i>	10	5.56
<i>Psicólogos</i>	6	3.33
<i>Tecnólogo Médico</i>	15	8.33
<i>Asistente Social</i>	6	3.33
<i>Nutricionistas</i>	4	2.22
<i>Odontólogos</i>	6	3.33
<i>Total</i>	180	100.00

Fuente: Base de datos SPSS Vs. 24

Elaboración propia

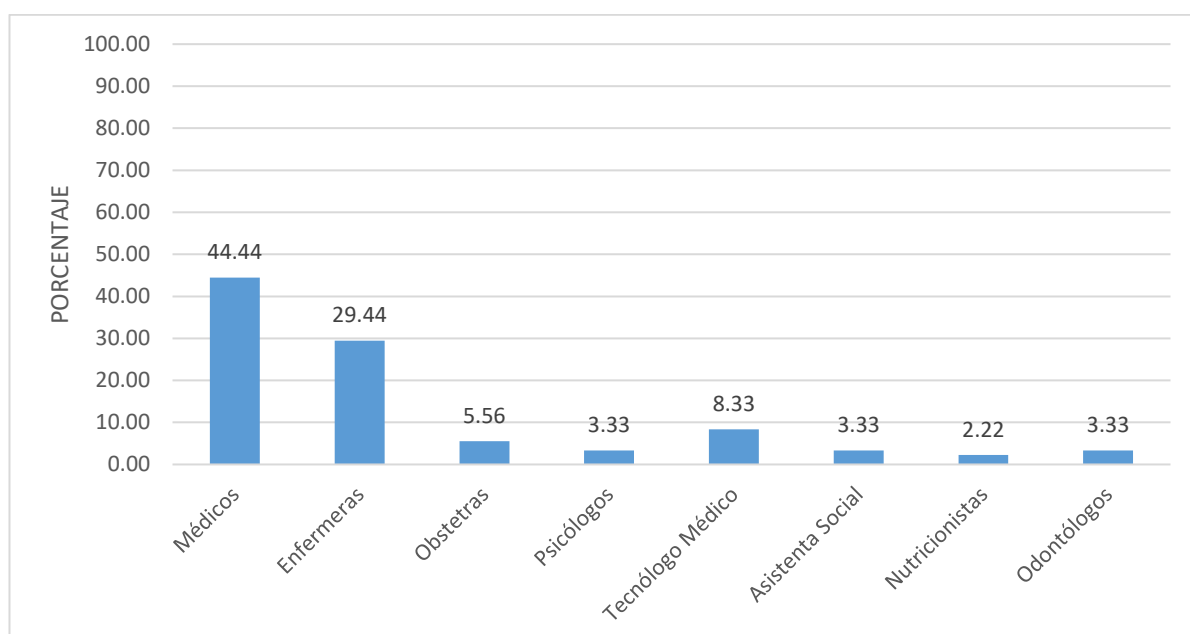


Gráfico N° 3 Personal profesional que labora en el Hospital Ramiro Priale Priale según profesión

Interpretación:

Se pudo conocer que el mayor porcentaje de la muestra son médicos con el 44.44% , mientras que el 29.44% son Enfermeras; el 8.33% son de profesión Tecnólogo Medico y un porcentaje mínimo de las otras profesiones, datos obtenidos de la encuesta realizada a 180 personas que laboran como personal asistencial en el Hospital Ramiro Priale Priale Huancayo-2019”

Variable 1

Tabla N° 7 Escala de valor según Síndrome de Burnout

<i>Escala de medición</i>		<i>%</i>
<i>Frecuencia</i>		
<i>Alto</i>	130	72.2
<i>Medio</i>	27	15.0
<i>Bajo</i>	23	12.8
<i>TOTAL</i>	180	100.0

Fuente: Base de datos SPSS Vs. 24

Elaboración propia

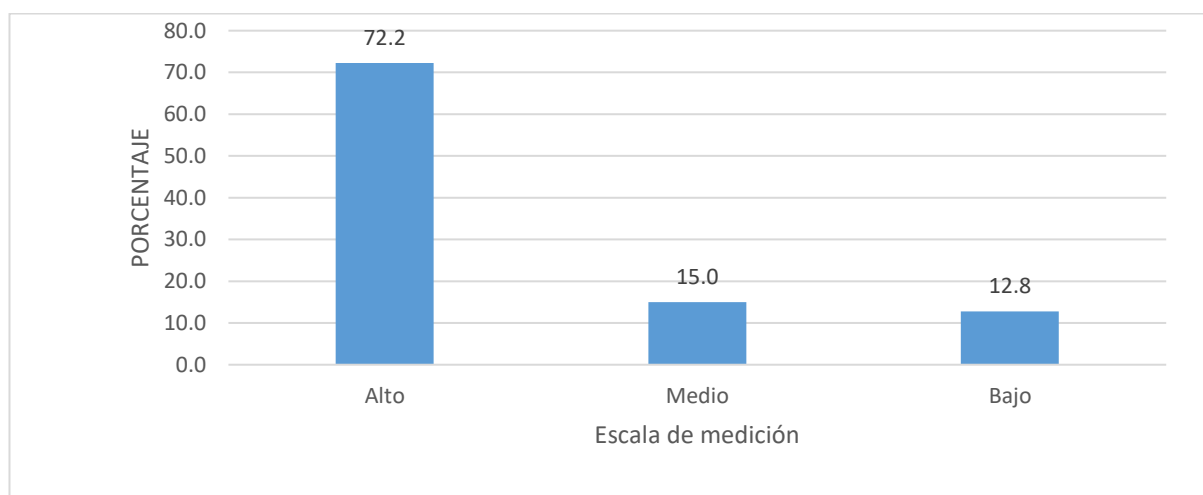


Gráfico N° 4 Escala de valor según Síndrome de Burnout

Interpretación:

La tabla N° 7 y figura N° 4 los resultados de la muestra de 180 personas profesionales que laboran en el Hospital Ramiro Priale Priale Huancayo – 2019”, se evidencia que más del (72.2%) tienen un nivel alto, de síndrome de Burnout; el 15% tienen un nivel medio de Síndrome de Burnout; mientras que el 12.8% tienen un nivel bajo de síndrome de Burnout.

Dimensión 2:

Tabla N° 8 Dimensión de Agotamiento según escala de valor del Síndrome de Burnout

<i>Escala de medición</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>%</i>
<i>Alto</i>	84	46.7
<i>Medio</i>	80	44.4
<i>Bajo</i>	16	8.9
<i>TOTAL</i>	180	100.0

Fuente: Base de datos SPSS Vs. 24
Elaboración propia

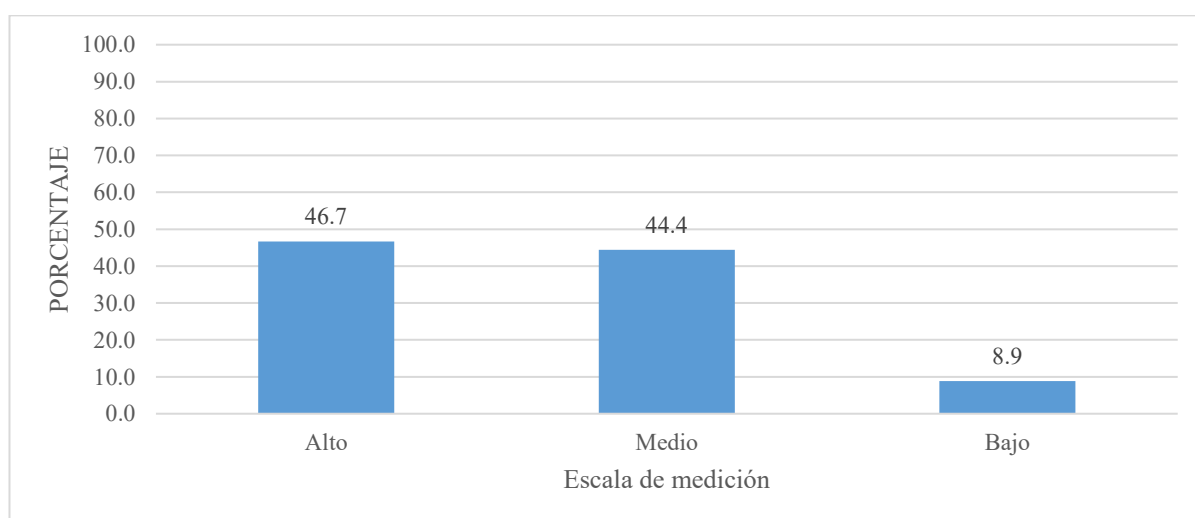


Gráfico N° 5 Dimensión de Agotamiento según escala de valor del Síndrome de Burnout

Interpretación:

La tabla N° 8 y figura N° 5, se observa que el (46.7%) del personal profesional de la salud que labora en el Hospital Ramiro Priale Priale Huancayo – 2019, posee un nivel alto de agotamiento; el 44.4% evidencia que tiene un nivel medio de agotamiento; mientras que el 8.9% manifiesta un nivel bajo de agotamiento.

Dimensión 3:

Tabla N° 9 Dimensión Despersonalización según escala de valor del Síndrome de Burnout

<i>Escala de medición</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>%</i>
<i>Alto</i>	49	27.2
<i>Medio</i>	116	64.4
<i>Bajo</i>	15	8.3
<i>TOTAL</i>	180	100.0

Fuente: Base de datos SPSS Vs. 24

Elaboración propia

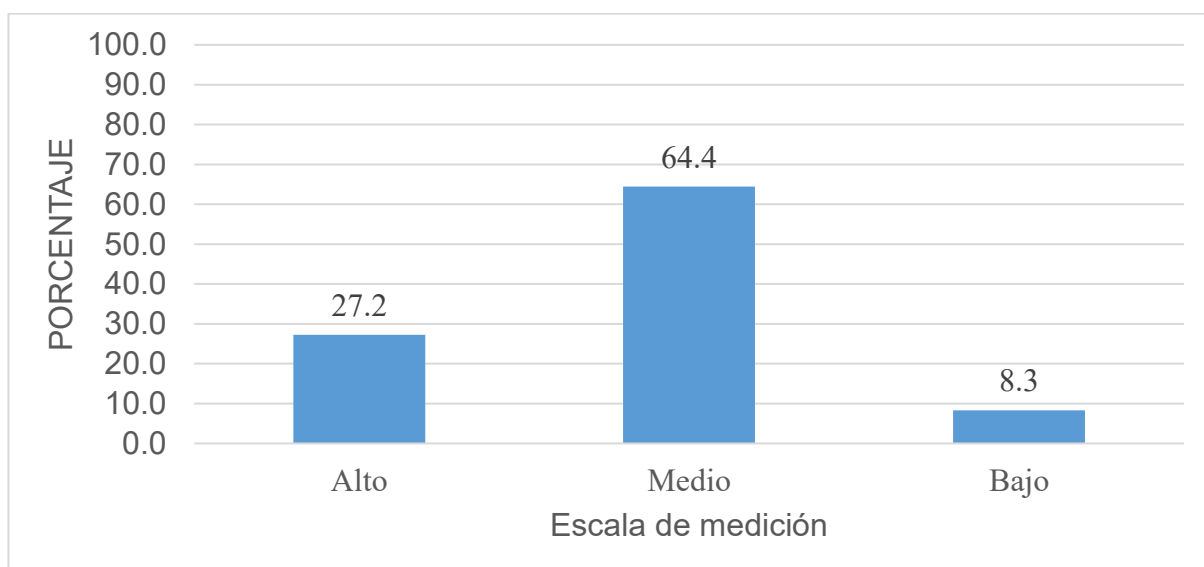


Gráfico N° 6 Dimensión Despersonalización según escala de valor del Síndrome de Burnout

Interpretación:

La tabla N° 9 y figura N° 6 muestran los resultados del personal profesional de la salud que labora en el Hospital Ramiro Priale Huancayo – 2019, donde el (64.4%) posee un nivel medio de despersonalización; el 27.2% tienen un nivel alto de despersonalización; mientras que el 8.3% manifiesta un nivel bajo de despersonalización.

Dimensión 4

Tabla N° 10 Dimensión Realización según escala de valor del Síndrome de Burnout

<i>Escala de medición</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>%</i>
<i>Alto</i>	70	38.9
<i>Medio</i>	72	40.0
<i>Bajo</i>	38	21.1
<i>TOTAL</i>	180	100.0

Fuente: Base de datos SPSS Vs. 24
Elaboración propia

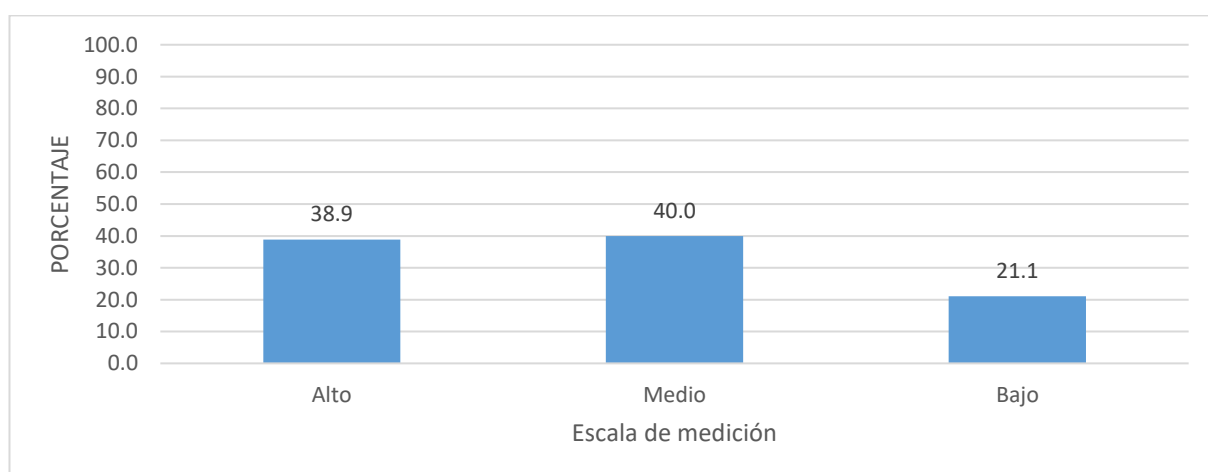


Gráfico N° 7 Dimensión Realización según escala de valor del Síndrome de Burnout

Interpretación:

La tabla N° 10 y figura N° 7 muestran los resultados de 180 personas profesional de la salud que labora en el Hospital Ramiro Priale Priale Huancayo – 2019, donde se evidencia que el (40.0%) presenta un nivel medio de realización; el 38.9% tiene un nivel alto de realización, mientras que el 21.1% manifiesta que posee un nivel bajo de realización

Variable 2: Estilos de vida

Tabla N° 11 Escala de valor según Estilos de vida

Escala de medición	Frecuencia	%
Muy saludable	55	30.6
Saludable	60	33.3
Poco saludable	65	36.1
TOTAL	180	100.0

Fuente: Base de datos SPSS Vs. 24

Elaboración propia

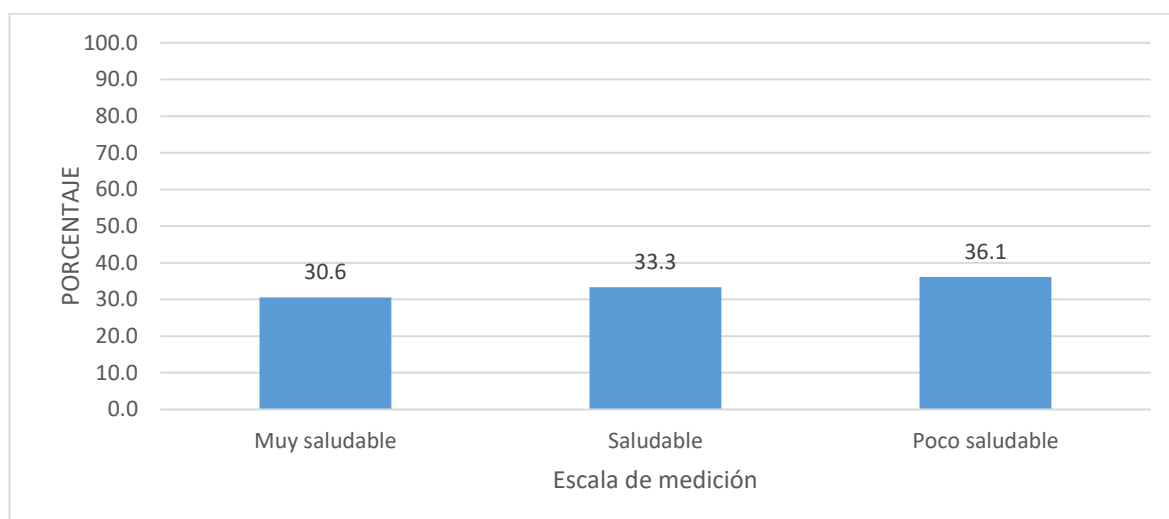


Gráfico N° 8 Estilos de vida según Estilos de vida

Interpretación:

La tabla N° 11 y figura N° 8 se observa que el (36.1%) de los profesionales de la salud que labora en el Hospital Ramiro Priale Priale Huancayo – 2019, posee un estilo de vida poco saludable; el 33.3% manifiesta tener un estilo de vida saludable, mientras que el 30.6% tienen un estilo de vida muy saludable.

Dimensión 1

Tabla N° 12 Dimensión Nutrición según escala de valor de Estilos de Vida

Escala de medición	Frecuencia	%
Muy saludable	70	38.9
Saludable	80	44.4
Poco saludable	30	16.7
TOTAL	180	100.0

Fuente: Base de datos SPSS Vs. 24
Elaboración propia

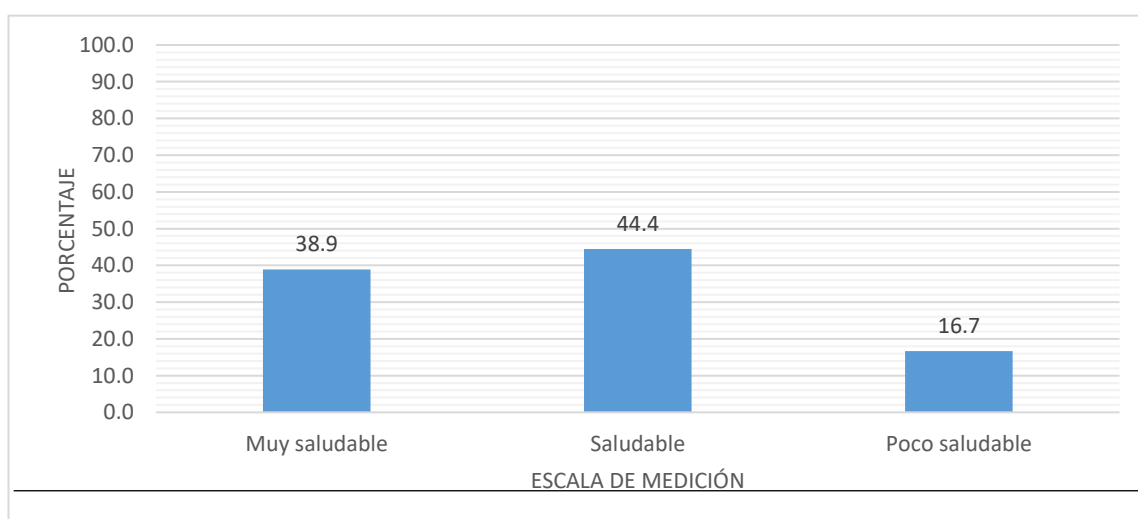


Gráfico N° 9 Dimensión Nutrición según escala de valor de Estilos de Vida

Interpretación:

La tabla N° 12 y figura N° 9 se observa que el mayor porcentaje de la muestra con un (44.4%) tiene un estilo de vida saludable con respecto a la nutrición, el 38.9% presenta un estilo de vida muy saludable y el 16,7% presenta un estilo de vida poco saludable; Concluyendo que existe un gran número de profesionales de la salud, que presentan un estilo de nutrición saludable.

Dimensión 2:

Tabla N° 13 Dimensión Actividad Física según escala de valor de Estilos de Vida

Escala de medición	Frecuencia	%
Muy saludable	49	27.2
Saludable	59	32.8
Poco saludable	72	40.0
TOTAL	180	100.0

Fuente: Base de datos SPSS Vs. 24

Elaboración propia

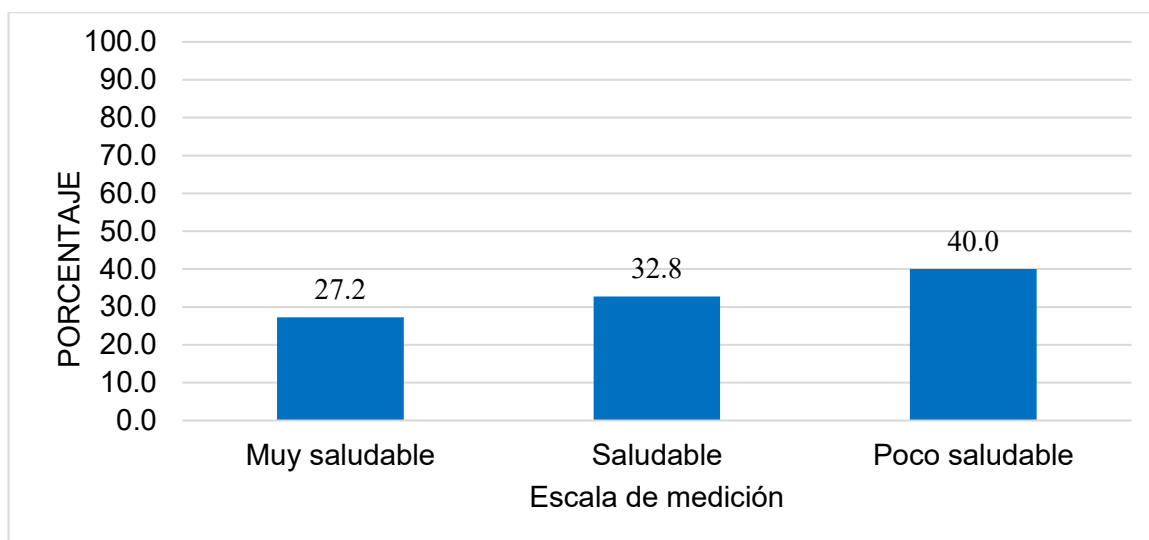


Gráfico N° 10 Dimensión Actividad física según escala de valor de Estilos de Vida

Interpretación:

La tabla N° 13 y figura N° 10 se evidencia que los profesionales de la salud que labora en el Hospital Ramiro Priale Priale Huancayo – 2019, en la dimensión de actividad física el (40.0%) tienen un estilo de vida poco saludable, el 32.8% tiene un estilo de vida saludable y el 27,2% presenta un estilo de vida muy saludable; Concluyendo que existe un gran número de profesionales de la salud, que presentan un estilo de vida poco saludable con respecto a la actividad física.

Dimensión 3:

Tabla N° 14 Dimensión Responsabilidad en salud según escala de valor de Estilo de Vida

Escala de medición	Frecuencia	
		%
Muy saludable	106	58.9
Saludable	46	25.6
Poco saludable	28	15.6
TOTAL	180	100.0

Fuente: Base de datos SPSS Vs. 24

Elaboración propia

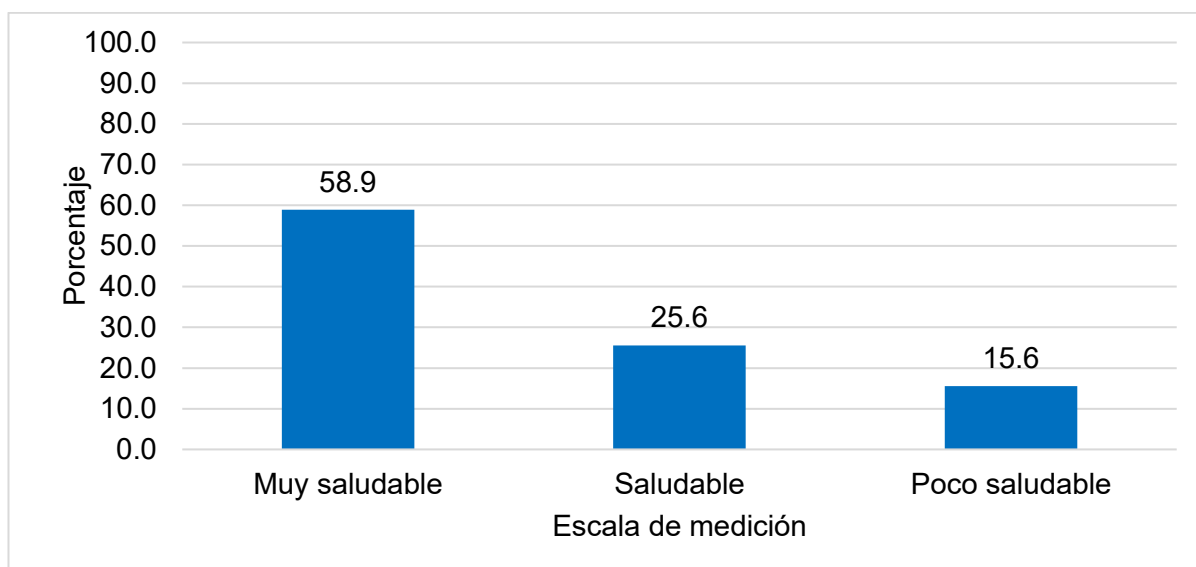


Gráfico N° 11 Dimensión Responsabilidad en salud según escala de valor de Estilo de Vida

Interpretación:

La tabla N° 14y figura N° 11 nos muestran los resultados de los profesionales de la salud que labora en el Hospital Ramiro Priale Priale Huancayo – 2019, en la dimensión responsabilidad en salud, se aprecia que el (58.9%) tienen un estilo de vida muy saludable, el 25.6% estilo de vida saludable y el 15,6% presenta un estilo poco saludable; Concluyendo que existe un gran número de profesionales de la salud, que presentan un estilo de vida muy saludable con respecto a la responsabilidad en salud.

Dimensión 4:

Tabla N° 15 Dimensión Manejo de estrés según escala de valor de Estilo de Vida

<i>Escala de medición</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>%</i>
<i>Muy saludable</i>	57	31.7
<i>Saludable</i>	58	32.2
<i>Poco saludable</i>	65	36.1
<i>TOTAL</i>	180	100.0

Fuente: Base de datos SPSS Vs. 24

Elaboración propia

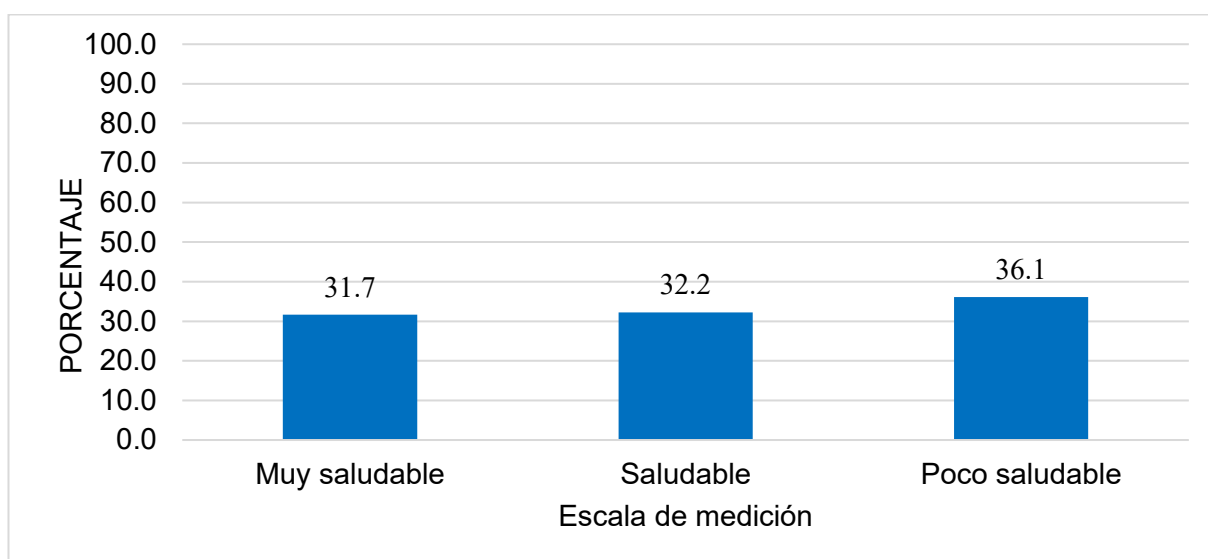


Gráfico N° 12 Dimensión Manejo del estrés según escala de valor de Estilo de Vida

Interpretación:

La tabla N° 15 y figura N° 12 nos muestran los resultados de los profesionales de la salud que labora en el Hospital Ramiro Priale Priale Huancayo – 2019, el (36.1%) presenta el manejo de estrés poco saludable, el (32.2%) presenta el manejo de estrés saludable y el (31,7%) presenta el manejo de estrés muy saludable; Concluyendo que existe un gran número de profesionales de la salud, que presentan un estrés poco saludable.

Dimensión 5:

Tabla N° 16 Dimensión Soporte Personal según escala de valor de Estilo de Vida

<i>Escala de medición</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>%</i>
<i>Muy saludable</i>	67	37.2
<i>Saludable</i>	65	36.1
<i>Poco saludable</i>	48	26.7
<i>TOTAL</i>	180	100.0

Fuente: Base de datos SPSS Vs. 24

Elaboración propia

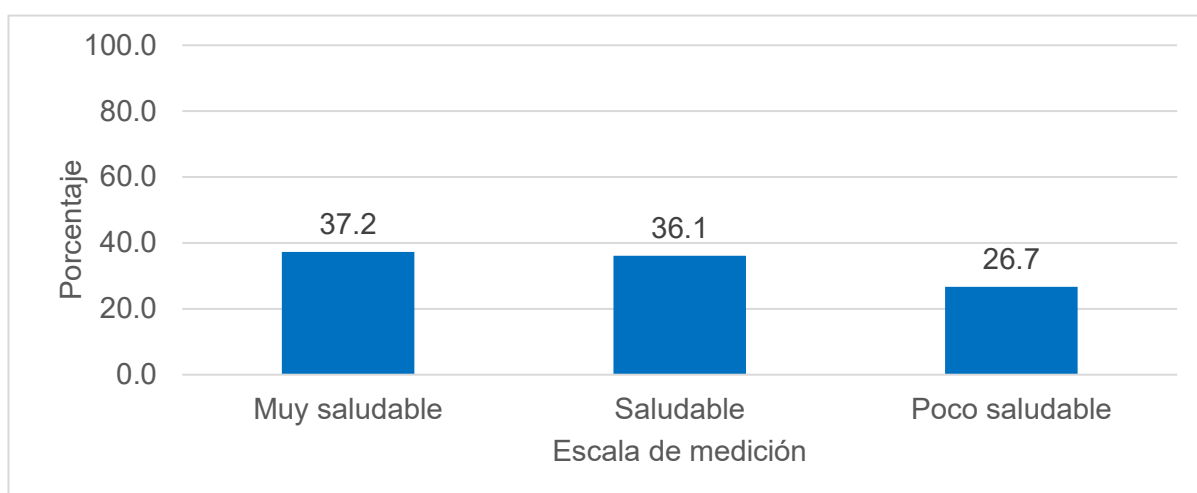


Gráfico N° 13 Dimensión Soporte interpersonal según escala de valor de Estilo de Vida

Interpretación:

La tabla N° 16 y figura N° 13 muestran los resultados de los profesionales de la salud que labora en el Hospital Ramiro Priale Priale Huancayo – 2019, donde se evidencia que el (37.2%) posee un estilo de vida de soporte interpersonal muy saludable; seguido del 36.1% tienen un estilo de vida saludable con respecto a la dimensión soporte interpersonal; así mismo se evidencia que el 26.7% presenta un estilo de vida no saludable con respecto a la dimensión soporte interpersonal. Concluyendo que existe un estilo de vida muy saludable en cuanto a la dimensión soporte personal.

Dimensión 5:

Tabla N° 17 Dimensión Actualización según escala de valor de Estilo de Vida

<i>Escala de medición</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>%</i>
<i>Muy saludable</i>	90	50.0
<i>Saludable</i>	50	27.8
<i>Poco saludable</i>	30	16.7
<i>TOTAL</i>	180	94.4

Fuente: Base de datos SPSS Vs. 24

Elaboración propia

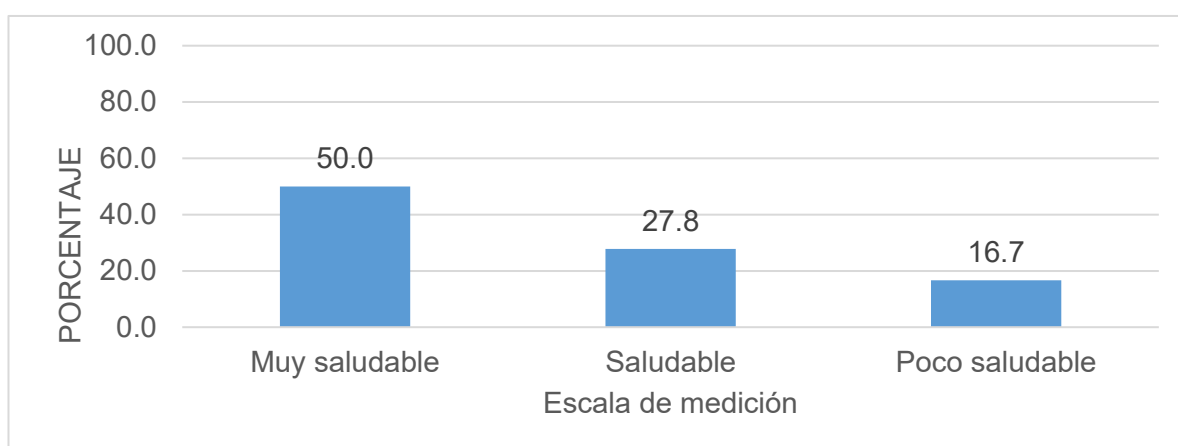


Gráfico N° 14 Dimensión Autoactualización según escala de valor de Estilo de Vida

Interpretación:

La tabla N° 17 y figura N° 14 se observa los resultados de los profesionales de la salud que labora en el Hospital Ramiro Priale Priale Huancayo – 2019, donde podemos apreciar que el (50.0%) posee un estilo de vida muy saludable con respecto a la dimensión actualización; seguido del 27.8% con estilo de vida saludable respecto a la dimensión actualización, mientras que el 16.7% presenta un estilo de vida poco saludable con respecto a la dimensión actualización. Concluyendo que existe un estilo de vida muy saludable en los profesionales de la salud que labora en el Hospital Ramiro Priale Priale Huancayo – 2019 con respecto a la dimensión actualización.

4.2. Contrastación de hipótesis y prueba de hipótesis

4.2.1. Hipótesis general

Hipótesis operacional

Ho: No existe relación entre el Síndrome de burnout y el Estilo de vida en los profesionales del hospital Ramiro Priale Priale, Huancayo 2019.

$$Ho: \rho_s = 0$$

Ha: Existe relación entre el Síndrome de burnout y el Estilo de vida en los profesionales del hospital Ramiro Priale Priale, Huancayo 2019.

$$Ha: \rho_s \neq 0$$

Coeficiente de correlación entre el Síndrome de burnout y el Estilo de vida en los profesionales del hospital Ramiro Priale Priale, Huancayo 2019.

Tabla N° 18 Correlación entre el Síndrome de Burnout y el estilo de vida
Estadígrafo de prueba Rho de Spearman

Correlaciones				
SINDROME DE BURNOUT			ESTILOS DE VIDA	
Rho de Spearman	SINDROME DE BURNOUT	Coeficiente de correlación	1,000	,265**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	180	180
	ESTILOS DE VIDA	Coeficiente de correlación	,265**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	180	180

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Fuente: Elaborado en base a la base de datos del SPSS. Elaboración propia.

Interpretación de los coeficientes de correlación

Tabla N° 19 Interpretación del coeficiente de correlación de la hipótesis general

Coeficiente de correlación	Interpretación
+ 1,00	Correlación perfecta (+) o (-)
De + 0,90 a + 0,99	Correlación muy alta (+) o (-)
De + 0,70 a + 0,89	Correlación alta (+) o (-)
De + 0,40 a + 0,69	Correlación moderada (+) o (-)
De + 0,20 a + 0,39	Correlación baja (+) o (-)
De + 0,01 a + 0,19	Correlación muy baja (+) o (-)
0	Correlación nula

Fuente: Mario Triola

a) Nivel de significancia.

$\alpha = 0,05$ es decir, el 5%

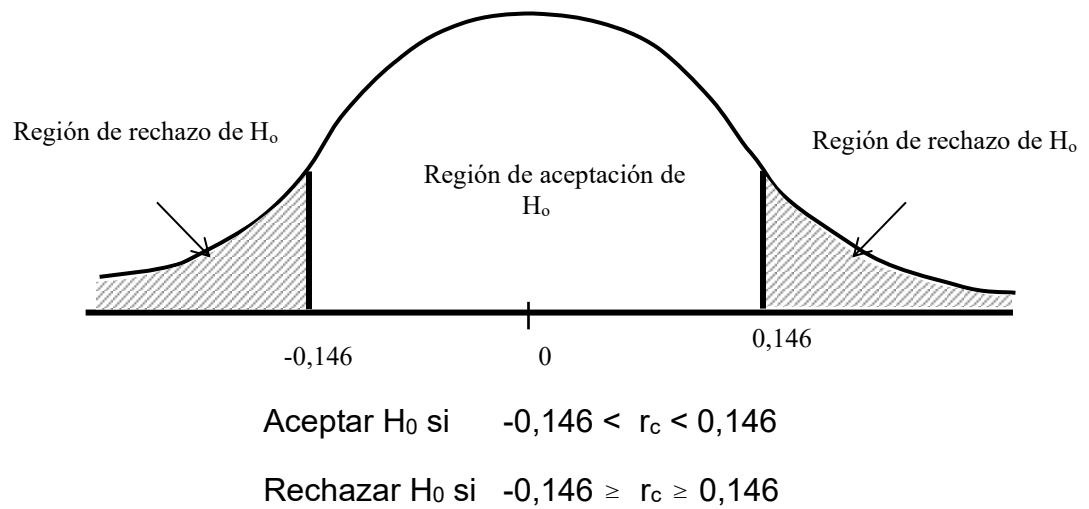
b) Región de rechazo y aceptación

$\alpha = 0.05$

$$r_t = \frac{\pm z}{\sqrt{n-1}}$$

$$r_t = \frac{\pm 1,96}{\sqrt{180 - 1}}$$

$$r = 0,146$$



c) Decisión estadística

Puesto que r_s calculada es mayor que r_s teórica ($0,265 > 0,146$) a su vez como p valor es menor que Alfa ($p = 0.000 < \alpha = 0.05$) en consecuencia se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a).

d) Conclusión estadística.

Se concluye que: Existe relación entre el Síndrome de burnout y el Estilo de vida en los profesionales del hospital Ramiro Priale Priale, Huancayo 2019.

4.2.2. Hipótesis Específica N° 1

Hipótesis operacional

H_0 : No existe relación significativa entre la dimensión agotamiento emocional y estilo de vida en los profesionales de la salud en el hospital Ramiro Priale Priale Huancayo 2019.

$$H_0: \rho_s = 0$$

Ha: Existe relación significativa entre la dimensión agotamiento emocional y estilo de vida en los profesionales de la salud en el hospital Ramiro Priale Priale Huancayo 2019.

$$H_a: \rho_s \neq 0$$

Coeficiente de correlación entre la dimensión agotamiento emocional y estilo de vida en los profesionales de la salud en el hospital Ramiro Priale Priale Huancayo 2019.

Estadígrafo de prueba Rho de Spearman

Tabla N° 20 Interpretación del coeficiente de correlación de la hipótesis general

Correlaciones				
			ESTILOS DE VIDA	AGOTAMIENTO EMOCIONAL
Rho de Spearman	ESTILOS DE VIDA	Coeficiente de correlación	1,000	,254
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	180	180
	AGOTAMIENTO EMOCIONAL	Coeficiente de correlación	,254	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	180	180

Fuente: Elaborado en base a la base de datos del SPSS. Elaboración propia.

Interpretación de los coeficientes de correlación: correlación baja

a) Nivel de significancia.

$\alpha = 0,05$ es decir, el 5%

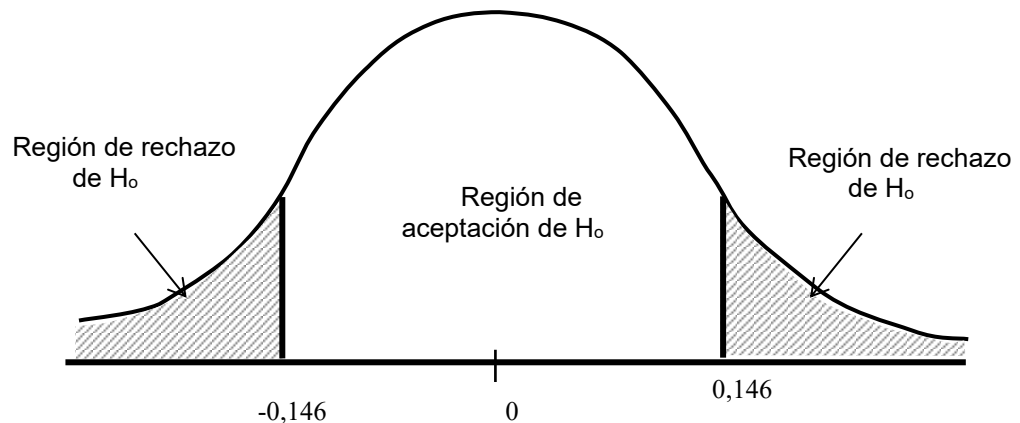
b) Región de rechazo y aceptación

$$\alpha = 0.05$$

$$r_t = \frac{\pm z}{\sqrt{n-1}}$$

$$r_t = \frac{\pm 1,96}{\sqrt{180-1}}$$

$$r = 0,146$$



Aceptar H_0 si $-0,146 < r_c < 0,146$

Rechazar H_0 si $-0,146 \geq r_c \geq 0,146$

c) Decisión estadística

Puesto que r_s calculada es mayor que r_s teórica ($0,254 > 0,146$) a su vez como p valor es menor que Alfa ($p = 0.000 < \alpha = 0.05$) en consecuencia se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a).

d) Conclusión estadística.

Se concluye que: Existe relación significativa entre la dimensión agotamiento emocional y estilo de vida en los profesionales de la salud en el hospital Ramiro Priale Priale Huancayo 2019.

4.2.3. Hipótesis Específica N° 2

Hipótesis operacional

Ho: No existe relación significativa entre la dimensión despersonalización y el estilo de vida en los profesionales de la salud en el Hospital Ramiro Priale Priale Huancayo 2019.

$$H_o: \rho_s = 0$$

Ha: Existe relación significativa entre la dimensión despersonalización y el estilo de vida en los profesionales de la salud en el Hospital Ramiro Priale Priale Huancayo 2019.

$$H_a: \rho_s \neq 0$$

Coefficiente de correlación entre la dimensión despersonalización y estilo de vida en los profesionales de la salud en el hospital Ramiro Priale Priale Huancayo 2019.

Estadígrafo de prueba Rho de Spearman

Tabla N° 21 Correlación entre la despersonalización y el estilo de vida

Correlaciones				
			ESTILOS DE VIDA	DESPERS ONALIZAC IÒN
Rho de Spearman	ESTILOS DE VIDA	Coefficiente de correlación	1,000	,249
		Sig. (bilateral)	.	,001
		N	180	180
	DESPERSONALIZAC IÒN	Coefficiente de correlación	,249	1,000
		Sig. (bilateral)	,001	.
		N	180	180

Fuente: Elaborado en base a la base de datos del SPSS. Elaboración propia.

Interpretación de los coeficientes de correlación: correlacion baja

a) Nivel de significancia.

$\alpha = 0,05$ es decir, el 5%

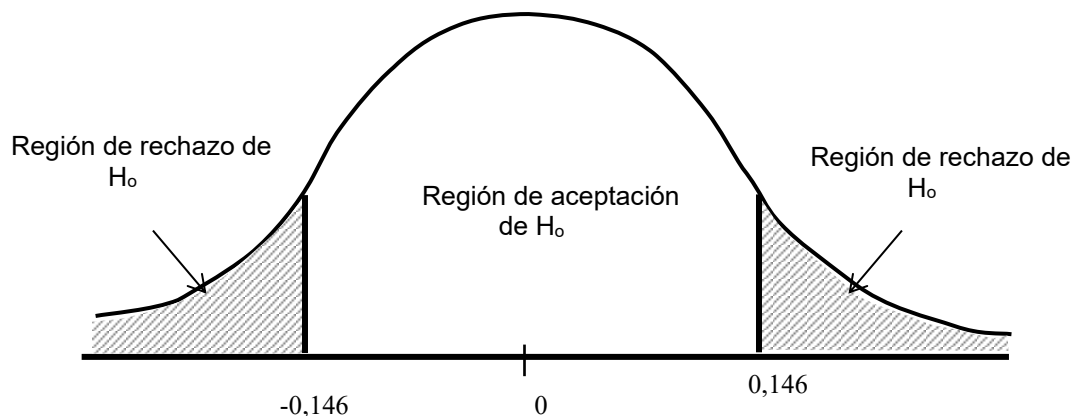
b) Región de rechazo y aceptación

$\alpha=0.05$

$$r_t = \frac{\pm z}{\sqrt{n-1}}$$

$$r_t = \frac{\pm 1,96}{\sqrt{180-1}}$$

$$r = 0,146$$



Aceptar H_0 si $-0,146 < r_c < 0,146$

Rechazar H_0 si $-0,146 \geq r_c \geq 0,146$

c) Decisión estadística

Puesto que r_s calculada es mayor que r_s teórica ($0,249 > 0,146$) a su vez como p valor es menor que Alfa ($p= 0.001 < \alpha = 0.05$) en consecuencia se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a).

d) Conclusión estadística.

Se concluye que: Existe relación significativa entre la dimensión despersonalización y el estilo de vida en los profesionales de la salud en el Hospital Ramiro Priale Priale Huancayo 2019.

4.2.4. Hipótesis Específica N° 3

Hipótesis operacional

Ho: No existe relación significativa entre la dimensión realización personal y el estilo de vida en los profesionales de la salud en el Hospital Ramiro Priale Priale Huancayo 2019.

$$H_o : \rho_s = 0$$

Ha: Existe relación significativa entre la dimensión realización personal y el estilo de vida en los profesionales de la salud en el Hospital Ramiro Priale Priale Huancayo 2019.

$$H_a : \rho_s \neq 0$$

Coefficiente de correlación entre la dimensión realización personal y el estilo de vida en los profesionales de la salud en el Hospital Ramiro Priale Priale Huancayo 2019.

Estadígrafo de prueba Rho de Spearman

Tabla N° 22 Correlación entre la realización personal y el estilo de vida

		Correlaciones		
			ESTILOS DE VIDA	REALIZACIÓN
Rho de Spearman	ESTILOS DE VIDA	Coefficiente de correlación	1,000	,253
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	180	180
	REALIZACIÓN	Coefficiente de correlación	,253	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	180	180

Fuente: Elaborado en base a la base de datos del SPSS. Elaboración propia.

Interpretación de los coeficientes de correlación: sorrelacion baja

a) Nivel de significancia.

$\alpha = 0,05$ es decir, el 5%

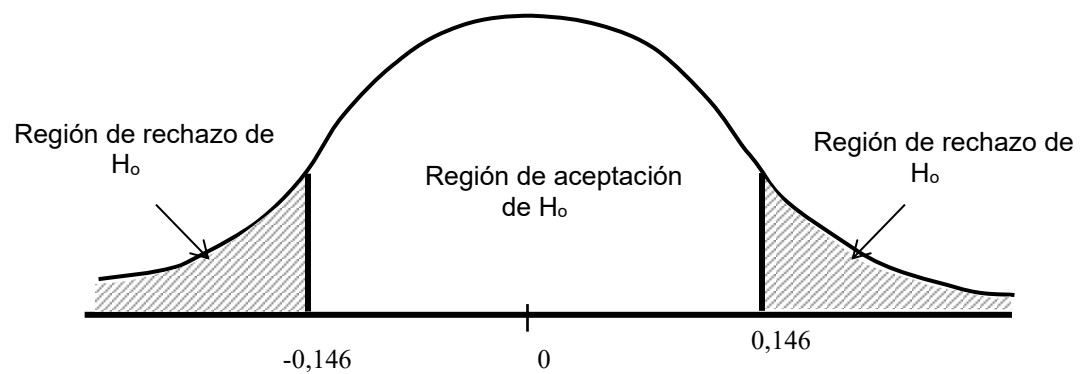
b) Región de rechazo y aceptación

$$\alpha = 0.05$$

$$r_t = \frac{\pm z}{\sqrt{n-1}}$$

$$r_t = \frac{\pm 1,96}{\sqrt{180-1}}$$

$$r = 0,146$$



Aceptar H_0 si $-0,146 < r_c < 0,146$

Rechazar H_0 si $-0,146 \geq r_c \geq 0,146$

c) Decisión estadística

Puesto que r_s calculada es mayor que r_s teórica ($0,253 > 0,146$) a su vez como p valor es menor que Alfa ($p = 0.000 < \alpha = 0.05$) en consecuencia se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a).

d) Conclusión estadística.

Se concluye que: Existe relación significativa entre la dimensión realización personal y el estilo de vida en los profesionales de la salud en el Hospital Ramiro Priale Priale Huancayo 2019.

CAPÍTULO V

5. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1. Contrastación de los resultados del trabajo de investigación

En la actualidad el índice del síndrome de burnout es una dificultad difícil de superar, a esto se suma los estilos de vida donde no hay responsabilidad y la importancia con respecto a la salud de cada uno de los profesionales, presentando deterioro de la salud y el bajo rendimiento profesional.

En esta investigación el objetivo general es determinar la relación que existe entre el síndrome de burnout y el estilo de vida en los profesionales de la salud en el Hospital Ramiro Priale Priale Huancayo 2019. Se concluyen que: Existe relación entre el Síndrome de burnout y el Estilo de vida en los profesionales del hospital Ramiro Priale Priale, Huancayo 2019. Puesto que r_s calculada es mayor que r_s teórica ($0,265 > 0,146$) a su vez como p valor es menor que Alfa ($p = 0.000 < \alpha = 0.05$) en consecuencia se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a).

Comparado con la tesis de Mamani (2015) en la tesis "Factores laborales y estilos de vida del personal de salud del Puesto de Salud Santa María. Universidad Peruana Unión". El objetivo fue evaluar la relación que existe entre los factores laborales y el nivel de estilo de vida del personal de salud, para el cual utilizó la metodología experimental transversal, teniendo como muestra a 25 trabajadores. El instrumento que utilizó para evaluar los factores laborales: fue la encuesta "Respuesta emocional al estrés laboral" y para evaluar estilo de vida fue PEPS-I de Pender. Dicha investigación concluyó que existe una relación de los factores laborales y el nivel de estilos de vida de $r = -.668$ en el personal del puesto de salud de Santa María, debido a factores de exigencia, organización, burocracia, relacionándose con el estilo de vida del personal de salud.

Del objetivo específico N° 1: Identificar la relación que existe entre la dimensión agotamiento emocional y el estilo de vida en los profesionales de la salud en el Hospital Ramiro Priale Priale Huancayo 2019. Los resultados establecen: existe relación significativa entre la dimensión agotamiento emocional y estilo de vida en los profesionales de la salud en el hospital Ramiro Priale Priale Huancayo 2019. Puesto que r_s calculada es mayor que r_s teórica ($0,254 > 0,146$) a su vez como p valor es menor que Alfa ($p = 0.000 < \alpha = 0.05$) en consecuencia se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a).

El profesional de la salud del Hospital Ramiro Priale Priale presenta un alto porcentaje de agotamiento emocional de 46.7%

Comparada con la tesis de Miraval (2016) "Síndrome de Burnout en el personal médico del hospital III emergencia Grau en el periodo Octubre a Diciembre del 2016. Universidad Ricardo Palma" la dimensión agotamiento emocional demuestra un nivel alto de 39%.

Por tanto, el Agotamiento emocional es el aumento de los sentimientos, cansancio o falta de energía, ansiedad, enojo, agresión verbal a tal punto que la persona rechaza su labor cotidiana, no puede desarrollar adecuadamente la atención a los pacientes, compañeros de trabajo etc. (Maslach y Jackson, 1981)

Del objetivo específico N° 2: Conocer la relación que existe entre la dimensión despersonalización y el estilo de vida en los profesionales de la salud en el Hospital Ramiro Priale Priale Huancayo 2019. De los resultados se precisa que: existe relación significativa entre la dimensión despersonalización y el estilo de vida en los profesionales de la salud en el Hospital Ramiro Priale Priale Huancayo 2019. Toda vez que r_s calculada es mayor que r_s teórica ($0,249 > 0,146$) entonces p valor es menor que Alfa ($p = 0.000 < \alpha = 0.05$) de tal manera se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a).

En la tesis de Peña y Canchari (2019) "Nivel de Estrés Laboral y Estilo de Vida de las Enfermeras en el Servicio de Emergencias del Hospital de

Emergencias José Casimiro Lima 2016” se encontró que no hay una relación entre la dimensión Despersonalización y Estilo de Vida.

Puesto que la despersonalización está relacionada con aquellos sentimientos y actitudes negativos hacia la propia tarea la cual permite que se aleje emocionalmente de la realidad. (Maslach y Jackson, 1981)

Del objetivo específico N° 3: Identificar la relación que existe entre la dimensión realización personal y el estilo de vida en los profesionales de la salud en el Hospital Ramiro Priale Priale Huancayo 2019. De los resultados se concluye: Existe relación significativa entre la dimensión realización personal y el estilo de vida en los profesionales de la salud en el Hospital Ramiro Priale Priale Huancayo 2019. Ya que r_s calculada es mayor que r_s teórica ($0,253 > 0,146$) a su vez como p valor es menor que Alfa ($p= 0.000 < \alpha = 0.05$) de tal manera se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a).

En la tesis de Herrera (2014) “Estilos de Vida y Síndrome de Burnout en el personal de Salud de una Clínica Privada de Lima, Perú Universidad Peruana Unión” se observó que si existe relación entre el Estilo de Vida y la dimensión Realización Personal.

CONCLUSIONES

1. Se estableció que existe relación entre el Síndrome de burnout y el Estilo de vida en los profesionales del hospital Ramiro Priale Priale, Huancayo 2019. Puesto que r_s calculada es mayor que r_s teórica ($0,265 > 0,146$) a su vez como p valor es menor que Alfa ($p = 0.000 < \alpha = 0.05$) en consecuencia se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a).
2. Se estableció que existe relación significativa entre la dimensión agotamiento emocional y estilo de vida en los profesionales de la salud en el hospital Ramiro Priale Priale Huancayo 2019. Puesto que r_s calculada es mayor que r_s teórica ($0,254 > 0,146$) a su vez como p valor es menor que Alfa ($p = 0.000 < \alpha = 0.05$) en consecuencia se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a).
3. Se estableció que existe relación significativa entre la dimensión despersonalización y el estilo de vida en los profesionales de la salud en el Hospital Ramiro Priale Priale Huancayo 2019. Puesto que r_s calculada es mayor que r_s teórica ($0,249 > 0,146$) a su vez como p valor es menor que Alfa ($p = 0.001 > \alpha = 0.05$) en consecuencia se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a).
4. Se estableció que existe relación significativa entre la dimensión realización personal y el estilo de vida en los profesionales de la salud en el Hospital Ramiro Priale Priale Huancayo 2019. Puesto que r_s calculada es mayor que r_s teórica ($0,253 > 0,146$) a su vez como p valor es menor que Alfa ($p = 0.000 < \alpha = 0.05$) en consecuencia se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a).
5. Se establece entonces que los profesionales de la salud del Hospital Ramiro Priale Priale según la escala de valor de Síndrome de Burnout, presentan un alto índice de 72.2% de burnout y según la escala de valor de Estilo de vida el 36.1%

RECOMENDACIONES

- Al director del Hospital Ramiro Priale Priale en coordinación con la unidad de bienestar del personal se elaboren programas para enseñar afrontar el síndrome de burnout y recuperar el estilo de vida de cada profesional de la salud.
- La jefatura de cada área, debe de implementar programas de prevención en relacion al síndrome de burnout y estilo de vida.
- Los profesionales de la salud deben de llevar un estilo de vida placentero, mejorar la organización personal y asistir a talleres.
- Del mismo modo que se realice estrategias para prevenir el síndrome de burnout, como relajación muscular, practicar yoga, dinámicas que ayuden a mejorar las habilidades sociales, mejoramiento del ambiente laboral etc.
- Realizar charlas sobre estilo de vida para mejorar el manejo de estrés y actividad física.
- Realizar actividades recreativas para mejorar sus estilos de vida.
- Fortalecer y mejorar hábitos con respecto a la actividad física y manejo de estrés.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA

1. Álvarez, S. (2017). Estilos de vida y salud de los estudiantes de enfermería y la Escuela como entorno promotor de la salud, Duisburg-Alemania
2. Gómez, A.; Rondón, H. (2017). Estilo de vida del profesional de enfermería y calidad del cuidado al niño post operado de cirugía cardiaca en la Unidad Post Operatoria Cardiovascular del Instituto Nacional Salud del Niño, Breña, 2017.Universidad Peruana Unión. Lima
3. Ayquipa, S.; Cerna, M. (2018). Relación entre Síndrome de Burnout y Estilos de vida en personal de Enfermería de la Unidad de Cuidados Intensivos Neuroquirúrgicos Pediátricos. (Tesis)Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima
4. Bautista, M. (2017). Estilo de vida del profesional de enfermería en el servicio de centro quirúrgico del Hospital III Emergencias Grau 2017. Universidad Nacional Mayor De San Marcos
5. Baldoceda, E. (2018). Síndrome de Burnout en los trabajadores del área de Call Center de una Empresa Privada de Lima Metropolitana. (Tesis) Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima
6. Castro, K. (2017) Influencia Del Síndrome De Burnout En El Desarrollo Profesional De Las Obstetras De Los Centros Maternos De La Red De Salud San Juan De Mira Flores – Villa María Del Triunfo 2016. (TESIS) Universidad Privada Sergio Bernales, Lima
7. Chanduvi, G. (2015) Síndrome de Burnout entre Personal Técnico de Enfermería de Dos Centros Hospitalarios Estatales, de la Entidades Minsa y Essalud en Chiclayo, 2013. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.Chiclayo Perú.

8. De la Cruz. (2015) Estilos de vida saludables que practican los profesionales de Enfermería del servicio de emergencia y de la unidad de Trauma Shock, Hospital Víctor Ramos Guardia Huaraz (Tesis) Universidad Autónoma de Ica.
9. Espinoza, L. (2016) Estilo De Vida Del Profesional De Enfermería Perteneciente a la Micro Red de San Vicente Cañete -2016(Tesis) Universidad san Martin de Porras. Lima.
10. Grau, A.; Flichtentrei, D.; Suñer, R.; Prats, M.; Braga, F. (2009) Influencia de factores personales, profesionales y transnacionales en el síndrome de burnout en personal sanitario hispanoamericano y español (2007) Rev.Esp. Salud Publica; 83(2).
11. Gil-Monte. (2001). El síndrome de quemarse por el trabajo (síndrome de burnout): aproximaciones teóricas para su explicación y recomendaciones para la intervención. Revista Psicología Científica.com, 3(5).
12. Disponible en: [https://www.psicologiacientifica.com/bvpsicologia-78-1sindrome](https://www.psicologiacientifica.com/bvpsicologia-78-1sindrome-de-quemarse-por-el-trabajo-(sindrome-de-burnout)) de quemarse-por-el-trabajo-(síndrome-de-burnout)
13. Gil-Monte. (2003). El síndrome de quemarse por el trabajo (síndrome de burnout) en profesionales de enfermería. Revista Electrónica Interacao Psy, (1) ,19-33. <https://www.redalyc.org/pdf/2313/231318052004.pdf>
14. Gómez, M. (2005) Operativización de los estilos de vida mediante la distribución del tiempo en personas Mayores De 50 Años (Tesis Doctoral) Universidad de Granada. España
15. Hernandez, R.; Fernandez, C. & Baptista, P. (2006). Metodología de la Investigacion . Mexico: McGrawHill.
16. Herrera, S. & Sabogal, S. (2015) Estilo De Vida y Síndrome De Burnout en el Personal de Salud de una Clínica Privada de Lima, 2014. (Tesis)Universidad Peruana Unión. Lima

17. Hewitt, N. (2007) Estilos de vida en profesionales de la salud del Municipio de Zipaquirá. *Psycologia. avances de la disciplina*, 1(1), pp, 61-97
18. Landa, N. (2016) Estilos de vida del profesional de enfermería del servicio de emergencia Hospital Regional de Huacho 2016 (Tesis) Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima.
19. Landázuri. (2011) Síndrome de desgaste profesional (burnout) en el personal de Médico y Enfermeras del Hospital Quito No.1 Policía Nacional. (Tesis) Universidad Central del Ecuador.
20. Lara, D. (2011) Análisis descriptivo de los niveles de desgaste por trabajo (Síndrome de Burnout), en el personal docente de la carrera de psicología clínica de la Universidad de las Américas, que labora en el Área Clínica. (Tesis) Universidad de las Americas.Lima
21. Lizano, E. y Vásquez. (2016) “Características del síndrome de burnout en el personal de salud de emergencia y hospitalización del hospital Carlos Alberto Cortez Jiménez-Essalud-Tumbes 2016” (Tesis) Universidad Nacional de Tumbes.
22. López, A. (2017) El Síndrome de Burnout Antecedentes y Consecuentes Organizacionales en el Ámbito de la Sanidad Pública Gallega. (Tesis Doctoral) Universidad de Vigo España.
23. Mamani. (2015) factores laborales y estilos de vida del personal de salud del Puesto De Salud Santa María, Juliaca – 2015. (Tesis)Universidad Peruana Unión. Juliaca
24. Martínez, A. (2010). El Síndrome De Burnout. Evolución Conceptual Y Estado Actual De La Cuestión. *Vivat Academia*. N° 112. Septiembre. 2010. [Http://Www.Ucm.Es/Info/Vivataca/Numeros/N112/DATOSS.Htm](http://Www.Ucm.Es/Info/Vivataca/Numeros/N112/DATOSS.Htm).
25. Maslach, C., Schaufeli, S. & Leiter, M. (2001). Burnout en el trabajo: Nuevas direcciones en la investigación y la intervención .*Anual revisiones de Psicología*. 52,397-422.

- 26.** Maslach. (2009). Comprendiendo el Burnout. Revista Ciencia Trabajo (32):37-43.
- 27.** Millán, C. y Porras. (2016) Síndrome de Burnout en el Profesional de Salud del Centro de Salud de San Jerónimo de Tunan-Provincia de Huancayo-Región Junin-2016. (Tesis) Universidad Peruana del Centro. Huancayo
- 28.** Miraval, E. (2017). Síndrome De Burnout En Personal Médico Del Hospital III Emergencias Grau En El Periodo Octubre A Diciembre Del 2016. (Tesis). Universidad Ricardo Palma de Lima.
- 29.** Miraval. G. (2017). Estilos de Vida y su Relación con los Trastornos Gastrointestinales en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco-2017. (Tesis). Universidad de Huánuco.
- 30.** Miravalles, J. (s, f.) Gabinete Psicológico-San Juan de la Cruz 11,2lqz, Zaragoza 976567028/www.javiermiravalle.es
- 31.** Nawas, M. (1971). El Estilo De Vida. Revista Latino Americana De Psicología, 3(1), 91-107
- 32.** Neciosup, S. (2016) Nivel de síndrome de Burnout en el personal profesional de obstetricia y ginecología Hospital Regional Docente de Cajamarca.2016 (Tesis). Universidad Nacional de Cajamarca
- 33.** Nunura, L. (2016) Burnout en profesionales de establecimientos de Salud Del Primer Nivel de atención de Lima Metropolitana (Tesis) Universidad de Lima.
- 34.** Ochoa, M. (2017) Síndrome de burnout en médicos: ausentismo, seguridad del paciente. Una revisión sistemática exploratoria. (Tesis de Magister) Universidad Nacional de Colombia.
- 35.** Peña, O. y Cancharis, J. (2019). Nivel de Estrés Laboral y Estilo de Vida de las Enfermeras en el Servicio de Emergencias del Hospital de

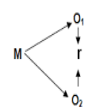
Emergencias José Casimiro Ulloa, Lima 2016. (Tesis de Magister)
Universidad Nacional Del Callao Escuela de Posgrado.

- 36.** Quiróga. (2009) Estilos de Vida y Condiciones de Salud de los Enfermeros. (Tesis) Universidad del Aconcagua. Argentina.
- 37.** Ramírez, M. (2015) Burnout en Profesionales de la Salud del Ecuador. (Tesis Doctoral) Universidad de Santiago de Compostela. España.
- 38.** Rugama, M. (2014) Prevalencia del Síndrome de Desgaste Profesional su Relación con Estilos de Vida y Composición Corporal en Funcionarios Área de Salud de Barranca, Puntarenas. (Maestría) Universidad Nacional Heredia, Costa Rica
- 39.** Saborío, L y Hidalgo L. (2015). Síndrome de Burnout. Medicina legal de Costa Rica,32 (1),119-124.recuperado en http://www.cielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152015000100014&lng=en.
- 40.** Salome serial (2013) Prevalencia Del Síndrome De Burnout En El Personal Asistencial De Enfermería, en un Hospital Público Metropolitano De Buenos Aires Argentina (TESIS) Universidad Abierta Interamericana. Argentina
- 41.** Sanchez, M. y Aparicio, M. (2001). Estilos de Vida: avances en su medida y sus relaciones con otros conceptos psicologicos. Revista de Psicología, de la PUCP,1/22. Recuperado De <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/3619/3588>
- 42.** Santivañez, A. (2016) Burnout y Salud en Profesionales de Enfermería de un Hospital Nacional de Huancayo (Tesis) Universidad Pontificia Universidad Católica del Perú.
- 43.** Sotelo, H. (2017) Diferencia de Burnout en Docentes de una Institución Educativa Publica y Una Privada del Distrito de San Martin de Porras. 2017. Universidad Cesar Vallejo

- 44.**Soto, M. (2016) Evolución de los Estilos de Vida Relacionados con Factores de Riesgo Cardiovascular en Estudiantes Universitarios en Navarra. (Tesis Doctoral) Universidad Pública de Navarra.
- 45.**Valdivia, E. (2017) Actitudes hacia la promoción de la salud y estilos de Vida Modelo Pender, Profesionales Del Equipo De Salud, Microred Mariscal Castilla. Arequipa 2016 (Tesis de Maestría). Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.
- 46.**Vera, J. (2017) Estilos de Vida de Internos de Enfermería de la Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Norte, Comas Carabayllo Independencia 2017. (Tesis) Universidad Cesar Vallejo
- 47.**Xandri, R. (2017) Estilos de vida, personalidad y emocionalidad negativa en estudiantes universitarios (Tesis de Doctorado). Universidad Católica de Murcia de España.

ANEXOS

Anexo 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA SE SINDROME DE BURNOUT Y ESTILO DE VIDA

TITULO	PROBLEMA GENERAL Y ESPECIFICOS	BJETIVO GENERAL Y ESPECIFICOS	HIPOTESIS GENERAL Y ESPECIFICA	VARIABLE	INDICADOR	TIPO DE INVESTIGACION	POBLACION Y MUESTRA DE ESTUDIO	TECNICA E INSTRUMENTOS
Síndrome de Burnout y Estilos de Vida en los profesionales de la salud en el hospital Ramiro Priale Huancayo 2018	Problema General ¿Cuál es la relación que existe entre el síndrome de burnout y Estilo de vida en los profesionales de la salud en el Hospital Ramiro Priale Huancayo 2019? Problemas Específicos ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión agotamiento Emocional y estilo de vida en los profesionales de la salud en el Hospital Ramiro Priale Huancayo 2019? ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión despersonalización y estilo de vida en los profesionales de la salud en el Hospital Ramiro Priale Huancayo 2019?	Objetivo General Determinar la relación que existe entre el síndrome de burnout y estilo de vida en los profesionales de la salud en el Hospital Ramiro Priale Huancayo 2019 Objetivos Específicos • Determinar la relación que existe entre la dimensión agotamiento Emocional y estilo de vida en los profesionales de la salud en el Hospital Ramiro Priale Huancayo 2019. • Determinar la relación que existe entre la dimensión despersonalización y estilo de vida en los profesionales de la salud en el	Hipótesis General Existe relación directa entre el síndrome de burnout y estilo de vida en los profesionales de la salud en el Hospital Ramiro Priale Huancayo 2019 Hipótesis Específica Existe relación directa entre la dimensión agotamiento Emocional y estilo de vida en los profesionales de la salud en el Hospital Ramiro Priale Huancayo 2019. • Existe relación directa entre la dimensión despersonalización y estilo de	Síndrome De Burnout	• Me siento emocionalmente agotado en mi trabajo. • Me siento mejor cuando estoy activo. • Cuando me levanto por las mañanas y trato nuevamente con los pacientes me siento fatigado. • Siento que puedo entender fácilmente a los pacientes. • Siento que trato a los pacientes como objetos impersonales. • Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa. • Siento que trato con mucha eficacia los problemas de los pacientes. • Siento que mi trabajo me está desgastando emocionalmente. • Siento que influyó positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo. • Siento que me hecho más duro con la gente. • Me preocupa que mi trabajo me esté endureciendo emocionalmente. • Me siento con mucha energía en mi trabajo. • Me siento frustrado en mi trabajo. • Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo. • Siento que realmente no me importa lo que ocurre con mis pacientes. • Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa.	Tipo de investigación No experimental Método General: Método Científico Nivel de investigación Descriptivo correlacional Diseño: correlacional  Donde: M = Muestra O₁ = Observación de la V.1. O₂ = Observación de la V.2. r = Correlación entre dichas variables	Población.- Conformada por 860 profesionales de la salud. Muestra.- se trabaja con 108	Técnica 1.-Para recabar la información se usa la encuesta. Instrumento: 1.-Cuestionario de Maslach Burnout Inventory MBI. 2.-Cuestionario de perfil de estilos de vida PEPS -I

	¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión realización personal y estilo de vida en los profesionales de la salud en el Hospital Ramiro Priale Huancayo 2019?	Hospital Ramiro Priale Huancayo 2019	• Determinar la relación que existe entre la dimensión realización personal y estilo de vida en los profesionales de la salud en el Hospital Ramiro Priale Huancayo 2019 • Existe relación directa entre la dimensión realización personal y estilo de vida en los profesionales de la salud en el Hospital Ramiro Priale Huancayo 2019		• Siento que puedo crear un clima agradable con mis pacientes. • Me siento estimado después de trabajar íntimamente con mis pacientes. • Creo que consigo muchas cosas valiosas en mi trabajo. • Me siento como si no tuviera posibilidades de brindar ayuda. • Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada. • Me parece que los pacientes me culpan de alguno de sus problemas. • Desayunas todas las mañanas. • Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud. • Te quieres a ti mismo. • Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces por semana. • Prefieres comidas saludables que no contienen ingredientes artificiales. • Tomas un tiempo cada día para relajarte. • Conoces el nivel de colesterol en tu sangre. • Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida. • Crees que estas cambiando personalmente en forma positiva. • Conversas con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales. • Eres consciente de las fuentes que producen tensión. • Te sientes feliz y contenta(o). • Realizas ejercicios 20 a 30 minutos al menos 3 veces por semana. • Comes 3 comidas al día. • Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud. • Eres consciente de tus debilidades personales y capacidades.			
--	---	--------------------------------------	--	--	---	--	--	--

				Estilos De vida	• Trabajo en apoyo de metas a largo plazo de tu vida. • Elogias fácilmente a otras personas por su éxito. • Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para ver sus nutrientes. • Preguntas a otro médico cuando no estás de acuerdo con la opinión del tuyo. • Tienes una actitud positiva con el futuro. • Participas en programas y actividades de ejercicio físico bajo supervisión. • Eres consciente de lo que te importa en la vida. • Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti. • Mantienes relaciones interpersonales que te den satisfacción. • Incluyes en tu dieta alimentos que contengan fibra. • Discutes con tus calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud. • Aprecias tu propio éxito. • Controlas tu pulso durante el ejercicio físico. • Pasas tiempo con amigos cercanos. • Mides tu presión arterial y sabes tú resultado. • Asistes a programas educativos para mejorar el medio ambiente en que vives. • Ves cada día como interesante y desafiante. • Planeas y escoges tus comidas que contengan los 4 nutrientes básicos. • Relajas tus músculos antes de dormir. • Encuentras agradable y satisfecho el modo de vida que llevas. • Realizas actividades físicas como caminar jugar nadar.			
--	--	--	--	-----------------------	---	--	--	--

					• Expresar fácilmente amor, calor humano hacia otros. • Te concentras en pensamientos agradables antes de dormir. • Pides información a los profesionales para cuidar tu salud. • Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos. • Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro. • Eres realista en las metas que te propones. • Usas métodos específicos para controlar la tensión. • Asistes a programas para cuidar tu salud. • Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias por personas que te importan. • Crees que tu vida tiene un propósito.			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

ANEXO 2. INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

INVENTARIO DE BURNOUT DE MASLACH

Buenos días: El siguiente cuestionario es totalmente anónimo, por favor conteste las siguientes preguntas, indicando con un aspa (X) de acuerdo a lo que considere necesario. Agradezco la sinceridad en la encuesta.

I. Datos generales

Edad				Condición Laboral		Profesión
25 a 35 años	36 a 46 años	47 a 57 años	58 a mas	nombrados	contratados	

II. Datos específicos

Nunca	algunas veces al año	Algunas veces al mes	Algunas veces a la semana	Diariamente
1	2	3	4	5

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

CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA (PEPS-I)

El siguiente cuestionario se basa en el modo en que vive en relación a tus hábitos personales. No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir.

Marque con una (X) el número que corresponda a la respuesta. No dejar preguntas sin responder.

Poco saludable = 1 saludable = 2 muy saludable = 3

1 2 3

- 1 Toma algún alimento al levantarse por las mañanas.
- 2 Selecciona comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que eleven tu presión arterial)
- 3 Come tres comidas al día
- 4 Lee las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)
- 5 Incluye en su dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)
- 6 Planea o escoge comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteína, carbohidratos, grasas, vitaminas)
- 7 Realiza ejercicio para relajar sus músculos al menos 3 veces al día o por semana
- 8 Realiza ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana
- 9 Participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión.
- 10 Chequea su pulso durante el ejercicio físico.
- 11 Realiza actividades físicas de recreo como: caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo
- 12 Relata al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud.
- 13 Conoce el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)
- 14 Lee revistas o folletos sobre cómo cuidar su salud
- 15 Le pregunta a otro médico o busca otra opción cuando no está de acuerdo con lo que el suyo le recomienda para cuidar su salud.
- 16 Discute con profesionales calificados sus inquietudes respecto al cuidado de su salud.
- 17 Hace medir su presión arterial y sabe el resultado
- 18 Asiste a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en el que vive.
- 19 Encuentra maneras positivas para expresar sus sentimientos
- 20 Observa al menos cada mes su cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro
- 21 Asiste a programas educativos sobre el cuidado de su salud persona
- 22 Toma tiempo cada día para el relajamiento
- 23 Es consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en su vida
- 24 Pasa de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación
- 25 Relaja conscientemente sus músculos antes de dormir
- 26 Se concentra en pensamientos agradables a la hora de dormir
- 27 Pide información a los profesionales para cuidar su salud.
- 28 Usa métodos específicos para controlar la tensión (nervios).
- 29 Discute con personas cercanas sus preocupaciones y problemas personales
- 30 Elogia fácilmente a otras personas por sus éxitos
- 31 Le gusta expresar y que le expresen cariño personas cercanas a Ud.
- 32 Mantiene relaciones interpersonales que le dan satisfacción
- 33 Pasa tiempo con amigos cercanos
- 34 Expresa fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros.
- 35 Le gusta mostrar y que le muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que le importan (papás, familiares, profesionales, amigos).
- 36 Se quiere a Ud. misma (o)
- 37 Es entusiasta y optimista con referencia a su vida.
- 38 Cree que está creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas
- 39 Se siente feliz y contento (a)
- 40 Es consciente de sus capacidades y debilidades personales
- 41 Trabaja en apoyo de metas a largo plazo en su vida.
- 42 Mira hacia el futuro
- 43 Es consciente de lo que importa en la vida
- 44 Respeta sus propios éxitos
- 45 Ve cada día como interesante y desafiante
- 46 Encuentra agradable y satisfecho el ambiente de su vida
- 47 Es realista en las metas que se propone.
- 48 Cree que su vida tiene un propósito.

ANEXO 3. CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS

ALFA DE CRONBACH

Síndrome de burnout

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,857	22

Alfa de Cronbach de Estilos de vida

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,849	48

ANEXO 4. BASE DE DATOS

MATRIZ DE BASE DE DATOS ESTILO DE VIDA

	Nutrición							Ejercicio						Responsabilidad en salud									Manejo del estrés								Soporte interpersonal								Actualización															
1	3	3	2	4	4	4	20	1	2	3	2	3	11	1	2	3	2	2	3	2	3	4	4	26	1	1	2	3	3	2	3	15	1	2	2	1	3	3	2	14	1	1	1	3	3	1	1	2	1	2	3	3	3	25
2	2	4	3	3	2	3	17	1	1	1	1	1	5	2	2	3	3	3	2	2	3	4	4	28	1	2	2	3	3	3	3	17	2	2	2	1	3	3	2	15	1	1	1	3	3	1	1	2	1	2	3	3	4	26
3	3	3	3	4	4	4	21	1	1	1	1	1	5	1	1	2	2	2	2	2	2	4	3	21	1	1	2	3	3	2	3	15	2	2	2	1	3	2	3	15	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	3	3	25	
4	3	2	2	4	4	4	19	2	3	2	3	4	14	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	22	1	1	2	3	3	2	3	15	1	2	2	1	3	3	2	14	2	1	1	3	3	1	1	2	1	2	3	3	4	27
5	1	2	2	3	3	4	15	3	3	3	3	3	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	2	3	3	2	3	15	2	2	2	1	3	2	3	15	1	1	2	3	3	1	1	3	1	2	3	3	4	28
6	2	2	2	3	4	4	17	1	3	3	1	3	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	2	2	4	4	2	3	18	2	1	3	1	3	3	2	15	2	1	1	3	3	1	1	3	1	3	3	4	29	
7	1	3	2	4	4	4	18	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	3	2	3	3	3	1	3	18	2	2	3	1	3	2	3	16	3	1	1	3	3	1	1	3	1	2	3	3	4	29
8	2	2	2	3	4	4	17	3	1	2	2	3	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	2	3	3	2	3	15	1	3	3	1	3	3	4	18	3	1	2	3	3	2	3	3	1	2	3	4	34	
9	2	2	2	2	3	4	15	2	1	2	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	3	2	3	1	2	2	1	14	2	1	3	1	3	1	3	14	2	2	2	3	3	2	2	1	2	3	3	4	32	
10	1	3	3	3	3	4	17	1	1	1	1	1	5	4	4	1	4	3	3	3	3	4	3	32	2	2	1	4	4	2	3	18	2	2	2	1	3	4	3	17	3	2	1	3	3	1	2	2	2	2	3	4	4	32
11	4	3	4	4	3	4	22	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	3	4	3	4	3	3	4	24	3	2	4	3	4	3	4	23	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	44
12	1	3	3	2	2	3	14	1	2	2	2	2	9	4	3	3	4	3	2	1	3	3	3	29	2	3	3	4	4	3	3	22	1	2	2	1	2	3	3	14	3	2	3	2	3	3	3	1	1	3	3	4	3	34
13	1	2	3	1	2	3	12	1	1	2	1	3	8	3	1	2	1	2	3	1	2	3	3	21	2	1	2	2	3	1	3	14	3	2	2	1	2	1	2	13	3	3	1	2	3	1	2	2	1	2	3	2	3	28
14	3	3	3	4	4	4	21	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	7	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	44	
15	3	4	3	3	4	2	19	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	7	4	3	3	4	3	3	4	2	4	3	3	4	3	43
16	4	4	4	4	4	4	24	2	1	2	3	3	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	1	1	7	4	3	3	1	3	2	4	20	3	2	2	1	2	3	4	2	1	3	2	3	3	31
17	1	2	3	3	4	4	17	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	1	1	7	1	2	2	2	2	3	3	15	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	35
18	1	2	3	2	3	1	12	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	7	4	3	3	3	4	4	4	3	3	2	2	3	3	41
19	4	4	4	4	4	4	24	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	1	1	7	2	2	2	2	2	2	3	15	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	3	3	4	38
20	3	4	3	4	4	4	22	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	7	4	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	4	31

21	1	2	3	2	3	1	12	1	1	1	1	5	2	2	3	3	1	2	1	1	3	1	19	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	7	3	3	2	3	2	3	3	2	1	2	2	3	3	32			
22	3	3	3	4	4	4	21	3	3	2	2	4	14	2	2	4	1	2	3	2	2	4	3	25	2	4	4	3	4	2	2	21	2	4	2	2	3	4	4	21	4	3	2	3	4	4	4	2	1	3	3	3	3	39
23	1	2	3	2	3	1	12	3	2	1	2	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	2	1	3	2	1	3	2	14	1	2	1	3	2	3	3	15	2	2	2	2	1	2	3	3	1	2	3	2	3	28	
24	3	3	3	4	4	4	21	2	1	1	1	4	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	7	2	2	1	4	3	1	1	2	1	2	3	3	3	28			
25	1	2	3	2	3	1	12	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	7	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	45			
26	1	2	3	2	3	1	12	1	1	1	2	3	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	1	7	3	3	2	2	3	3	2	18	2	1	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	35		
27	1	2	3	2	3	1	12	4	1	2	2	4	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	4	2	3	4	4	3	21	3	2	2	2	4	3	3	19	1	1	3	3	2	3	2	1	3	2	3	4	4	32	
28	1	2	3	2	3	1	12	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	2	3	3	2	3	15	1	2	2	1	3	3	2	14	1	1	1	3	3	1	1	2	1	2	3	3	3	25	
29	1	2	3	2	3	1	12	1	1	1	1	5	2	2	3	3	3	2	2	3	4	4	28	1	1	1	1	1	1	7	2	2	2	1	3	3	2	15	1	1	1	3	3	1	1	2	1	2	3	3	4	26		
30	1	2	3	2	3	1	12	1	1	1	1	5	1	1	2	2	2	2	2	2	4	3	21	1	1	1	1	1	1	7	2	2	2	1	3	2	3	15	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	3	3	3	25		
31	1	2	3	2	3	1	12	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	1	7	1	2	2	1	3	3	2	14	2	1	1	3	3	1	1	2	1	2	3	3	4	27		
32	1	2	3	2	3	1	12	3	3	3	3	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	1	7	2	2	2	1	3	2	3	15	1	1	2	3	3	1	1	3	1	2	3	3	4	28		
33	1	2	3	2	3	1	12	1	3	3	1	3	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	1	7	2	1	3	1	3	3	2	15	2	1	1	3	3	1	1	3	1	3	3	3	4	29		
34	1	2	3	2	3	1	12	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	1	7	2	2	3	1	3	2	3	16	3	1	1	3	3	1	1	3	1	2	3	3	4	29		
35	1	2	3	2	3	1	12	3	1	2	2	3	11	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	30	1	1	1	1	1	1	7	1	3	3	1	3	3	4	18	3	1	2	3	3	2	3	3	1	2	3	4	4	34	
36	1	2	3	2	3	1	12	2	1	2	1	1	7	2	3	2	3	2	1	1	2	2	1	19	3	2	3	1	2	2	1	14	2	1	3	1	3	1	3	14	2	2	2	3	3	2	3	2	1	2	3	3	4	32
37	1	2	3	2	3	1	12	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	7	3	2	1	3	3	1	2	2	2	2	3	4	4	32			
38	1	2	3	2	3	1	12	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	7	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	44		
39	1	3	3	2	2	3	14	1	2	2	2	2	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	1	7	1	2	2	1	2	3	3	14	3	2	3	2	3	3	3	1	1	3	3	4	3	34		
40	1	2	3	1	2	3	12	1	1	2	1	3	8	3	1	2	1	2	3	1	2	3	3	21	2	1	2	2	3	1	3	14	1	1	1	1	1	1	7	3	3	1	2	3	1	2	2	1	2	3	2	3	28	
41	3	3	3	4	4	4	21	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	7	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	44		
42	3	4	3	3	4	2	19	1	1	1	1	5	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	34	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	7	4	3	3	4	3	3	4	2	4	3	3	4	3	43			
43	1	2	3	2	3	1	12	2	1	2	3	3	11	2	2	3	2	3	1	1	4	4	3	25	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	7	3	2	2	1	2	3	4	2	1	3	2	3	3	31		
44	1	2	3	2	3	1	12	1	1	1	1	5	3	3	3	2	1	2	1	4	3	3	25	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	7	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	35		
45	1	2	3	2	3	1	12	1	1	1	1	5	2	3	4	2	2	3	1	4	4	3	28	1	1	1	1	1	1	7	2	2	3	1	3	2	3	16	4	3	3	3	4	4	4	3	3	2	2	3	3	41		
46	4	4	4	4	4	4	24	1	1	1	1	5	2	3	2	3	1	1	1	4	4	2	23	1	1	1	1	1	1	7	2	2	2	2	2	2	3	15	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	3	3	4	38		
47	1	2	3	2	3	1	12	4	2	2	4	3	15	2	2	3	3	1	2	1	3	4	3	24	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	7	4	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	4	31		
48	1	2	3	2	3	1	12	4	2	2	2	4	14	2	2	3	3	1	2	1	1	3	1	19	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	7	3	3	2	3	2	3	3	2	1	2	2	3	3	32		

49	1	2	3	2	3	1	12	1	1	1	1	1	5	2	2	4	1	2	3	2	2	4	3	25	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	7	4	3	2	3	4	4	4	2	1	3	3	3	3	39	
50	1	2	3	2	3	1	12	3	2	1	2	1	9	3	3	1	3	2	1	3	3	2	3	24	2	1	3	2	1	3	2	14	1	2	1	3	2	3	3	15	2	2	2	2	1	2	3	3	1	2	3	2	3	28

51	1	2	3	2	3	1	12	2	1	1	1	4	9	3	3	2	3	3	1	3	2	3	3	26	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	7	2	2	1	4	3	1	1	2	1	2	3	3	3	28		
52	1	2	3	2	3	1	12	3	3	4	3	4	17	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	34	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	7	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	45		
53	1	2	3	2	3	1	12	1	1	1	2	3	8	1	4	4	4	3	2	4	2	3	3	30	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	7	2	1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	35			
54	1	2	3	2	3	1	12	1	1	1	1	1	5	1	1	3	4	3	2	4	2	3	4	27	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	7	1	1	3	3	2	3	2	1	3	2	3	4	4	32		
55	1	2	3	2	3	1	12	1	1	1	1	1	5	1	2	2	3	4	1	3	2	4	3	25	1	2	1	4	4	2	1	15	1	1	1	1	1	1	7	3	3	2	3	4	4	4	3	2	3	3	4	3	41	
56	1	2	3	2	3	1	12	2	3	3	2	3	13	1	4	3	3	4	2	4	3	4	2	30	2	2	3	4	2	1	3	17	4	2	3	3	2	3	3	20	2	2	2	2	1	2	3	2	2	3	3	3	30	
57	1	2	3	2	3	1	12	2	1	2	1	1	7	2	3	2	3	2	1	1	2	2	1	19	3	2	3	1	2	2	1	14	2	1	3	1	3	1	3	14	2	2	2	3	3	2	3	2	1	2	3	3	4	32
58	1	2	3	2	3	1	12	1	1	1	1	1	5	4	4	1	4	3	3	3	3	4	3	32	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	7	3	2	1	3	3	1	2	2	2	2	3	4	4	32		
59	4	3	4	4	3	4	22	1	1	1	1	1	5	4	2	3	4	3	3	4	3	4	4	34	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	7	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	44		
60	1	3	3	2	2	3	14	1	2	2	2	2	9	4	3	3	4	3	2	1	3	3	3	29	1	1	1	1	1	1	7	1	2	2	1	2	3	3	14	3	2	3	2	3	3	3	1	1	3	3	4	3	34	
61	1	2	3	2	3	1	12	1	1	2	1	3	8	3	1	2	1	2	3	1	2	3	3	21	2	1	2	2	3	1	3	14	3	2	2	1	2	1	2	13	3	3	1	2	3	1	2	2	1	2	3	2	3	28
62	3	3	3	4	4	4	21	3	4	3	4	2	16	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	34	1	1	1	1	1	1	7	3	4	3	4	3	4	3	24	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	44	
63	1	2	3	2	3	1	12	4	3	4	3	1	15	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	34	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	7	4	3	3	4	3	3	4	2	4	3	3	4	3	43		
64	1	2	3	2	3	1	12	2	1	2	3	3	11	2	2	3	2	3	1	1	4	4	3	25	3	2	2	3	2	1	3	16	4	3	3	1	3	2	4	20	3	2	2	1	2	3	4	2	1	3	2	3	3	31
65	1	2	3	2	3	1	12	3	3	3	2	2	13	3	3	3	2	1	2	1	4	3	3	25	3	2	3	3	2	2	3	18	1	2	2	2	2	3	3	15	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	35
66	1	2	3	2	3	1	12	3	4	4	3	3	17	2	3	4	2	2	3	1	4	4	3	28	2	2	3	4	3	1	2	17	2	2	3	1	3	2	3	16	4	3	3	3	4	4	4	3	3	2	2	3	3	41
67	1	2	3	2	3	1	12	3	4	1	3	3	14	2	3	2	3	1	1	1	4	4	2	23	2	3	1	4	4	3	3	20	2	2	2	2	2	2	3	15	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	3	3	4	38
68	1	2	3	2	3	1	12	4	2	2	4	3	15	2	2	3	3	1	2	1	3	4	3	24	4	3	3	2	3	4	3	22	2	3	1	1	3	3	4	17	4	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	4	31
69	1	2	3	2	3	1	12	4	2	2	2	4	14	2	2	3	3	1	2	1	1	3	1	19	1	3	3	3	4	4	4	22	2	2	1	2	4	3	4	18	3	3	2	3	2	3	3	2	1	2	2	3	3	32
70	1	2	3	2	3	1	12	3	3	2	2	4	14	2	2	4	1	2	3	2	2	4	3	25	2	4	4	3	4	2	2	21	2	4	2	2	3	4	4	21	4	3	2	3	4	4	4	2	1	3	3	3	3	39
71	1	2	3	2	3	1	12	3	2	1	2	1	9	3	3	1	3	2	1	3	3	2	3	24	2	1	3	2	1	3	2	14	1	2	1	3	2	3	3	15	2	2	2	2	1	2	3	3	1	2	3	2	3	28
72	1	2	3	2	3	1	12	2	1	1	1	4	9	3	3	2	3	3	1	3	2	3	3	26	4	2	3	1	3	2	3	18	2	2	3	3	4	3	4	21	2	2	1	4	3	1	1	2	1	2	3	3	3	28

73	1	2	3	2	3	1	12	3	3	4	3	4	17	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	34	3	4	4	3	4	3	3	24	3	2	4	3	3	2	3	20	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	45
74	1	2	3	2	3	1	12	1	1	1	2	3	8	1	4	4	4	3	2	4	2	3	3	30	2	3	3	3	4	3	4	22	3	3	2	2	3	3	2	18	2	1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	35	
75	1	2	3	2	3	1	12	4	1	2	2	4	13	1	1	3	4	3	2	4	2	3	4	27	1	4	2	3	4	4	3	21	3	2	2	2	4	3	3	19	1	1	3	3	2	3	2	1	3	2	3	4	4	32
76	1	2	3	2	3	1	12	1	2	3	2	3	11	1	2	3	2	2	3	2	3	4	4	26	1	1	2	3	3	2	3	15	1	2	2	1	3	3	2	14	1	1	1	3	3	1	1	2	1	2	3	3	3	25
77	1	2	3	2	3	1	12	2	2	2	3	3	12	2	2	3	3	3	2	2	3	4	4	28	1	2	2	3	3	3	3	17	2	2	2	1	3	3	2	15	1	1	1	3	3	1	1	2	1	2	3	3	4	26
78	1	2	3	2	3	1	12	2	2	3	1	4	12	1	1	2	2	2	2	2	2	4	3	21	2	2	2	3	3	2	3	17	2	2	2	1	3	2	3	15	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	3	3	3	25
79	3	2	2	4	4	4	19	2	3	2	3	4	14	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	22	3	2	2	3	3	2	3	18	1	2	2	1	3	3	2	14	2	1	1	3	3	1	1	2	1	2	3	3	4	27
80	1	2	2	3	3	4	15	3	3	3	3	3	15	1	2	4	2	2	2	2	3	4	3	25	2	2	1	4	3	2	3	17	2	2	2	1	3	2	3	15	1	1	2	3	3	1	1	3	1	2	3	3	4	28
81	2	2	2	3	4	4	17	1	3	3	1	3	11	3	3	4	3	2	4	2	4	4	2	31	1	2	2	4	4	2	3	18	2	1	3	1	3	3	2	15	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	3	3	3	25
82	1	3	2	4	4	4	18	3	4	3	1	3	14	3	3	4	2	2	4	2	4	4	2	30	3	2	3	3	3	1	3	18	2	2	3	1	3	2	3	16	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	3	3	3	25
83	2	2	2	3	4	4	17	3	1	2	2	3	11	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	30	3	2	3	4	4	1	3	20	1	3	3	1	3	3	4	18	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	3	3	3	25
84	2	2	2	2	3	4	15	2	1	2	1	1	7	2	3	2	3	2	1	1	2	2	1	19	3	2	3	1	2	2	1	14	2	1	3	1	3	1	3	14	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	3	3	3	25
85	1	3	3	3	3	4	17	2	2	2	3	4	13	4	4	1	4	3	3	3	3	4	3	32	2	2	1	4	4	2	3	18	2	2	2	1	3	4	3	17	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	3	3	3	25
86	4	3	4	4	3	4	22	3	3	3	3	4	16	4	2	3	4	3	3	4	3	4	4	34	3	4	3	4	3	3	4	24	3	2	4	3	4	3	4	23	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	3	3	3	25
87	1	3	3	2	2	3	14	1	2	2	2	2	9	4	3	3	4	3	2	1	3	3	3	29	2	3	3	4	4	3	3	22	1	2	2	1	2	3	3	14	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	3	3	3	25
88	1	2	3	1	2	3	12	1	1	2	1	3	8	3	1	2	1	2	3	1	2	3	3	21	2	1	2	2	3	1	3	14	3	2	2	1	2	1	2	13	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	3	3	3	25
89	3	3	3	4	4	4	21	3	4	3	4	2	16	2	3	2	3	2	1	1	2	2	1	19	1	1	2	3	3	2	3	15	3	4	3	4	3	4	3	24	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	3	3	3	25
90	3	4	3	3	4	2	19	4	3	4	3	1	15	2	3	2	3	2	1	1	2	2	1	19	1	1	2	3	3	2	3	15	2	3	3	4	3	4	3	22	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	3	3	3	25
91	4	4	4	4	4	4	24	2	1	2	3	3	11	2	3	2	3	2	1	1	2	2	1	19	1	1	2	3	3	2	3	15	4	3	3	1	3	2	4	20	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	3	3	3	25
92	1	2	3	3	4	4	17	3	3	3	2	2	13	2	3	2	3	2	1	1	2	2	1	19	1	1	2	3	3	2	3	15	1	2	2	2	2	3	3	15	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	3	3	3	25
93	2	2	3	3	4	4	18	3	4	4	3	3	17	2	3	2	3	2	1	1	2	2	1	19	1	1	2	3	3	2	3	15	2	2	3	1	3	2	3	16	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	3	3	3	25
94	4	4	4	4	4	4	24	3	4	1	3	3	14	2	3	2	3	2	1	1	2	2	1	19	1	1	2	3	3	2	3	15	2	2	2	2	2	2	3	15	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	3	3	3	25
95	3	4	3	4	4	4	22	4	2	2	4	3	15	2	2	3	3	1	2	1	3	4	3	24	1	1	2	3	3	2	3	15	2	3	1	1	3	3	4	17	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	3	3	3	25
96	3	3	3	3	3	3	18	4	2	2	2	4	14	2	2	3	3	1	2	1	1	3	1	19	1	1	2	3	3	2	3	15	2	2	1	2	4	3	4	18	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	3	3	3	25
97	3	3	3	4	4	4	21	3	3	2	2	4	14	2	3	2	3	2	1	1	2	2	1	19	2	4	4	3	4	2	2	21	2	4	2	2	3	4	4	21	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	3	3	3	25
98	1	2	3	2	3	1	12	3	2	1	2	1	9	2	3	2	3	2	1	1	2	2	1	19	2	1	3	2	1	3	2	14	1	2	1	3	2	3	3	15	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	3	3	3	25
99	3	3	3	4	4	4	21	2	1	1	1	4	9	2	3	2	3	2	1	1	2	2	1	19	1	1	2	3	3	2	3	15	2	2	3	3	4	3	4	21	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	3	3	3	25

100	4	3	4	3	3	4	21	3	3	4	3	4	17	2	3	2	3	2	1	1	2	2	1	19	1	1	2	3	3	2	3	15	3	2	4	3	3	2	3	20	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	3	3	3	25
101	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	2	3	8	2	3	2	3	2	1	1	2	2	1	19	1	1	2	3	3	2	3	15	3	3	2	2	3	3	2	18	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	3	3	3	25
102	1	1	1	1	1	1	6	4	1	2	2	4	13	2	3	2	3	2	1	1	2	2	1	19	1	4	2	3	4	4	3	21	3	2	2	2	4	3	3	19	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	3	3	3	25
103	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	5	2	3	2	3	2	1	1	2	2	1	19	1	2	1	4	4	2	1	15	3	3	1	1	4	2	4	18	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	3	3	3	25
104	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	5	1	4	3	3	4	2	4	3	4	2	30	2	2	3	4	2	1	3	17	4	2	3	3	2	3	3	20	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	3	3	3	25
105	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	5	2	3	2	3	2	1	1	2	2	1	19	3	2	3	1	2	2	1	14	2	1	3	1	3	1	3	14	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	3	3	3	25
106	1	3	3	3	3	4	17	2	2	2	3	4	13	2	3	2	3	2	1	1	2	2	1	19	1	1	2	3	3	2	3	15	2	2	2	1	3	4	3	17	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	3	3	3	25
107	1	1	1	1	1	1	6	3	3	3	3	4	16	2	3	2	3	2	1	1	2	2	1	19	1	1	2	3	3	2	3	15	3	2	4	3	4	3	4	23	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	3	3	3	25
108	1	3	3	2	2	3	14	1	2	2	2	2	9	4	3	3	4	3	2	1	3	3	3	29	2	3	3	4	4	3	3	22	1	2	2	1	2	3	3	14	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	3	3	3	25
109	1	2	3	1	2	3	12	1	1	2	1	3	8	3	1	2	1	2	3	1	2	3	3	21	2	1	2	2	3	1	3	14	3	2	2	1	2	1	2	13	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	3	3	3	25
110	1	1	1	1	1	1	6	3	4	3	4	2	16	2	3	2	3	2	1	1	2	2	1	19	1	1	2	3	3	2	3	15	3	4	3	4	3	4	3	24	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	44
111	1	1	1	1	1	1	6	4	3	4	3	1	15	2	3	2	3	2	1	1	2	2	1	19	1	1	2	3	3	2	3	15	2	3	3	4	3	4	3	22	4	3	3	4	3	3	4	2	4	3	3	4	3	43
112	4	4	4	4	4	4	24	2	1	2	3	3	11	2	3	2	3	2	1	1	2	2	1	19	1	1	2	3	3	2	3	15	4	3	3	1	3	2	4	20	3	2	2	1	2	3	4	2	1	3	2	3	3	31
113	1	1	1	1	1	1	6	3	3	3	2	2	13	2	3	2	3	2	1	1	2	2	1	19	1	1	2	3	3	2	3	15	1	2	2	2	2	3	3	15	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	35	
114	2	2	3	3	4	4	18	3	4	4	3	3	17	2	3	2	3	2	1	1	2	2	1	19	1	1	2	3	3	2	3	15	2	2	3	1	3	2	3	16	4	3	3	3	4	4	4	3	3	2	2	3	3	41
115	1	1	1	1	1	1	6	2	1	2	1	1	7	2	3	2	3	1	1	1	4	4	2	23	1	1	2	3	3	2	3	15	2	2	2	2	2	2	3	15	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	3	4	38	
116	1	1	1	1	1	1	6	4	2	2	4	3	15	2	2	3	3	1	2	1	3	4	3	24	1	1	2	3	3	2	3	15	2	3	1	1	3	3	4	17	4	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	4	31
117	3	3	3	3	3	3	18	2	1	2	1	1	7	2	2	3	3	1	2	1	1	3	1	19	1	1	2	3	3	2	3	15	2	2	1	2	4	3	4	18	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	3	3	3	25
118	3	3	3	4	4	4	21	2	1	2	1	1	7	2	2	4	1	2	3	2	2	4	3	25	1	1	2	3	3	2	3	15	2	4	2	2	3	4	4	21	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	3	3	3	25
119	1	2	3	2	3	1	12	3	2	1	2	1	9	3	3	1	3	2	1	3	3	2	3	24	2	1	3	2	1	3	2	14	1	2	1	3	2	3	3	15	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	3	3	3	25
120	1	1	1	1	1	1	6	2	1	1	1	4	9	3	3	2	3	3	1	3	2	3	3	26	1	1	2	3	3	2	3	15	2	2	3	3	4	3	4	21	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	3	3	3	25
121	1	1	1	1	1	1	6	2	1	2	1	1	7	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	34	1	1	2	3	3	2	3	15	3	2	4	3	3	2	3	20	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	3	3	3	25
122	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	2	3	8	1	4	4	4	3	2	4	2	3	3	30	1	1	2	3	3	2	3	15	3	3	2	2	3	3	2	18	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	3	3	3	25
123	1	1	1	1	1	1	6	2	1	2	1	1	7	1	1	3	4	3	2	4	2	3	4	27	1	1	2	3	3	2	3	15	3	2	2	2	4	3	3	19	1	1	3	3	2	3	2	1	3	2	3	4	4	32
124	1	1	1	1	1	1	6	1	2	3	2	3	11	1	2	3	2	2	3	2	3	4	4	26	1	1	2	3	3	2	3	15	1	2	2	1	3	3	2	14	1	1	1	3	3	1	1	2	1	2	3	3	3	25
125	1	1	1	1	1	1	6	2	1	2	1	1	7	2	2	3	3	3	2	2	3	4	4	28	1	1	2	3	3	2	3	15	2	2	2	1	3	3	2	15	1	1	1	3	3	1	1	2	1	2	3	3	4	26
126	1	1	1	1	1	1	6	2	1	2	1	1	7	1	1	2	2	2	2	2	2	4	3	21	1	1	2	3	3	2	3	15	2	2	2	1	3	2	3	15	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	3	3	3	25

127	1	1	1	1	1	1	6	2	1	2	1	1	7	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	22	1	1	2	3	3	2	3	15	1	2	2	1	3	3	2	14	2	1	1	3	3	1	1	2	1	2	3	3	4	27
128	1	2	2	3	3	4	15	3	3	3	3	3	15	1	2	4	2	2	2	2	3	4	3	25	1	1	2	3	3	2	3	15	2	2	2	1	3	2	3	15	1	1	2	3	3	1	1	3	1	2	3	3	4	28
129	1	1	1	1	1	1	6	1	3	3	1	3	11	3	3	4	3	2	4	2	4	4	2	31	1	1	2	3	3	2	3	15	2	1	3	1	3	3	2	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13		
130	1	1	1	1	1	1	6	3	4	3	1	3	14	3	3	4	2	2	4	2	4	4	2	30	1	1	2	3	3	2	3	15	2	2	3	1	3	2	3	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13		
131	1	1	1	1	1	1	6	3	1	2	2	3	11	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	30	3	2	3	4	4	1	3	20	1	3	3	1	3	3	4	18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13		
132	1	1	1	1	1	1	6	2	1	2	1	1	7	2	3	2	3	2	1	1	2	2	1	19	3	2	3	1	2	2	1	14	2	1	3	1	3	1	3	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13		
133	1	3	3	3	3	4	17	2	2	2	3	4	13	4	4	1	4	3	3	3	3	4	3	32	2	2	1	4	4	2	3	18	2	2	2	1	3	4	3	17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13		
134	4	3	4	4	3	4	22	3	3	3	3	4	16	4	2	3	4	3	3	4	3	4	4	34	3	4	3	4	3	3	4	24	3	2	4	3	4	3	4	23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13		
135	1	3	3	2	2	3	14	1	2	2	2	2	9	4	3	3	4	3	2	1	3	3	3	29	2	3	3	4	4	3	3	22	1	2	2	1	2	3	3	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13		
136	1	2	3	1	2	3	12	1	1	2	1	3	8	3	1	2	1	2	3	1	2	3	3	21	2	1	2	2	3	1	3	14	3	2	2	1	2	1	2	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13		
137	1	1	1	1	1	1	6	3	4	3	4	2	16	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	34	1	1	2	3	3	2	3	15	3	4	3	4	3	4	3	24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13		
138	1	1	1	1	1	1	6	4	3	4	3	1	15	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	34	1	1	2	3	3	2	3	15	2	3	3	4	3	4	3	22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13		
139	1	1	1	1	1	1	6	2	1	2	3	3	11	2	2	3	2	3	1	1	4	4	3	25	1	1	2	3	3	2	3	15	4	3	3	1	3	2	4	20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13		
140	1	2	3	3	4	4	17	1	1	1	1	1	5	3	3	3	2	1	2	1	4	3	3	25	1	1	2	3	3	2	3	15	1	2	2	2	2	3	3	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13		
141	2	2	3	3	4	4	18	1	1	1	1	1	5	2	3	4	2	2	3	1	4	4	3	28	1	1	2	3	3	2	3	15	2	2	3	1	3	2	3	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13		
142	4	4	4	4	4	4	24	1	1	1	1	1	5	2	3	2	3	1	1	1	4	4	2	23	1	1	2	3	3	2	3	15	2	2	2	2	2	2	3	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13		
143	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	5	2	2	3	3	1	2	1	3	4	3	24	1	1	2	3	3	2	3	15	2	3	1	1	3	3	4	17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13		
144	3	3	3	3	3	3	18	1	1	1	1	1	5	2	2	3	3	1	2	1	1	3	1	19	1	1	2	3	3	2	3	15	2	2	1	2	4	3	4	18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13		
145	3	3	3	4	4	4	21	1	1	1	1	1	5	2	2	4	1	2	3	2	2	4	3	25	2	4	4	3	4	2	2	21	2	4	2	2	3	4	4	21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13		
146	1	2	3	2	3	1	12	1	1	1	1	1	5	3	3	1	3	2	1	3	3	2	3	24	2	1	3	2	1	3	2	14	1	2	1	3	2	3	3	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13		
147	3	3	3	4	4	4	21	1	1	1	1	1	5	3	3	2	3	3	1	3	2	3	3	26	1	1	2	3	3	2	3	15	2	2	3	3	4	3	4	21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13		
148	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	5	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	34	1	1	2	3	3	2	3	15	3	2	4	3	3	2	3	20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13		
149	2	2	3	3	4	4	18	1	1	1	1	1	5	1	4	4	4	3	2	4	2	3	3	30	2	3	3	3	4	3	4	22	3	3	2	2	3	3	2	18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13		
150	2	2	3	3	3	4	17	1	1	1	1	1	5	1	1	3	4	3	2	4	2	3	4	27	1	4	2	3	4	4	3	21	3	2	2	2	4	3	3	19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13		
151	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	5	1	2	2	3	4	1	3	2	4	3	25	1	2	1	4	4	2	1	15	3	3	1	1	4	2	4	18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13		
152	2	2	2	2	3	4	15	1	1	1	1	1	5	2	3	2	3	2	1	1	2	2	1	19	3	2	3	1	2	2	1	14	2	1	3	1	3	1	3	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13		
153	1	3	3	3	3	4	17	1	1	1	1	1	5	4	4	1	4	3	3	3	3	4	3	32	2	2	1	4	4	2	3	18	2	2	2	1	3	4	3	17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13		

154	1	2	3	2	3	1	12	1	1	1	1	1	5	4	2	3	4	3	3	4	3	4	4	34	3	4	3	4	3	3	4	24	3	2	4	3	4	3	4	23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	
155	1	3	3	2	2	3	14	1	1	1	1	1	5	4	3	3	4	3	2	1	3	3	3	29	2	3	3	4	4	3	3	22	1	2	2	1	2	3	3	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	
156	1	2	3	1	2	3	12	1	1	1	1	1	5	3	1	2	1	2	3	1	2	3	3	21	2	1	2	2	3	1	3	14	3	2	2	1	2	1	2	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	
157	3	3	3	4	4	4	21	1	1	1	1	1	5	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	34	3	4	3	4	3	4	3	24	3	4	3	4	3	4	3	24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	
158	1	2	3	2	3	1	12	1	1	1	1	1	5	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	34	3	4	3	3	4	3	3	23	2	3	3	4	3	4	3	22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	
159	1	2	3	2	3	1	12	1	1	1	1	1	5	2	2	3	2	3	1	1	4	4	3	25	3	2	2	3	2	1	3	16	4	3	3	1	3	2	4	20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	
160	1	2	3	2	3	1	12	1	1	1	1	1	5	3	3	3	2	1	2	1	4	3	3	25	3	2	3	3	2	2	3	18	1	2	2	2	2	3	3	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	
161	1	2	3	2	3	1	12	1	1	1	1	1	5	2	3	4	2	2	3	1	4	4	3	28	2	2	3	4	3	1	2	17	2	2	3	1	3	2	3	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	
162	1	2	3	2	3	1	12	1	1	1	1	1	5	2	3	2	3	1	1	1	4	4	2	23	2	3	1	4	4	3	3	20	2	2	2	2	2	2	3	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	
163	1	2	3	2	3	1	12	1	1	1	1	1	5	2	2	3	3	1	2	1	3	4	3	24	4	3	3	2	3	4	3	22	2	3	1	1	3	3	4	17	4	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	4	31
164	1	2	3	2	3	1	12	1	1	1	1	1	5	2	2	3	3	1	2	1	1	3	1	19	1	3	3	3	4	4	4	22	2	2	1	2	4	3	4	18	3	3	2	3	2	3	3	2	1	2	2	3	3	32
165	1	2	3	2	3	1	12	1	1	1	1	1	5	2	2	4	1	2	3	2	2	4	3	25	2	4	4	3	4	2	2	21	2	4	2	2	3	4	4	21	4	3	2	3	4	4	4	2	1	3	3	3	3	39
166	1	2	3	2	3	1	12	1	1	1	1	1	5	3	3	1	3	2	1	3	3	2	3	24	2	1	3	2	1	3	2	14	1	2	1	3	2	3	3	15	2	2	2	2	1	2	3	3	1	2	3	2	3	28
167	1	2	3	2	3	1	12	1	1	1	1	1	5	3	3	2	3	3	1	3	2	3	3	26	4	2	3	1	3	2	3	18	2	2	3	3	4	3	4	21	2	2	1	4	3	1	1	2	1	2	3	3	3	28
168	1	2	3	2	3	1	12	1	1	1	1	1	5	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	34	3	4	4	3	4	3	3	24	3	2	4	3	3	2	3	20	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	45
169	1	2	3	2	3	1	12	1	1	1	2	3	8	1	4	4	4	3	2	4	2	3	3	30	2	3	3	3	4	3	4	22	1	2	2	2	2	3	3	15	2	1	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	35
170	1	2	3	2	3	1	12	1	1	1	1	1	5	1	1	3	4	3	2	4	2	3	4	27	1	4	2	3	4	4	3	21	3	2	2	2	4	3	3	19	1	1	3	3	2	3	2	1	3	2	3	4	4	32
171	1	2	3	2	3	1	12	1	2	3	2	3	11	1	2	3	2	2	3	2	3	4	4	26	1	1	2	3	3	2	3	15	1	2	2	1	3	3	2	14	1	1	1	3	3	1	1	2	1	2	3	3	3	25
172	1	2	3	2	3	1	12	1	1	1	1	1	5	2	2	3	3	3	2	2	3	4	4	28	1	2	2	3	3	3	3	17	2	2	2	1	3	3	2	15	1	1	1	3	3	1	1	2	1	2	3	3	4	26
173	1	2	3	2	3	1	12	1	1	1	1	1	5	1	1	2	2	2	2	2	2	4	3	21	2	2	2	3	3	2	3	17	2	2	2	1	3	2	3	15	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	3	3	3	25
174	1	2	3	2	3	1	12	1	1	1	1	1	5	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	22	3	2	2	3	3	2	3	18	1	2	2	1	3	3	2	14	2	1	1	3	3	1	1	2	1	2	3	3	4	27
175	1	2	2	3	3	4	15	1	1	1	1	1	5	1	2	4	2	2	2	2	3	4	3	25	2	2	1	4	3	2	3	17	2	2	2	1	3	2	3	15	1	1	2	3	3	1	1	3	1	2	3	3	4	28
176	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	5	3	3	4	3	2	4	2	4	4	2	31	1	2	2	4	4	2	3	18	2	1	3	1	3	3	2	15	2	1	1	3	3	1	1	3	1	3	3	3	4	29
177	1	2	3	2	3	1	12	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	3	2	3	3	3	1	3	18	1	1	1	1	1	1	1	7	3	1	1	3	3	1	1	3	1	2	3	3	4	29
178	1	2	3	2	3	1	12	1	1	1	1	1	5	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	30	3	2	3	4	4	1	3	20	1	3	3	1	3	3	4	18	3	1	2	3	3	2	3	3	1	2	3	4	4	34
179	1	2	3	2	3	1	12	1	1	1	1	1	5	2	3	2	3	2	1	1	2	2	1	19	1	1	1	1	1	1	1	7	2	1	3	1	3	1	3	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
180	1	2	3	2	3	1	12	1	1	1	1	1	5	4	4	1	4	3	3	3	3	4	3	32	2	2	1	4	4	2	3	18	2	2	2	1	3	4	3	17	3	2	1	3	3	1	2	2	2	2	3	4	4	32

MATRIZ DE BASE DE DATOS SINDROME DE BURNOUT

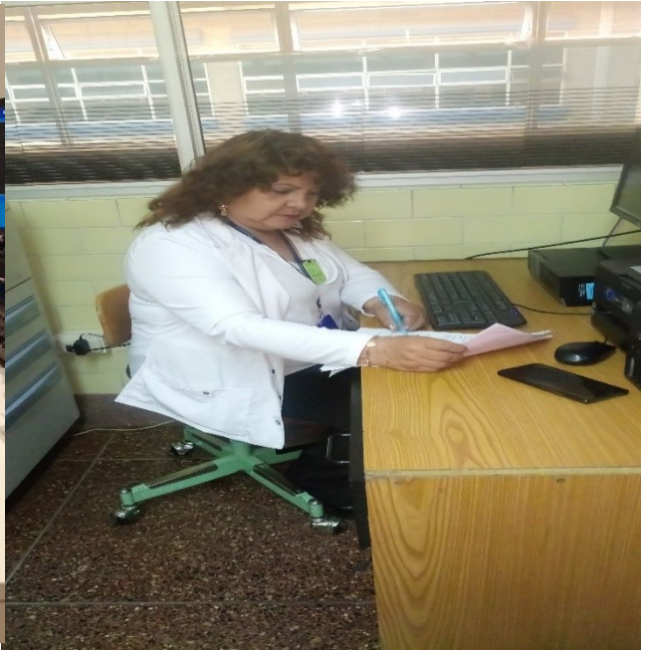
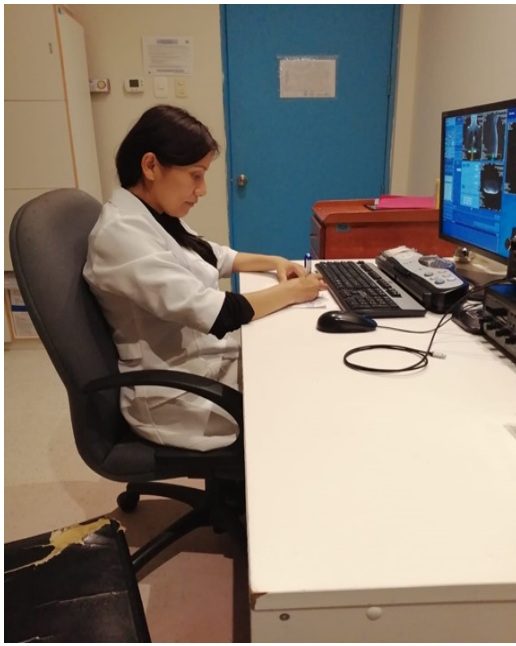
	AGOTAMIENTO									TOTAL	DESPERSONALIZACION+M161					OTA	REALIZACION									TOTAL
1	1	2	3	2	1	2	3	4	2	20	1	2	2	5	3	13	1	2	2	2	2	3	1	2	15	
2	5	5	5	3	5	3	3	5	4	38	4	4	4	3	5	20	4	5	2	3	4	4	1	4	27	
3	5	4	4	4	4	4	4	4	2	35	3	3	1	5	3	15	3	1	2	1	2	3	3	1	16	
4	2	5	4	4	3	1	1	1	4	25	4	4	4	5	4	21	3	1	2	1	2	3	3	1	16	
5	2	1	3	4	2	3	3	5	4	27	3	3	3	3	3	15	3	1	2	1	2	3	3	1	16	
6	2	1	2	3	1	2	3	2	2	18	1	3	3	2	3	12	1	2	3	2	3	2	1	1	15	
7	5	4	5	4	5	4	4	5	3	39	2	3	2	3	2	12	3	2	1	2	2	1	2	1	14	
8	5	4	5	5	5	3	4	4	3	38	1	3	2	1	2	9	2	1	3	2	3	1	2	1	15	
9	5	5	4	3	5	5	4	1	5	37	5	5	4	5	5	24	4	5	5	4	3	3	4	5	33	
10	1	2	2	1	2	3	1	2	3	17	5	2	5	4	4	20	4	5	4	4	4	4	5	4	34	
11	3	4	4	3	4	3	4	3	5	33	4	2	2	4	3	15	3	1	2	1	2	3	3	1	16	
12	4	4	3	2	3	5	5	5	5	36	3	1	1	2	3	10	3	1	2	1	2	3	3	1	16	
13	4	4	4	4	4	5	4	4	5	38	4	2	3	3	1	13	3	1	2	1	2	3	3	1	16	
14	4	4	5	5	4	3	3	5	5	38	4	3	2	1	3	13	3	1	2	1	2	3	3	1	16	
15	4	4	1	5	4	4	4	5	5	36	3	2	4	5	4	18	3	1	2	1	2	3	3	1	16	
16	4	4	5	5	5	5	4	4	5	41	1	2	3	1	2	9	3	2	1	3	2	1	2	1	15	
17	5	4	5	4	5	4	4	5	3	39	5	4	4	4	4	21	3	1	2	1	2	3	3	1	16	
18	5	4	5	5	5	3	4	4	3	38	4	2	2	4	4	16	3	1	2	1	2	3	3	1	16	
19	5	5	4	3	5	5	4	1	5	37	5	5	1	5	5	21	5	3	4	2	5	5	5	5	34	
20	1	2	2	1	2	3	1	2	3	17	3	2	1	2	3	3	3	1	2	1	2	3	3	1	16	
21	3	4	4	3	4	3	4	3	5	33	3	4	5	3	5	20	5	4	3	4	2	3	2	3	26	
22	4	4	3	2	3	5	5	5	5	36	5	5	5	5	5	25	5	4	3	5	3	5	5	5	35	
23	1	2	2	1	2	3	1	2	3	17	2	5	5	5	4	21	3	1	2	1	2	3	3	1	16	
24	3	4	4	3	4	3	4	3	5	33	1	2	4	4	4	15	3	1	2	1	2	3	3	1	16	
25	4	4	3	2	3	5	5	5	5	36	5	2	5	4	4	20	3	1	2	1	2	3	3	1	16	
26	4	4	4	4	4	5	4	4	5	38	4	2	2	4	3	15	3	1	2	1	2	3	3	1	16	
27	4	4	5	5	4	3	3	5	5	38	3	4	1	3	3	14	3	1	2	1	2	3	3	1	16	
28	4	4	1	5	4	4	4	5	5	36	1	5	5	5	1	17	3	1	2	1	2	3	3	1	16	
29	4	4	5	5	5	5	4	4	5	41	3	4	5	4	3	19	5	4	5	4	5	3	5	3	34	
30	4	4	5	5	1	3	4	4	5	35	2	2	1	5	2	12	3	1	2	1	2	3	3	1	16	
31	4	4	3	4	3	1	2	2	5	28	4	4	4	3	5	20	3	1	2	1	2	3	3	1	16	
32	4	4	4	5	4	3	4	4	5	37	3	3	1	5	3	15	3	1	2	1	2	3	3	1	16	
33	3	3	5	4	3	3	4	3	5	33	4	4	4	5	4	21	3	1	2	1	2	3	3	1	16	
34	5	5	5	3	5	3	3	5	4	38	3	3	3	3	3	15	4	5	3	5	4	5	3	3	32	
35	5	5	5	3	1	5	5	4	3	36	1	3	3	2	3	12	1	2	3	2	3	2	1	1	15	
36	5	5	4	5	4	5	5	3	5	41	5	5	3	5	5	23	5	4	4	2	5	5	5	4	34	
37	5	4	4	5	4	4	3	2	3	34	5	3	5	5	4	22	5	4	3	4	3	5	4	4	32	
38	3	1	3	2	3	3	3	3	3	24	5	5	4	5	5	24	4	5	5	4	3	3	4	5	33	
39	2	4	4	4	5	4	4	4	5	36	5	2	5	4	4	20	4	5	4	4	4	4	5	4	34	
40	3	5	3	4	3	3	5	4	3	33	4	2	2	4	3	15	4	4	3	4	1	5	5	3	29	
41	5	5	5	4	4	4	5	5	5	42	3	4	1	3	3	14	2	4	5	4	3	3	4	3	28	
42	5	5	5	5	5	4	4	5	5	43	4	2	3	3	1	13	5	4	5	4	3	5	4	2	32	
43	5	5	5	4	3	4	4	1	5	36	4	3	2	1	3	13	4	4	3	4	3	5	4	3	30	
44	2	3	4	3	3	2	2	4	4	27	3	2	4	5	4	18	3	3	4	4	5	5	4	4	32	
45	5	4	4	4	4	4	4	4	2	35	4	4	4	2	5	19	4	4	3	5	4	2	2	4	28	
46	5	4	5	4	5	4	4	5	3	39	5	4	4	4	4	21	4	4	2	4	2	1	1	4	22	
47	5	4	5	5	5	3	4	4	3	38	4	2	2	4	4	16	4	5	4	3	2	3	3	4	28	
48	5	5	4	3	5	5	4	1	5	37	5	5	1	5	5	21	5	3	4	2	5	5	5	5	34	

50	3	4	4	3	4	3	4	3	5	33	3	4	5	3	5	20	5	4	3	4	2	3	2	3	26
51	4	4	3	2	3	5	5	5	5	36	5	5	5	5	5	25	5	4	3	5	3	5	5	5	35
52	4	4	4	4	4	5	4	4	5	38	2	5	5	5	4	21	2	4	1	4	4	5	4	2	26
53	4	4	5	5	4	3	3	5	5	38	1	2	4	4	4	15	3	5	5	4	3	3	4	2	29
54	4	4	1	5	4	4	4	5	5	36	5	2	5	4	4	20	3	5	4	4	4	4	5	3	32
55	4	4	5	5	5	5	4	4	5	41	4	2	2	4	3	15	1	4	3	4	1	5	5	3	26
56	4	4	5	5	1	3	4	4	5	35	3	4	1	3	3	14	1	4	5	4	3	3	4	5	29
57	4	4	3	4	3	1	2	2	5	28	1	5	5	5	1	17	5	1	2	5	2	2	2	5	24
58	4	4	4	5	4	3	4	4	5	37	3	4	5	4	3	19	5	4	5	4	5	3	5	3	34
59	3	3	5	4	3	3	4	3	5	33	2	2	1	5	2	12	5	5	2	3	3	5	5	3	31
60	5	5	5	3	5	3	3	5	4	38	4	4	4	3	5	20	4	5	2	3	4	4	1	4	27
61	5	5	5	3	1	5	5	4	3	36	3	3	1	5	3	15	5	3	3	5	4	2	2	3	27
62	5	5	4	5	4	5	5	3	5	41	4	4	4	5	4	21	4	3	3	4	3	3	3	4	27
63	5	4	4	5	4	4	3	2	3	34	3	3	3	3	3	15	4	5	3	5	4	5	3	3	32
64	3	1	3	2	3	3	3	3	3	24	1	3	3	2	3	12	4	3	4	5	5	4	5	4	34
65	2	4	4	4	5	4	4	4	5	36	5	5	3	5	5	23	5	4	4	2	5	5	5	4	34
66	3	5	3	4	3	3	5	4	3	33	5	3	5	5	4	22	5	4	3	4	3	5	4	4	32
67	5	5	5	4	4	5	5	5	5	42	5	5	4	5	5	24	4	5	5	4	3	3	4	5	33
68	5	5	5	5	5	4	4	5	5	43	5	2	5	4	4	20	4	5	4	4	4	4	5	4	34
69	5	5	5	4	3	4	4	1	5	36	4	2	2	4	3	15	4	4	5	4	5	5	5	3	35
70	5	5	4	5	4	5	5	3	5	41	3	2	1	3	2	11	2	2	3	1	3	3	1	3	18
71	5	4	4	4	4	4	4	4	2	35	4	2	3	3	1	13	5	4	5	4	3	5	4	2	32
72	2	5	4	4	3	1	1	1	4	25	4	3	2	1	3	13	4	4	3	4	3	5	4	3	30
73	5	5	4	5	4	5	5	3	5	41	3	2	4	5	4	18	3	3	4	4	5	5	4	4	32
74	5	5	4	4	4	4	3	4	2	35	4	4	4	2	5	19	4	4	3	5	4	2	2	4	28
75	5	4	5	4	5	4	4	5	3	39	5	4	4	4	4	21	4	4	2	4	2	1	1	4	22
76	5	4	5	5	5	3	4	4	3	38	4	2	2	4	4	16	4	5	4	3	2	3	3	4	28
77	5	5	4	3	5	5	4	1	5	37	5	5	1	5	5	21	5	3	4	4	5	5	5	5	36
78	5	5	4	5	4	5	5	3	5	41	3	2	1	2	3	3	3	4	2	5	2	3	3	1	23
79	3	4	4	3	4	3	4	3	5	33	3	4	5	3	5	20	5	4	3	4	2	3	2	3	26
80	4	4	3	2	3	5	5	5	5	36	5	5	5	5	5	25	5	4	3	5	3	5	5	5	35
81	4	4	4	4	4	5	4	4	5	38	2	5	5	5	4	21	2	4	1	4	4	5	4	2	26
82	4	4	5	5	4	3	3	5	5	38	1	2	4	4	4	15	3	5	5	4	3	3	4	2	29
83	4	4	1	5	4	4	4	5	5	36	5	2	5	4	4	20	3	5	4	4	4	4	5	3	32
84	4	4	5	5	5	5	4	4	5	41	4	2	2	4	3	15	1	4	3	4	1	5	5	3	26
85	4	4	5	5	1	3	4	4	5	35	3	4	1	3	3	14	1	4	5	4	3	3	4	5	29
86	4	4	3	4	3	1	2	2	5	28	1	5	5	5	1	17	5	1	2	5	2	2	2	5	24
87	4	4	4	5	4	3	4	4	5	37	3	4	5	4	3	19	5	4	5	4	5	3	5	3	34
88	3	3	5	4	3	3	4	3	5	33	2	2	1	5	2	12	5	5	2	3	3	5	5	3	31
89	5	5	5	3	5	3	3	5	4	38	4	4	4	5	5	20	4	5	2	3	4	4	1	4	27
90	2	1	1	3	1	2	1	2	2	15	2	3	1	2	3	11	1	3	1	2	2	3	2	2	16
91	5	5	4	5	4	5	5	3	5	41	4	4	4	5	4	21	4	3	3	4	3	3	3	4	27
92	5	4	4	5	4	4	3	2	3	34	3	3	3	3	3	15	4	5	3	5	4	5	3	3	32
93	3	1	3	2	3	3	3	3	3	24	1	3	3	2	3	12	1	2	3	2	3	2	1	1	15
94	5	5	4	4	4	5	5	3	5	41	5	5	3	5	5	23	5	4	4	2	5	5	5	4	34
95	3	5	3	4	3	3	5	4	3	33	5	3	5	5	4	22	5	4	3	4	3	5	4	4	32
96	5	5	5	4	4	4	5	5	5	42	5	5	4	5	5	24	4	5	5	4	3	3	4	5	33
97	5	5	5	5	5	4	4	5	5	43	5	2	5	4	4	20	4	5	4	4	4	4	5	4	34
98	5	5	5	4	3	4	4	1	5	36	4	2	2	4	3	15	4	4	3	4	1	5	5	3	29
99	2	3	1	3	3	3	2	1	2	20	3	2	1	3	3	12	2	1	2	2	3	1	2	3	16
100	5	4	4	4	4	4	4	4	2	35	4	2	3	3	1	13	5	4	5	4	3	5	4	2	32
101	2	5	4	4	3	1	1	1	4	25	4	3	2	1	3	13	4	4	3	4	3	5	4	3	30
102	2	1	3	1	2	3	3	2	3	20	3	2	2	1	3	11	3	1	2	3	2	3	2	1	17
103	5	5	4	4	4	4	3	4	2	35	4	4	4	2	5	19	4	4	3	5	4	2	2	4	28
104	5	4	5	4	5	4	4	5	3	39	5	4	4	4	4	21	4	4	2	4	2	1	1	4	22
105	5	4	5	5	5	3	4	4	3	38	4	2	2	4	4	16	4	5	4	3	2	3	3	4	28
106	5	5	4	3	5	5	4	1	5	37	5	5	1	5	5	21	5	3	4	2	5	5	5	5	34
107	1	2	2	1	2	3	1	2	3	17	3	2	1	2	3	3	3	1	2	1	2	3	3	1	16
108	3	4	4	3	4	3	4	3	5	33	3	4	5	3	5	20	5	4	3	4	2	3	2	3	26
109	4	4	3	2	3	5	5	5	5	36	5	5	5	5	5	25	5	4	3	5	3	5	5	5	35
110	4	4	4	4	4	5	4	4	5	38	2	5	5	5	4	21	2	4	1	4	4	5	4	2	26
111	5	5	4	5	4	5	5	3	5	41	1	2	4	4	4	15	3	5	5	4	3	3	4	2	29
112	4	4	1	5	4	4	4	5	5	36	5	2	5	4	4	20	4	5	5	4	3	3	4	5	33
113	4	4	5	5	5	5	4	4	5	41	4	2	2	4	3	15	4	5	5	4	3	3	4	5	33

113	4	4	5	5	5	5	4	4	5	41	4	2	2	4	3	15	4	5	5	4	3	3	4	5	33
6:AA1	4	4	5	5	1	3	4	4	5	35	3	4	1	3	3	14	4	5	5	4	3	3	4	5	33
115	4	4	3	4	3	1	2	2	5	28	1	5	5	5	1	17	4	5	5	4	3	3	4	5	33
116	5	5	4	5	4	5	5	3	5	41	3	4	5	4	3	19	5	4	5	4	5	3	5	3	34
117	3	3	5	4	3	3	4	3	5	33	2	2	1	5	2	12	4	5	5	4	3	3	4	5	33
118	5	5	5	3	5	3	3	5	4	38	4	4	4	3	5	20	4	5	5	4	3	3	4	5	33
119	5	5	5	3	1	5	5	4	3	36	3	3	1	5	3	15	5	3	3	5	4	2	2	3	27
120	5	5	4	5	4	5	5	3	5	41	4	4	4	5	4	21	4	3	3	4	3	3	3	4	27
121	5	4	4	5	4	4	3	2	3	34	3	3	3	3	3	15	4	5	3	5	4	5	3	3	32
122	3	1	3	2	3	3	3	3	3	24	1	3	3	2	3	12	1	2	3	2	3	2	1	1	15
123	5	5	4	5	4	5	5	3	5	41	5	5	3	5	5	23	5	4	4	2	5	5	5	4	34
124	3	5	3	4	3	5	4	3	3	33	5	3	5	5	4	22	5	4	3	4	3	5	4	4	32
125	5	5	5	4	4	4	5	5	5	42	5	5	4	5	5	24	4	5	5	4	3	3	4	5	33
126	5	5	5	5	5	4	4	5	5	43	5	2	5	4	4	20	4	5	4	4	4	4	5	4	34
127	5	5	5	4	3	4	4	1	5	36	4	2	2	4	3	15	4	5	5	4	3	3	4	5	33
128	2	3	4	3	2	2	4	4	4	27	3	4	1	3	3	14	4	5	5	4	3	3	4	5	33
129	5	4	4	4	4	4	4	4	2	35	4	2	3	3	1	13	4	5	5	4	3	3	4	5	33
130	2	5	4	4	3	1	1	1	4	25	4	3	2	1	3	13	4	5	5	4	3	3	4	5	33
131	2	1	3	4	2	3	3	5	4	27	3	2	4	5	4	18	4	5	5	4	3	3	4	5	33
132	5	5	4	4	3	4	3	4	2	35	4	4	4	2	5	19	4	5	5	4	3	3	4	5	33
133	5	4	5	4	5	4	4	5	3	39	5	4	4	4	4	21	4	5	5	4	3	3	4	5	33
134	5	4	5	5	5	3	4	4	3	38	4	2	2	4	4	16	4	5	5	4	3	3	4	5	33
135	5	5	4	3	5	5	4	1	5	37	5	5	1	5	5	21	5	3	4	2	5	5	5	5	34
136	1	2	2	1	2	3	1	2	3	17	3	2	1	2	3	3	3	1	2	1	2	3	3	1	16
137	5	5	5	5	4	5	4	5	5	43	3	4	5	3	5	20	4	5	5	4	3	3	4	5	33
138	5	5	5	3	5	3	3	5	4	38	4	4	4	3	5	20	4	5	5	4	3	3	4	5	33
139	5	5	5	3	1	5	5	4	3	36	3	3	1	5	3	15	4	5	5	4	3	3	4	5	33
140	5	5	4	5	4	5	5	3	5	41	4	4	4	5	4	21	4	5	5	4	3	3	4	5	33
141	5	4	4	5	4	4	3	2	3	34	3	3	3	3	3	15	4	5	5	4	3	3	4	5	33
142	3	1	3	2	3	3	3	3	3	24	1	3	3	2	3	12	1	2	3	2	3	2	1	1	15
143	2	4	4	4	5	4	4	4	5	36	5	5	3	5	5	23	5	4	4	2	5	5	5	4	34
144	3	5	3	4	3	3	5	4	3	33	5	3	5	5	4	22	5	4	3	4	3	5	4	4	32
145	5	4	4	4	4	4	4	4	2	35	5	5	4	5	5	24	4	5	5	4	3	3	4	5	33
146	2	5	4	4	3	1	1	1	4	25	5	2	5	4	4	20	4	5	4	4	4	4	5	4	34
147	2	1	3	2	2	1	3	2	1	17	1	2	2	1	2	8	1	1	3	2	1	1	2	2	13
148	5	5	4	5	4	5	5	3	5	41	3	4	1	3	3	14	4	5	5	4	3	3	4	5	33
149	5	4	5	4	5	4	4	5	3	39	4	2	3	3	1	13	4	5	5	4	3	3	4	5	33
150	5	4	5	5	5	3	4	4	3	38	4	3	2	1	3	13	4	5	5	4	3	3	4	5	33
151	5	5	4	3	5	5	4	1	5	37	3	2	4	5	4	18	4	5	5	4	3	3	4	5	33
152	5	4	5	4	5	4	5	2	3	37	2	1	2	1	2	8	4	5	5	4	3	3	4	5	33
153	5	5	4	5	4	5	5	3	5	41	5	4	4	4	4	21	4	5	5	4	3	3	4	5	33
154	4	4	3	2	3	5	5	5	5	36	4	2	2	4	4	16	4	5	5	4	3	3	4	5	33
155	4	4	4	4	4	5	4	4	5	38	5	5	1	5	5	21	5	3	4	2	5	5	5	5	34
156	4	4	5	5	4	3	3	5	5	38	3	2	1	2	3	3	4	5	5	4	3	3	4	5	33
157	5	4	4	5	4	5	4	5	5	41	3	4	5	3	5	20	4	5	5	4	3	3	4	5	33
158	5	5	5	3	5	3	3	5	4	38	4	4	4	3	5	20	4	5	5	4	3	3	4	5	33
159	5	5	5	3	1	5	5	4	3	36	3	3	1	5	3	15	4	5	5	4	3	3	4	5	33
160	5	5	4	5	4	5	5	3	5	41	4	4	4	5	4	21	4	5	5	4	3	3	4	5	33
161	2	1	2	3	1	2	1	2	3	17	3	3	3	3	3	15	4	5	5	4	3	3	4	5	33
162	2	1	2	3	1	2	1	2	3	17	1	2	3	2	3	11	4	4	2	4	2	1	1	4	22
163	2	4	4	4	5	4	4	4	5	36	5	5	3	5	5	23	5	4	4	2	5	5	5	4	34
164	3	5	3	4	3	3	5	4	3	33	5	3	5	5	4	22	5	4	3	4	3	5	4	4	32
165	5	5	5	4	4	4	5	5	5	42	5	5	4	5	5	24	4	5	5	4	3	3	4	5	33
166	5	5	5	5	5	4	4	5	5	43	5	2	5	4	4	20	4	5	4	4	4	4	5	4	34
167	2	1	2	3	1	2	1	2	3	17	4	2	2	4	3	15	4	4	3	4	1	5	5	3	29
168	2	1	2	3	1	2	1	2	3	17	3	4	1	3	3	14	2	4	5	4	3	3	4	3	28
169	2	1	2	3	1	2	1	2	3	17	3	2	1	3	1	10	4	4	2	4	2	1	1	4	22
170	5	5	4	4	4	4	5	4	2	37	4	3	2	1	3	13	4	4	3	4	3	5	4	3	30
171	5	4	5	4	5	4	4	5	3	39	3	2	4	5	4	18	3	3	4	4	5	5	4	4	32
172	5	4	5	5	5	3	4	4	3	38	4	4	4	2	5	19	4	4	3	5	4	2	2	4	28
173	5	5	4	3	5	5	4	1	5	37	5	4	4	4	4	21	4	4	2	4	2	1	1	4	22
174	1	2	2	1	2	3	1	2	2	16	1	3	2	1	2	9	2	2	1	3	2	2	3	3	18
175	5	4	4	5	4	5	4	5	5	41	5	5	1	5	5	21	5	3	4	2	5	5	5	5	34
176	5	5	4	5	4	5	5	3	5	41	3	2	1	2	3	3	3	1	2	1	2	3	3	1	16
177	4	4	4	4	4	5	4	4	5	38	3	4	5	3	5	20	5	4	3	4	2	3	2	3	26
178	4	4	5	5	4	3	3	5	5	38	5	5	5	5	5	25	5	4	3	5	3	5	5	5	35
179	2	1	2	3	1	2	1	2	3	17	1	2	2	1	2	8	2	2	1	2	1	2	2	2	14
180	5	4	5	5	5	3	4	4	3	38	1	2	4	4	4	15	3	5	5	4	3	3	4	2	29

ANEXO 5. EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS





ANEXO 6. CONSENTIMIENTO INFORMADO



UNIVERSIDAD PRIVADA HUANUCO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PROPOSITO

La investigación se llevará a cabo con el propósito de relacionar el Síndrome De Burnout Y Estilos De Vida En Los Profesionales De La Salud Del Hospital Ramiro Priale Priale Huancayo – 2019

METODOLOGIA: mediante una encuesta se aplicará dos instrumentos para dicho estudio.

PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO: Participación de los profesionales de la salud

RESPONSABLE DE LA INVESTIGACION: Mercado Guzmán María Esther estudiante de la escuela académica profesional de Psicología.

CONFIDENCIALIDAD: esta información recabada se mantendrá confidencialmente, no habrá publicación de nombres, garantizando confidencialidad absoluta.

DERECHOS DEL PARTICIPANTE: La participación en el estudio es netamente voluntario, por lo que usted puede decidir si participa o puede retirarse del estudio.

CERTIFICADO DE CONSENTIMIENTO

“He leído la información de esta página y consiento voluntariamente participar en el estudio y entiendo que tengo derecho a retirarme en cualquier momento sin que esto implique riesgo a mi persona”

Participante:

.....

DNI.....

ANEXO 7. APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO

INVENTARIO DE BURNOUT DE MASLACH

Buenos días: El siguiente cuestionario es totalmente anónimo, por favor conteste las siguientes preguntas, indicando con un aspa (X) de acuerdo a lo que considere necesario. Agradezco la sinceridad en la encuesta.

I. Datos generales

Edad				Condición Laboral		Profesión
25 a 35 años	36 a 46 años	47 a 57 años	58 a mas	nombrados	contratados	
		X			X	Enfermera

II. Datos específicos

Nunca	algunas veces al año	Algunas veces al mes	Algunas veces a la semana	Diariamente
1	2	3	4	5

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

CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA (PEPS-I)

El siguiente cuestionario se basa en el modo en que vive en relación a tus hábitos personales. No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir.

Marque con una (X) el número que corresponda a la respuesta. No dejar preguntas sin responder.

nunca = 1 a veces = 2 frecuentemente = 3 rutinariamente = 4

Supermerc

		1	2	3	4
1	Toma algún alimento al levantarse por las mañanas.				X
2	Relata al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud.				X
3	Te quieres a ti misma				X
4	Realiza ejercicio para relajar sus músculos al menos 3 veces al día o por semana			X	
5	Seleccionas comidas que no tienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te elevan tu presión arterial)		X		
6	Tomas tiempo cada día para el relajamiento			X	
7	Conoce el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)			X	
8	Eres entusiasta y optimista con referencia a su vida.			X	
9	Cree que está creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas				X
10	Discutes con personas cercanas, tus preocupaciones y problemas personales		X		
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida			X	
12	Se sientes feliz y contento (a)				X
13	Realiza ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana		X		
14	Comes tres comidas al día				X
15	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud			X	
16	Eres consciente de sus capacidades y debilidades personales			X	
17	Trabaja en apoyo de metas a largo plazo en su vida.			X	
18	Elogia fácilmente a otras personas por sus éxitos		X		
19	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)		X		
20	Le preguntas a otro médico o busca otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud		X		
21	Mira hacia el futuro			X	
22	Participas en programas y actividades de ejercicio físico bajo supervisión		X		
23	Eres consciente de lo que importa en la vida			X	
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño, personas cercanas a ti			X	
25	Mantiene relaciones interpersonales que le dan satisfacción			X	
26	Incluyes en tu dieta, alimentos que contienen fibra (ejemplo granos enteros, frutas crudas, verdura crudas)		X		
27	Pasa de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación	X			
28	Discute con profesionales calificados sus inquietudes respecto al cuidado de su salud.				X
29	Respetas sus propios éxitos				X
30	Checas tu pulso durante el ejercicio físico		X		
31	Pasas tiempo con amigos cercanos		X		
32	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado			X	
33	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives		X		
34	Ves cada día como interesante y desafiante		X		
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)		X		
36	Relaja conscientemente sus músculos antes de dormir	X			
37	Encuentra agradable y satisfecho el ambiente de su vida				X
38	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo			X	
39	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros			X	
40	Te concentras en pensamientos agradable a la hora de dormir		X		
41	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud			X	
42	Encuentras maneras positivas para expresar tu pensamiento			X	
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro				X
44	Es realista en las metas que se propones.		X		
45	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)	X			
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal		X		
47	Te gusta mostrar y que te muestren afectos con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan padres, familiares, profesores y amigos.		X		
48	Cree que su vida tiene un propósito.			X	

INVENTARIO DE BURNOUT DE MASLACH

Buenos días: El siguiente cuestionario es totalmente anónimo, por favor conteste las siguientes preguntas, indicando con un aspa (X) de acuerdo a lo que considere necesario. Agradezco la sinceridad en la encuesta.

I. Datos generales

Edad				Condición Laboral		Profesión
25 a 35 años	36 a 46 años	47 a 57 años	58 a mas	nombrados	contratados	
		X			X	MEDICO

II. Datos específicos

Nunca	algunas veces al año	Algunas veces al mes	Algunas veces a la semana	Diariamente
1	2	3	4	5

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

CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA (PEPS-I)

El siguiente cuestionario se basa en el modo en que vive en relación a tus hábitos personales. No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir.

Marque con una (X) el número que corresponda a la respuesta. No dejar preguntas sin responder.

nunca = 1 a veces = 2 frecuentemente = 3 rutinariamente = 4

MEDICO

		1	2	3	4
1	Toma algún alimento al levantarse por las mañanas.			X	
2	Relata al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud.				X
3	Te quieres a ti misma				X
4	Realiza ejercicio para relajar sus músculos al menos 3 veces al día o por semana	X			
5	Seleccionas comidas que no tienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)			X	
6	Tomas tiempo cada día para el relajamiento			X	
7	Conoce el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)			X	
8	Eres entusiasta y optimista con referencia a su vida.				X
9	Cree que está creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas				X
10	Discutes con personas cercanas, tus preocupaciones y problemas personales			X	
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida			X	
12	Se sientes feliz y contento (a			X	
13	Realiza ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana	X			
14	Comes tres comidas al día			X	
15	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud			X	
16	Eres consciente de sus capacidades y debilidades personales			X	
17	Trabaja en apoyo de metas a largo plazo en su vida.			X	
18	Elogia fácilmente a otras personas por sus éxitos			X	
19	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)		X		
20	Le preguntas a otro médico o busca otra opción cuando no estas de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud			X	
21	Mira hacia el futuro			X	
22	Participas en programas y actividades de ejercicio físico bajo supervisión	X			
23	Eres consciente de lo que importa en la vida			X	
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño, personas cercanas a ti			X	
25	Mantiene relaciones interpersonales que le dan satisfacción			X	
26	Incluyes en tu dieta, alimentos que contienen fibra (ejemplo granos enteros, frutas crudas, verdura crudas)		X		
27	Pasa de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación		X		
28	Discute con profesionales calificados sus inquietudes respecto al cuidado de su salud.			X	
29	Respetas tus propios éxitos				X
30	Checas tu pulso durante el ejercicio físico	X			
31	pasas Pasa tiempo con amigos cercanos			X	
32	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado			X	
33	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives			X	
34	Ves cada día como interesante y desafiante				X
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)		X		
36	Relaja conscientemente sus músculos antes de dormir		X		
37	Encuentra agradable y satisfecho el ambiente de su vida			X	
38	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar futbol, ciclismo		X		
39	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros			X	
40	Te concentras en pensamientos agradable a la hora de dormir			X	
41	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud			X	
42	Encuentras maneras positivas para expresar tu pensamiento			X	
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro			X	
44	Es realista en las metas que se propones.			X	
45	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)			X	
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal			X	
47	Te gusta mostrar y que te muestren afectos con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan padres, familiares, profesores y amigos.			X	
48	Cree que su vida tiene un propósito.				X

INVENTARIO DE BURNOUT DE MASLACH

Buenos días: El siguiente cuestionario es totalmente anónimo, por favor conteste las siguientes preguntas, indicando con un aspa (X) de acuerdo a lo que considere necesario. Agradezco la sinceridad en la encuesta.

I. Datos generales

Edad				Condición Laboral		Profesión
25 a 35 años	36 a 46 años	47 a 57 años	58 a mas	nombrados	contratados	
	X			X		Asistente Social

II. Datos específicos

Nunca	algunas veces al año	Algunas veces al mes	Algunas veces a la semana	Diariamente
1	2	3	4	5

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

		1	2	3	4
1	Toma algún alimento al levantarse por las mañanas.				X
2	Relata al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud.			X	
3	Te quieres a ti misma				X
4	Realiza ejercicio para relajar sus músculos al menos 3 veces al día o por semana				X
5	Seleccionas comidas que no tienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)			X	
6	Tomas tiempo cada día para el relajamiento			X	
7	Conoce el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)			X	
8	Eres entusiasta y optimista con referencia a su vida.				X
9	Cree que está creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas				X
10	Discutes con personas cercanas, tus preocupaciones y problemas personales		X		
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida			X	
12	Se sientes feliz y contento (a			X	
13	Realiza ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana		X		
14	Comes tres comidas al día		X		
15	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud		X		
16	Eres consciente de sus capacidades y debilidades personales		X		
17	Trabaja en apoyo de metas a largo plazo en su vida.				X
18	Elogia fácilmente a otras personas por sus éxitos			X	
19	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)		X		
20	Le preguntas a otro médico o busca otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud			X	
21	Mira hacia el futuro			X	
22	Participas en programas y actividades de ejercicio físico bajo supervisión		X		
23	Eres consciente de lo que importa en la vida				X
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño, personas cercanas a ti				X
25	Mantiene relaciones interpersonales que le dan satisfacción				X
26	Incluyes en tu dieta, alimentos que contienen fibra (ejemplo granos enteros, frutas crudas, verdura crudas)			X	
27	Pasa de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación		X		
28	Discute con profesionales calificados sus inquietudes respecto al cuidado de su salud.				X
29	Respetas tus propios éxitos				X
30	Checas tu pulso durante el ejercicio físico		X		
31	pasas Pasa tiempo con amigos cercanos				X
32	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado	X			
33	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives	X			
34	Ves cada día como interesante y desafiante			X	
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)		X		
36	Relaja conscientemente sus músculos antes de dormir	X			
37	Encuentra agradable y satisfecho el ambiente de su vida			X	
38	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo	X			
39	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros		X		
40	Te concentras en pensamientos agradable a la hora de dormir		X		
41	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud			X	
42	Encuentras maneras positivas para expresar tu pensamiento		X		
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro	X			
44	Es realista en las metas que se propones.			X	
45	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)	X			
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	X			
47	Te gusta mostrar y que te muestren afectos con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan padres, familiares, profesores y amigos.			X	
48	Cree que su vida tiene un propósito.				X

CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA (PEPS-I)

El siguiente cuestionario se basa en el modo en que vive en relación a tus hábitos personales. No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir.

Marque con una (X) el número que corresponda a la respuesta. No dejar preguntas sin responder.

nunca = 1 a veces = 2 frecuentemente = 3 rutinariamente = 4

Asistencia Social

	1	2	3	4
1 Toma algún alimento al levantarse por las mañanas.				X
2 Relata al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud.			X	
3 Te quieres a ti misma				X
4 Realiza ejercicio para relajar sus músculos al menos 3 veces al día o por semana				X
5 Seleccionas comidas que no tienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)			X	
6 Tomas tiempo cada día para el relajamiento			X	
7 Conoce el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)			X	
8 Eres entusiasta y optimista con referencia a su vida.				X
9 Cree que está creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas				X
10 Discutes con personas cercanas, tus preocupaciones y problemas personales		X		
11 Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida			X	
12 Se sientes feliz y contento (a)			X	
13 Realiza ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana		X		
14 Comes tres comidas al día		X		
15 Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud		X		
16 Eres consciente de sus capacidades y debilidades personales		X		
17 Trabaja en apoyo de metas a largo plazo en su vida.				X
18 Elogia fácilmente a otras personas por sus éxitos			X	
19 Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)		X		
20 Le preguntas a otro médico o busca otra opción cuando no estas de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud			X	
21 Mira hacia el futuro			X	
22 Participas en programas y actividades de ejercicio físico bajo supervisión		X		
23 Eres consciente de lo que importa en la vida				X
24 Te gusta expresar y que te expresen cariño, personas cercanas a ti				X
25 Mantiene relaciones interpersonales que le dan satisfacción				X
26 Incluyes en tu dieta, alimentos que contienen fibra (ejemplo granos enteros, frutas crudas, verdura crudas)			X	
27 Pasa de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación		X		
28 Discute con profesionales calificados sus inquietudes respecto al cuidado de su salud.				X
29 Respeta sus propios éxitos				X
30 Checas tu pulso durante el ejercicio físico		X		
31 pasas Pasa tiempo con amigos cercanos				X
32 Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado		X		
33 Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives		X		
34 Ves cada día como interesante y desafiante			X	
35 Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)			X	
36 Relaja conscientemente sus músculos antes de dormir		X		
37 Encuentra agradable y satisfecho el ambiente de su vida				X
38 Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar futbol, ciclismo		X		
39 Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros		X		
40 Te concentras en pensamientos agradable a la hora de dormir			X	
41 Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud				X
42 Encuentras maneras positivas para expresar tu pensamiento			X	
43 Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro		X		
44 Es realista en las metas que se propones.				X
45 Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)		X		
46 Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal		X		
47 Te gusta mostrar y que te muestren afectos con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan padres, familiares, profesores y amigos.			X	
48 Cree que su vida tiene un propósito.				X

INVENTARIO DE BURNOUT DE MASLACH

Buenos días: El siguiente cuestionario es totalmente anónimo, por favor conteste las siguientes preguntas, indicando con un aspa (X) de acuerdo a lo que considere necesario. Agradezco la sinceridad en la encuesta.

I. Datos generales

Edad				Condición Laboral		Profesión
25 a 35 años	36 a 46 años	47 a 57 años	58 a mas	nombrados	contratados	
X					X	Medico

II. Datos específicos

Nunca	algunas veces al año	Algunas veces al mes	Algunas veces a la semana	Diariamente
1	2	3	4	5

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

CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA (PEPS-I)

El siguiente cuestionario se basa en el modo en que vive en relación a tus hábitos personales. No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir.

Marque con una (X) el número que corresponda a la respuesta. No dejar preguntas sin responder.

nunca = 1 a veces = 2 frecuentemente = 3 rutinariamente = 4

Medicus

		1	2	3	4
1	Toma algún alimento al levantarse por las mañanas.			X	
2	Relata al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud.			X	
3	Te quieres a ti misma			X	
4	Realiza ejercicio para relajar sus músculos al menos 3 veces al día o por semana			X	
5	Seleccionas comidas que no tienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)		X		
6	Tomas tiempo cada día para el relajamiento		X		
7	Conoce el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)			X	
8	Eres entusiasta y optimista con referencia a su vida.				X
9	Cree que está creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas				X
10	Discutes con personas cercanas, tus preocupaciones y problemas personales		X		
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida			X	
12	Se sientes feliz y contento (a)				X
13	Realiza ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana		X		
14	Comes tres comidas al día			X	
15	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud		X		
16	Eres consciente de sus capacidades y debilidades personales			X	
17	Trabaja en apoyo de metas a largo plazo en su vida.				X
18	Elogia fácilmente a otras personas por sus éxitos			X	
19	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)		X		
20	Le preguntas a otro médico o busca otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud				X
21	Mira hacia el futuro				X
22	Participas en programas y actividades de ejercicio físico bajo supervisión		X		
23	Eres consciente de lo que importa en la vida				X
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño, personas cercanas a ti			X	
25	Mantiene relaciones interpersonales que le dan satisfacción			X	
26	Incluyes en tu dieta, alimentos que contienen fibra (ejemplo granos enteros, frutas crudas, verdura crudas)		X		
27	Pasa de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación		X		
28	Discute con profesionales calificados sus inquietudes respecto al cuidado de su salud.				X
29	Respetas tus propios éxitos			X	
30	Checas tu pulso durante el ejercicio físico		X		
31	Pasas tiempo con amigos cercanos			X	
32	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado			X	
33	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives	X			
34	Ves cada día como interesante y desafiante			X	
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)		X		
36	Relaja conscientemente sus músculos antes de dormir	X			
37	Encuentra agradable y satisfecho el ambiente de su vida			X	
38	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo		X		
39	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros				X
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir				X
41	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud			X	
42	Encuentras maneras positivas para expresar tu pensamiento			X	
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro			X	
44	Es realista en las metas que se propones.			X	
45	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)		X		
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal		X		
47	Te gusta mostrar y que te muestren afectos con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan padres, familiares, profesores y amigos.			X	
48	Cree que su vida tiene un propósito.				X

INVENTARIO DE BURNOUT DE MASLACH

Buenos días: El siguiente cuestionario es totalmente anónimo, por favor conteste las siguientes preguntas, indicando con un aspa (X) de acuerdo a lo que considere necesario. Agradezco la sinceridad en la encuesta.

I. Datos generales

Edad				Condición Laboral		Profesión
25 a 35 años	36 a 46 años	47 a 57 años	58 a mas	nombrados	contratados	
			X	X		ENFERMERA

II. Datos específicos

Nunca	algunas veces al año	Algunas veces al mes	Algunas veces a la semana	Diariamente
1	2	3	4	5

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

CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA (PEPS-I)

El siguiente cuestionario se basa en el modo en que vive en relación a tus hábitos personales. No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir.

Marque con una (X) el número que corresponda a la respuesta. No dejar preguntas sin responder.

nunca = 1 a veces = 2 frecuentemente = 3 rutinariamente = 4

ENFERMERA

		1	2	3	4
1	Toma algún alimento al levantarse por las mañanas.	X			
2	Relata al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud.	X			
3	Te quieres a ti misma			X	
4	Realiza ejercicio para relajar sus músculos al menos 3 veces al día o por semana	X			
5	Seleccionas comidas que no tienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)	X			
6	Tomas tiempo cada día para el relajamiento	X			
7	Conoce el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)		X		
8	Eres entusiasta y optimista con referencia a su vida.			X	
9	Cree que está creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas			X	
10	Discutes con personas cercanas, tus preocupaciones y problemas personales		X		
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida			X	
12	Se sientes feliz y contento (a			X	
13	Realiza ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana	X			
14	Comes tres comidas al día	X			
15	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud	X			
16	Eres consciente de sus capacidades y debilidades personales			X	
17	Trabaja en apoyo de metas a largo plazo en su vida.			X	
18	Elogia fácilmente a otras personas por sus éxitos		X		
19	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)		X		
20	Le preguntas a otro médico o busca otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud			X	
21	Mira hacia el futuro				X
22	Participas en programas y actividades de ejercicio físico bajo supervisión		X		
23	Eres consciente de lo que importa en la vida			X	
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño, personas cercanas a ti		X		
25	Mantiene relaciones interpersonales que le dan satisfacción			X	
26	Incluyes en tu dieta, alimentos que contienen fibra (ejemplo granos enteros, frutas crudas, verdura crudas)	X			
27	Pasa de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación	X			
28	Discute con profesionales calificados sus inquietudes respecto al cuidado de su salud.			X	
29	Respetas sus propios éxitos			X	
30	Checas tu pulso durante el ejercicio físico			X	
31	pasas Pasa tiempo con amigos cercanos			X	
32	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado		X		
33	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives	X			
34	Ves cada día como interesante y desafiante				X
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)		X		
36	Relaja conscientemente sus músculos antes de dormir	X			
37	Encuentra agradable y satisfecho el ambiente de su vida				X
38	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo		X		
39	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros			X	
40	Te concentras en pensamientos agradable a la hora de dormir		X		
41	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud			X	
42	Encuentras maneras positivas para expresar tu pensamiento			X	
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro		X		
44	Es realista en las metas que se propones.			X	
45	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)	X			
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	X			
47	Te gusta mostrar y que te muestren afectos con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan padres, familiares, profesores y amigos.		X		
48	Cree que su vida tiene un propósito.				X

INVENTARIO DE BURNOUT DE MASLACH

Buenos días: El siguiente cuestionario es totalmente anónimo, por favor conteste las siguientes preguntas, indicando con un aspa (X) de acuerdo a lo que considere necesario. Agradezco la sinceridad en la encuesta.

I. Datos generales

Edad				Condición Laboral		Profesión
25 a 35 años	36 a 46 años	47 a 57 años	58 a mas	nombrados	contratados	
		X		X		TECN. MED.

II. Datos específicos

Nunca	algunas veces al año	Algunas veces al mes	Algunas veces a la semana	Diariamente
1	2	3	4	5

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

CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA (PEPS-I)

El siguiente cuestionario se basa en el modo en que vive en relación a tus hábitos personales. No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir.

Marque con una (X) el número que corresponda a la respuesta. No dejar preguntas sin responder.
nunca = 1 a veces = 2 frecuentemente = 3 rutinariamente = 4

TECN MED

		1	2	3	4
1	Toma algún alimento al levantarse por las mañanas.	X			
2	Relata al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud.		X		
3	Te quieres a ti misma			X	
4	Realiza ejercicio para relajar sus músculos al menos 3 veces al día o por semana	X			
5	Seleccionas comidas que no tienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)		X		
6	Tomas tiempo cada día para el relajamiento		X		
7	Conoce el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)			X	
8	Eres entusiasta y optimista con referencia a su vida.				X
9	Cree que está creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas			X	
10	Discutes con personas cercanas, tus preocupaciones y problemas personales	X			
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida		X		
12	Se sientes feliz y contento (a			X	
13	Realiza ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana	X			
14	Comes tres comidas al día		X		
15	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud		X		
16	Eres consciente de sus capacidades y debilidades personales			X	
17	Trabaja en apoyo de metas a largo plazo en su vida.				X
18	Elogia fácilmente a otras personas por sus éxitos		X		
19	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)	X			
20	Le preguntas a otro médico o busca otra opción cuando no estas de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud		X		
21	Mira hacia el futuro				X
22	Participas en programas y actividades de ejercicio físico bajo supervisión	X			
23	Eres consciente de lo que importa en la vida		X		
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño, personas cercanas a ti			X	
25	Mantiene relaciones interpersonales que le dan satisfacción				X
26	Incluyes en tu dieta, alimentos que contienen fibra (ejemplo granos enteros, frutas crudas, verdura crudas)		X		
27	Pasa de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación	X			
28	Discute con profesionales calificados sus inquietudes respecto al cuidado de su salud.		X		
29	Respetas tus propios éxitos		X		
30	Checas tu pulso durante el ejercicio físico	X			
31	pasas Pasa tiempo con amigos cercanos			X	
32	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado		X		
33	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives	X			
34	Ves cada día como interesante y desafiante		X		
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)	X			
36	Relaja conscientemente sus músculos antes de dormir	X			
37	Encuentra agradable y satisfecho el ambiente de su vida			X	
38	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo	X			
39	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros		X		
40	Te concentras en pensamientos agradable a la hora de dormir			X	
41	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud			X	
42	Encuentras maneras positivas para expresar tu pensamiento				X
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro		X		
44	Es realista en las metas que se propones.		X		
45	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)		X		
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	X			
47	Te gusta mostrar y que te muestren afectos con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan padres, familiares, profesores y amigos.	X			
48	Cree que su vida tiene un propósito.			X	