



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

TESIS

**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SÍNDROME DE BURNOUT EN  
LICENCIADOS EN PSICOLOGÍA COLEGIADOS EN LA  
CIUDAD DE ICA, 2022**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN  
CALIDAD DE VIDA, RESILIENCIA Y BIENESTAR  
PSICOLÓGICO

PRESENTADO POR  
DEYANIRA JESUS HUACHIN MORALES

TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TÍTULO  
PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

DOCENTE ASESOR  
DR. JOSÉ YOMIL PEREZ GOMEZ  
CÓDIGO ORCID: 0000-0002-3516-9071

CHINCHA, 2023



## CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Dra. Juana María Marcos Romero

DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Presente. -

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarla e informar que la estudiante Deyanira Jesús Huachín Morales, de la Facultad de Ciencias de la Salud, del programa Académico de Psicología, ha cumplido con elaborar su:

PROYECTO DE TESIS

TESIS

TITULADO: "Bienestar Psicológico y Síndrome de Burnout en licenciados en Psicología colegiados en la ciudad de Ica, 2022"

Por lo tanto, queda expedita para continuar con el desarrollo de la investigación.

Agradezco por anticipado la atención a la presente, aprovecho la ocasión para expresar los sentimientos de mi especial consideración y deferencia personal.

Cordialmente,



Mg. José Yonni Pérez Gómez  
CODIGO ORCID: 0000-0002-3516-9071

## DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, Deyanira Jesús Huachin Morales, identificado(a) con DNI N° 75347919, en mi condición de estudiante del programa de estudios de Taller de Titulación, de la Facultad de Psicología, en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: "Bienestar Psicológico y Síndrome de Burnout en Licenciados en Psicología Colegiados en la Ciudad de Ica, 2022", declaro bajo juramento que:

- a. La investigación realizada es de mi autoría
- b. La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni autoplagio en su elaboración.
- c. La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas.
- d. Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- e. Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos, son reales, por lo que, el (la) investigador(a), no han incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
- f. La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad

Autorizo a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas. ✓

Chincha Alta, 06 de noviembre de 2022.

  
\_\_\_\_\_  
Huachin Morales Deyanira Jesús  
DNI N° 75347919



### **Dedicatoria**

A Dios, por brindarme la fortaleza.

A mi querida abuela, por ser ternura  
y refugio.

A mi señora madre, por ser mi  
incondicional.

A mi señor padre, por ser guía y  
firmeza.

Y en memoria de un amigo muy  
especial.

## **Agradecimiento**

En primer lugar, agradezco a Dios por permitirme estar con buena salud.

A mis docentes, que me brindaron el conocimiento y las herramientas profesionales para concluir satisfactoriamente mi etapa universitaria.

A mi abuela, por ser mi motivación para seguir ejerciendo esta profesión que tiene como objetivo servir genuinamente a los demás.

A mis padres, por brindarme el total apoyo y aliento para alcanzar mis metas profesionales.

A mi familia, por su disposición inmediata para brindarme ayuda.

A mi compañero de vida, por su paciencia y amor.

## RESUMEN

El objetivo de esta investigación fue determinar la relación que existe entre el bienestar psicológico y el síndrome de burnout en licenciados en psicología colegiados en la ciudad de Ica, 2022. Asimismo, corresponde a un enfoque cuantitativo, de tipo básica, corte transversal, correlacional y diseño no experimental, teniendo como muestra a 141 licenciados en psicología. Cabe destacar que, se empleó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995) y el Maslach Burnout Inventory (MBI) (1986), de modo similar, para el tratamiento de datos se utilizó el estadístico no paramétrico Rho de Spearman, utilizando el programa SPSS v25, permitiendo obtener que, en la variable bienestar psicológico 95,7% puntúan niveles muy altos, por otra parte, respecto a la segunda variable, 53% tienen riesgo de presentar síndrome de burnout. Respondiendo a la hipótesis general, se halló relación inversa negativa muy baja ( $p\_valor = 0,001 < 0.05$ ) entre ambos constructos, en conclusión, la sensación de bienestar en sus diversas formas, ya sea mediante la autoaceptación, dominio del entorno, relaciones positivas, propósito de vida, crecimiento personal y autonomía, tiene nexos con la consecuencia de factores estresantes perennes en el entorno laboral.

**Palabras clave:** bienestar psicológico, síndrome de burnout, psicólogos.

## ABSTRACT

The objective of this research was to determine the relationship between psychological well-being and burnout syndrome in psychology graduates registered in the city of Ica, 2022. Likewise, it corresponds to a quantitative, basic, cross-sectional, correlational and non-experimental design, having as a sample 141 graduates in psychology. It should be noted that the Ryff Psychological Well-Being Scale (1995) and the Maslach Burnout Inventory (MBI) (1986) were used, similarly, for data processing the non-parametric Spearman Rho statistic was used, using the program SPSS v25, allowing us to obtain that, in the psychological well-being variable, 95.7% score very high levels, on the other hand, regarding the second variable, 53% are at risk of presenting burnout syndrome. Responding to the general hypothesis, a very low negative inverse relationship was found ( $p\_valor = 0.001 < 0.05$ ) between both constructs, in conclusion, the feeling of well-being in its various forms, whether through self-acceptance, mastery of the environment, positive relationships, purpose of life, personal growth and autonomy, is linked to the consequence of perennial stressors in the work environment.

**Keywords:** psychological well-being, burnout syndrome, psychologists.

## ÍNDICE

Caratula	
Constancia de aprobación de investigación	ii
Declaratoria de autenticidad de la investigación	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimiento	v
Resumen	vi
Abstract	vii
Índice	viii
Índice de tablas	x
Índice de figuras	xi
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	<b>12</b>
<b>II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	<b>14</b>
2.1 Descripción del Problema	14
2.2. Pregunta de investigación general	17
2.3 Preguntas de investigación específicas	17
2.4 Objetivo general	17
2.5 Objetivos específicos	18
2.6 Justificación e importancia	18
2.7 Alcances y limitaciones	20
<b>III. MARCO TEÓRICO</b>	<b>22</b>
3.1 Antecedentes	22
3.2 Bases Teóricas	28
3.3 Marco conceptual	38
<b>IV. METODOLOGÍA</b>	<b>40</b>
4.1 Tipo y Nivel de la investigación	40
4.2 Diseño de la investigación	40
4.3 Hipótesis general y específicas	41
4.4 Identificación de las variables	42
4.5 Matriz de operacionalización de variables	44



4.6	Población-muestra	46
4.7	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	51
4.8	Técnicas de análisis y procesamiento de datos	58
<b>V.</b>	<b>RESULTADOS</b>	60
5.1	Presentación de Resultados	60
5.2	Interpretación de los Resultados	65
<b>VI.</b>	<b>ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS</b>	67
6.1	Análisis inferencial	67
<b>VII.</b>	<b>DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS</b>	73
7.1	Comparación de los resultados	73
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>		76
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>		78
<b>ANEXOS</b>		93
Anexo 1: Matriz de consistencia		94
Anexo 2: Instrumento de recolección de datos		96
Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición		98
Anexo 4: Base de datos		109
Anexo 5: Informe de turnitin al 28% de similitud		121
Anexo 6: Evidencia fotográfica		122

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b>	Rangos de calificación de bienestar psicológico	50
<b>Tabla 2.</b>	Rangos de calificación del síndrome de burnout	53
<b>Tabla 3.</b>	Distribución de las variables sociodemográficas	56
<b>Tabla 4.</b>	Niveles de la variable bienestar psicológico	57
<b>Tabla 5.</b>	Niveles de las dimensiones del bienestar psicológico	58
<b>Tabla 6.</b>	Niveles de la variable síndrome de burnout	59
<b>Tabla 7.</b>	Niveles de las dimensiones del síndrome de burnout	60
<b>Tabla 8.</b>	Prueba de normalidad	63
<b>Tabla 9.</b>	Prueba de correlación bienestar psicológico y síndrome de burnout	64
<b>Tabla 10.</b>	Coeficiente de correlación entre bienestar psicológico y la dimensión cansancio emocional	65
<b>Tabla 11.</b>	Coeficiente de correlación entre bienestar psicológico y la dimensión despersonalización	67
<b>Tabla 12.</b>	Coeficiente de correlación entre bienestar psicológico y la dimensión realización personal	68

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b>	Diagramación del diseño correlacional	41
<b>Figura 2.</b>	Distribución de las variables sociodemográficas	57
<b>Figura 3.</b>	Niveles de la variable bienestar psicológico	58
<b>Figura 4.</b>	Niveles de las dimensiones del bienestar psicológico	59
<b>Figura 5.</b>	Niveles de la variable síndrome de burnout	60
<b>Figura 6.</b>	Niveles de las dimensiones del síndrome de burnout	61

## I. INTRODUCCIÓN

Este trabajo empírico tiene el objetivo de determinar la relación que existe entre el bienestar psicológico y el síndrome de burnout en licenciados en psicología colegiados en la ciudad de Ica, 2022.

El bienestar psicológico y el síndrome de burnout en los últimos años han sido motivo de investigación por ser de enorme repercusión social, especialmente en el estado de emergencia sanitaria (Delgado y Tejeda, 2020), sin embargo, los profesionales del área de psicología no han sido considerados como unidad de análisis, limitándose solamente en estudiantes de tal carrera profesional (Santamaria, 2020; Tello, 2018; Ruiz, 2019) en consecuencia, existe desconocimiento sobre los niveles de autoaceptación, dominio del entorno, relaciones positivas, propósito en la vida, crecimiento personal y autonomía, asimismo, mediante la observación directa se profundiza el cansancio emocional, la despersonalización y la poca realización personal, dentro de este orden de ideas, se cree conveniente e interesante la temática del presente trabajo.

Bajo esta premisa, el bienestar psicológico es comprendida por Benites (2021) como la autorrealización en los diversos aspectos vitales del ser humano, y el síndrome de burnout es definida por Lovo (2021) como la respuesta a la exposición extendida del individuo a situaciones estresantes en el contexto laboral.

Se contempla con gran aporte para la ciencia psicológica, ya que recopila variada información en definiciones conceptuales, comprensión de dimensiones propia del instrumento psicométrico y alcances de teorías, permitiendo de esta manera, analizar los resultados y aportando paulatinamente con la sociedad en general. En este sentido, el bienestar

psicológico pertenece a la psicología positiva, una variable poco tratada en el contexto nacional y regional.

En definitiva, el trabajo se abordó mediante la obtención de información estadística importante, lo que permitió comprender los niveles de bienestar psicológico y síndrome de burnout con sus respectivas dimensiones, logrando esclarecer de esta forma la realidad de los psicólogos colegiados en la ciudad de Ica, desde luego, el poder comunicarse con cada uno de los participantes y lograr que respondan el formulario.

El estudio elaborado consigna varios capítulos que se especifican en forma organizada a continuación. El capítulo I, brinda una introducción donde se resume el tema y objetivo principal. El capítulo II, se consideró el planteamiento del problema, preguntas de investigación, tanto general y específicos; objetivo general, objetivos específicos y la justificación e importancia. El capítulo III, despliega los conceptos teóricos sobre los que se fundamenta la investigación, siendo los antecedentes y marco conceptual. El capítulo IV, está referido la metodología, dentro de ello el tipo y diseño, la variable de estudio, operacionalización de variables, población y muestra, técnicas e instrumentos, así como las técnicas de análisis y procesamiento de datos. El capítulo V, muestra los resultados y su respectiva interpretación. El capítulo VI, se refiere al análisis inferencial. El capítulo VII. a la discusión de la investigación. Finalmente, se presentaron las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos.

*La autora.*

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 2.1. Descripción del problema

El bienestar psicológico es una variable de la psicología positiva que tiene sus cimientos en Estados Unidos en el año 1980, sin embargo, en el 2002, Ryff logra diferenciarla del bienestar subjetivo (hedónica), entendiéndola como ciertas nociones de felicidad y placer, por otro lado, el bienestar psicológico (eudemonía) se enfoca en la percepción con diversos funcionamientos del potencial (Barrantes y Ureña, 2015). Respecto al síndrome de burnout, aparece por primera vez en el libro de Graham en 1961, siendo recién definida en 1974 por Herbert, posteriormente, Maslach en 1982 desarrolla el primer instrumento de medición, convirtiéndose en una herramienta indispensable, ya que, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró esta variable como un factor de riesgo en el trabajo (Saborío y Hidalgo, 2015).

A nivel mundial, The Adecco Group (ADECCO, 2018) mediante una encuesta en España, descubrió que, 95% psicólogos se hallan con altos niveles de bienestar en el área profesional, por el contrario, en un estudio más reciente, Madsen (2021) demuestra que los psicólogos de nacionalidad rusa tienen bajos niveles de bienestar psicológico ( $63.61 \pm 15.244$ ), de modo similar, los de nacionalidad sueco puntúan ( $67.88 \pm 12.5$ ) niveles bajos, teniendo problemas para aceptarse con sus fortalezas y debilidades, inadecuadas relaciones interpersonales, poca capacidad para realizar actividades por sí mismos y nulo proyecto de vida. Por lo mismo, precisa indagar los niveles de bienestar psicológico de tales profesionales en otro contexto.

Según la Fundación Europea de Mejora de las Condiciones de Vida y de Trabajo (EUROFOUND) en Europa – España, 1 de cada 5 trabajadores dependientes experimentan síndrome de burnout, es decir, 43% de los profesionales de la salud tienen agotamiento emocional, igualmente, el 70%

afirmaron que estos síntomas se incrementaron desde la pandemia de covid-19. Además, en Australia, Simionato y Simpson (2018) realizaron un estudio en nueve mil psicólogos, logrando descubrir que es común la presencia del síndrome de burnout en estos profesionales, quienes a su vez presentaban mayores síntomas de despersonalización y poca sensación de realización personal. Esto sucedía en mayor rango con aquellos de poca experiencia laboral y quienes carecían de autoconfianza, sintiéndose físicamente cansados, con una inadecuada higiene del sueño, mostrándose emocionalmente irritables y en diversas situaciones con reacciones agresivas.

A nivel de Latinoamérica, en Ecuador, Dávila (2021) descubrió que, 31% de profesionales de la salud mental tienen niveles moderados de bienestar psicológico, seguido de solo un 8% que puntúan niveles elevados. Con respecto al síndrome de burnout, Valdés et al (2020) evaluaron a psicólogos mexicanos quienes tienen pocas conductas de autocuidado, además de un nivel medio de regulación emocional (68%), puntuando bajo en agotamiento emocional (8%) y despersonalización (28%), siendo autoexigentes, carentes de establecimiento de límites en el trabajo y familia, experimentando sentimientos de alienación, sensación de fracaso y poca energía física.

En el Perú, en la ciudad de Chiclayo, Santamaria (2020) halló un nivel alto de bienestar psicológico (78%) en los profesionales de interés, mientras que puntúan 56% de frecuencia media en la dimensión autonomía, presentando pobreza de responsabilidad y toma de decisiones.

Por su parte, Rimachi y Ugaz (2021) vislumbraron que 63% de psicólogos que laboran a distancia en la ciudad de Lima, tienen altos niveles de síndrome de burnout, seguidamente de un nivel medio (24%) y un nivel bajo (14%). Por otro lado, el 49% manifiesta tener cansancio emocional, el 58% sufre despersonalización y un 78% consideran experimentar muy poca realización

personal, reflejados en conductas de retraimiento, alteración en el sueño y apetito, uso de ciertas sustancias psicoactivas, etc.

En la región de Ica, Chacaltana (2018) indagó que 82% de estudiantes de psicología tienen baja autoaceptación personal y 94% poco crecimiento personal, lo que permitió percibir en los evaluados baja tolerancia a la frustración, tristeza y deficientes habilidades sociales, específicamente en la comunicación. En igual forma, Mendoza (2018) sostiene que el 38% de los profesionales de la salud sufren indicio de síndrome de burnout, con un moderado uso de estrategias de afrontamiento (87%), es decir, tales individuos no suelen utilizar un estilo de comunicación asertiva, ni utilizan frecuentemente una adecuada resolución de problemas para hacer frente al estrés en el trabajo.

En el contexto local, mediante observación directa, los psicólogos suelen desempeñarse en diversas áreas laborales, generando horas excesivas de trabajo, provocando cansancio físico, falta de energía, problemas de concentración, tristeza, etc., alterando a su vez los niveles de bienestar psicológico, disminuyendo el desarrollo de sus capacidades y crecimiento personal. Por estas consideraciones, es de suma urgencia investigar los niveles de bienestar psicológico y la presencia del síndrome de burnout, específicamente en los licenciados en Psicología colegiados en la ciudad de Ica, para prevenir y promover la cultura de la salud mental entre los psicólogos pertenecientes al contexto nacional, puesto que, tienen la tarea de sostener, acompañar y tratar a otras personas, en el caso de no atender esta problemática, se generarían altos niveles de ansiedad, estrés, depresión, ideaciones y conductas suicidas, dolores de cabeza, etc.



## **2.2. Pregunta de investigación general**

¿Cuál es la relación que existe entre el bienestar psicológico y el síndrome de burnout en licenciados en psicología colegiados en la ciudad de Ica, 2022?

## **2.3. Preguntas de investigación específicas**

### **P.E.1:**

¿Cuál es la relación que existe entre el bienestar psicológico y la dimensión cansancio emocional en licenciados en psicología colegiados en la ciudad de Ica, 2022?

### **P.E.2:**

¿Cuál es la relación que existe entre el bienestar psicológico y la dimensión despersonalización en licenciados en psicología colegiados en la ciudad de Ica, 2022?

### **P.E.3:**

¿Cuál es la relación que existe entre el bienestar psicológico y la dimensión realización personal en licenciados en psicología colegiados en la ciudad de Ica, 2022?

## **2.4. Objetivo general**

Determinar la relación que existe entre el bienestar psicológico y el síndrome de burnout en licenciados en psicología colegiados en la ciudad de Ica, 2022.

## **2.5. Objetivos específicos**

### **O.E.1:**

Identificar la relación que existe entre el bienestar psicológico y la dimensión cansancio emocional en licenciados en Psicología colegiados en la ciudad de Ica, 2022.

### **O.E.2:**

Identificar la relación que existe entre el bienestar psicológico y la dimensión despersonalización en licenciados en psicología colegiados en la ciudad de Ica, 2022.

### **O.E.3:**

Identificar la relación que existe entre el bienestar psicológico y la dimensión realización personal en licenciados en psicología colegiados en la ciudad de Ica, 2022.

## **2.6. Justificación e importancia**

### **Justificación**

El presente trabajo tiene justificación social, teórica, practica y metodológica, todas explicadas en las siguientes líneas:

Justificación teórica: esta investigación tiene justificación teórica porque contribuye con la comunidad científica psicológica sobre la relación que existe entre el bienestar psicológico y el síndrome de burnout, teniendo en cuenta la recopilación y organización de información actual sobre las variables para su mayor comprensión, permitiendo a su vez, realizar un análisis sobre las

condiciones psicoemocionales de dichos individuos por la presencia y comportamiento de los constructos analizados.

Justificación social: porque los resultados obtenidos en esta investigación, permiten que el propio psicólogo colegiado en la ciudad de Ica, como beneficiario directo, comprenda y permita mejorar sus niveles de autoaceptación, relaciones interpersonales, su propósito de vida, entre otros, para desempeñarse de mejor manera en el ámbito laboral y social, asimismo, se sensibiliza al detectar el cansancio emocional, la despersonalización y la poca realización personal, conllevando a un eminente síndrome de burnout, que no solo afecta al experto, sino también a la población al que atiende, quienes no recibirían una buena atención y tratamiento por parte del profesional.

Justificación práctica: al identificar los niveles correspondientes del bienestar psicológico, los profesionales de la psicología podrían recibir ayuda especializada para mejorar los aspectos que sean necesarias, concientizando de esta forma la importancia de sentirse bien, pensar constructivamente y mantener un funcionamiento armónico tanto físico, psíquico y social. De forma idéntico, al identificar la presencia del síndrome de burnout, la entidad a la que pertenece el profesional puede gestionar actividades psicológicas, como talleres, evaluaciones, intervenciones personalizadas, etc., para disminuir el estrés en dicho ámbito. Asimismo, se compone de variables que pertenecen a una línea de investigación netamente psicológica, siendo, Calidad de Vida, Resiliencia y Bienestar Psicológico. Además, se puede señalar, que los resultados permiten comprender factores psicoemocionales que afectan el aspecto intra e interpersonal del ser humano, accediendo al desarrollo del investigador en el área organizacional y clínica, no solo bajo parámetros pretéritos, sino frente los hallazgos actuales e innovadores.

Justificación metodológica: porque los instrumentos utilizados, siendo la Escala de bienestar psicológico de Ryff (1995) adaptado por quien suscribe (2022) presentan validez y consistencia interna, de la misma forma sucede con el Inventario de Burnout de Maslach, Jackson y Schwab (1986) adaptado por Llaja, Sarria y García (2007), logrando ser útiles para la recolección de resultados en este trabajo. Por su parte, esta investigación tiene enfoque cuantitativo, es de tipo aplicada, corte transversal y con nivel correlacional, que brinda una metodología adecuada para el objetivo propuesto en la investigación.

## **Importancia**

Este trabajo se considera importante, considerando que los hallazgos sirven para que los psicólogos colegiados que laboran en la ciudad de Ica, reciban atención psicológica debido al incremento del síndrome de burnout. Asimismo, los licenciados en psicología se percibirán a sí mismo como un ser que puede tener deficiencias y malestares psicoemocionales, requiriendo preventivamente ayuda multidisciplinaria y diversos factores protectores. De esta manera, se genera en la unidad de análisis los siguientes beneficios: autoconocimiento de sus niveles en bienestar psicológico y síndrome de burnout, así como recibir ayuda en el caso que lo necesiten ya sea por parte de la entidad a la que pertenecen o de forma individual.

## **2.7. Alcances y limitaciones**

### **Alcances**

Alcance social: los sujetos estimados para la investigación fueron licenciados en psicología colegiados en la ciudad de Ica, de ambos sexos, cualquier tipo de estado civil, y que se encuentren laborando, ya sea como empleados o de forma independiente.

Alcance territorial: se tuvo como espacio el territorio iqueño, específicamente el lugar donde labora el profesional de interés.

Alcance temporal: esta investigación se desarrolló en el periodo del año 2022.

### **Limitaciones**

Algunos de los evaluados tuvieron dificultad al ingreso para la contestación de los cuestionarios por la débil conexión a internet, también, manifestaron dudas y realizaron preguntas sobre los instrumentos de investigación, sin embargo, se clarificaron dichas preguntas planteadas informándoles a los participantes los objetivos de la investigación.

### III. MARCO TEÓRICO

#### 3.1. Antecedentes

Mediante una exhaustiva revisión de los diversos trabajos que contemplaron las variables de interés, se logró identificar los siguientes antecedentes:

##### **Antecedentes internacionales**

Pérez, Noroña y Vega (2021) en su investigación: “Repercusión SARS-CoV-2 en salud mental y bienestar psicológico del personal Centro de Salud Huambalo 2020”, en Ecuador, que tuvo el objetivo de analizar la repercusión SARS-CoV-2 en la salud mental y bienestar psicológico, en 50 profesionales. El diseño fue no experimental, cuantitativa y descriptiva. Se aplicó el Cuestionario Salud General Goldberg. Los resultados demostraron que 58% de los evaluados tienen niveles bajos de bienestar psicológico, 30% puntual de forma moderada y 12% en niveles altos. Concluyendo que los profesionales del ya mencionado centro de salud no se hallan con un adecuado desarrollo de sus capacidades y crecimiento personal.

Este antecedente tiene utilidad en la presente investigación, porque permite comprender que el bienestar psicológico se puede ver alterado fácilmente por diversos factores externos, que a su vez generan síntomas propios de la ansiedad y depresión, disminuyendo los niveles del bienestar.

Cifuentes y Escobar (2021) en su investigación: “Factores de riesgos psicosociales y síndrome de burnout en un hospital de Guayaquil, ante la emergencia sanitaria por COVID-19”, en Ecuador, que tuvo el objetivo de comparar las diferencias de prevalencias de riesgos psicosociales y síndrome del quemado, en 42 profesionales de la salud de ambos sexos. El diseño fue cuantitativo y no experimental. Se aplicó el Cuestionario de Factores

Psicosociales en el Trabajo y Cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI). Por consiguiente, los resultados demostraron los siguiente, 71% profesionales presentan altos niveles de agotamiento emocional, 50% alta despersonalización y 36% baja realización personal, seguido de un 33% de bajo grado en esta misma dimensión, concluyendo que prevalece dependencia entre las variables estudiadas.

Este antecedente tiene utilidad en la presente investigación, porque evalúa los cuantiosos elementos que influyen en la aparición del estrés laboral, resaltando así, las características del tipo de trabajo, en este sentido, es recomendable tomar en cuenta, el área en que se desempeña el psicólogo a investigar.

Gómez et al (2020) en su investigación “Evaluación del burnout en psicólogos de la ciudad Neiva, Colombia”, en Colombia, que tuvo el objetivo de evaluar los grados de síndrome de estrés laboral en profesionales de la salud mental, en 351 trabajadores. El diseño fue cuantitativo y descriptivo. Se aplicó el Inventario de Burnout de Psicólogos (IBP) y el Inventario de Sintomatología del Estrés (ISE). Por consiguiente, los resultados demostraron que 95% de psicólogos tienen altos niveles de síndrome de burnout, seguido de un 5% que puntúan niveles medios, referente sus dimensiones, en agotamiento emocional, 53% registran altos niveles y 34% reconocen niveles medios, según despersonalización, 43% se consideran en un bajo nivel, además de 38% en altos niveles, por último, en la dimensión realización personal, 100% de los evaluados consideran tener altos niveles de esta área, concluyendo que los profesionales de la salud mental se hallan bajo estrés emocional.

Este antecedente tiene utilidad en la presente investigación, porque indica directamente la presencia ascendente del síndrome de burnout en los psicólogos, siendo una situación preocupante no solo para el profesional que

lo vivencia, sino también, según la justificación de este trabajo, para la población que requiere de sus servicios.

Bresó-Esteves et al (2019) en su investigación “Síndrome de burnout y ansiedad en médicos de la ciudad de Santa María” en Colombia, que tuvo el objetivo de identificar los niveles de las variables de interés, en 59 trabajadores. Fue un trabajo cuantitativo y descriptivo. Se aplicó el Maslach Burnout Inventory y el Inventario Ansiedad Estado Rasgo. Por ende, los resultados revelaron que, 25% de los evaluados tienen burnout, mientras que un 63% se halla en niveles normales de estrés, de igual forma, 58% presenta ansiedad moderada y 42% ansiedad elevada, concluyendo que los médicos colombianos están en una situación de alta demanda profesional, lo que repercute en su salud mental.

Este antecedente tiene utilidad en la presente investigación, porque se identificó los niveles considerables de los constructos, comprendiendo el riesgo por el que están pasando los profesionales.

Veliz et al (2018) en su investigación “Bienestar psicológico y burnout en profesionales de atención primaria de salud en la región de Los Lagos, Chile”, en Chile, que tuvo el objetivo de determinar los niveles de bienestar psicológico y síndrome del quemado, en 121 profesionales de la salud de ambos sexos. El diseño fue descriptivo correlacional, con enfoque cuantitativo. Se aplicó La Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y el Cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI). Por consiguiente, los resultados demostraron que 61% profesionales perciben altos niveles de bienestar psicológico, 18% niveles moderados y 21% niveles bajos. Respecto las dimensiones del mismo, indican 58% nivel medio en autoaceptación, 51% en propósito de vida, 49% en la dimensión autonomía, 55% en dominio del entorno, 56% a relaciones positivas, y 54% para crecimiento personal. También, 26% presenta síndrome de burnout, 27% se halla en nivel medio y 48% niveles mínimos, concluyendo



que los evaluados presentan rasgos marcados de bienestar psicológico, a excepción de un porcentaje mínimo que experimentan desgaste emocional y físico.

Este antecedente tiene utilidad en la presente investigación, porque determinó las variables de este trabajo empírico, accediendo al conocimiento de cada uno de sus dimensiones, vislumbrando una idea de lo que se puede descubrir en este trabajo.

### **Antecedentes nacionales**

Jara y Pasapera (2021) en su investigación “Síndrome de burnout y bienestar psicológico en profesionales de la salud del hospital de Supe Laura Esther Rodríguez Dulanto, 2021”, en Lima, que tuvo el objetivo de comprobar la relación entre ambos constructos, en 83 profesionales. La metodología fue de tipo descriptivo correlacional y no experimental. Se aplicó el Inventario de Burnout de Maslach y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Por consiguiente, los resultados demostraron que 75% de los evaluados tienen altos niveles de bienestar, 30% nivel moderado, 5% nivel medio y 1% nivel bajo, respecto el bienestar psicológico, se apreciaron desde el nivel moderado con 25%, alto 45% y muy alto correspondiendo 25%. De la misma forma, se halló relación positiva baja no significativa entre el síndrome de burnout y bienestar psicológico ( $\rho = ,209$ ), concluyendo que, en cierto modo a menor síndrome de burnout, mayor es el bienestar psicológico.

Este antecedente tiene utilidad en la presente investigación, porque a diferencia de los antecedentes anteriores en este caso no se puede considerar a una variable como determinante o influyente de la otra, lo que conlleva analizar si la diferencia de territorios, contextos socioculturales, u otros contribuyen en tales resultados.

Ríos (2021) en su trabajo “Bienestar psicológico y empatía cognitiva y afectiva en psicólogos clínicos de Hospitales Públicos categorías III- 1 en Lima”, que tuvo el objetivo de determinar la correlación entre las variables anteriormente señaladas, en 127 psicólogos/as. La metodología fue cuantitativa y no experimental. Se aplicó la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) y el Test de Empatía Cognitiva y Afectiva (TECA). Por consiguiente, los resultados demostraron que 25% tienen niveles altos de bienestar y 24% niveles moderados, asimismo, 35% puntuó extremadamente alto en empatía cognitiva y afectiva. Inclusive, se halló relación positiva moderada ( $\rho = 0.667$ ) entre los constructos. En conclusión, los niveles de bienestar influyen en la empatía emocional y de pensamiento.

Este antecedente tiene utilidad en la presente investigación, porque permite comprender que los psicólogos en la ciudad de Lima se hallan medianamente con bienestar, debiendo mejorar en el proceso profesional y personal.

Hernández (2020) en su investigación “Estrés laboral y bienestar psicológico en los trabajadores de un centro de salud particular del distrito Los Olivos, 2020”, en Lima, que tuvo el objetivo de determinar la correlación entre estrés laboral y bienestar, en 300 trabajadores sanitarios cuyas edades oscilaron entre 20 y 60 años. La metodología fue experimental y correlacional. Se aplicó el Cuestionario de Estrés Laboral JSS y la Escala de Bienestar Psicológico (BIESPSA). Por consiguiente, los resultados demostraron que 54% de los trabajadores tienen niveles medios de bienestar, 29% niveles altos y 17% niveles bajos, asimismo, 26% tienen niveles bajos de estrés laboral, 48% niveles medios y 25% puntaje alto. Inclusive, se halló relación inversa y significativa entre las variables ( $r = -.264^{**}$ ). En conclusión, a mayores niveles de estrés, menor nivel de bienestar en sus diversas dimensiones.

Este antecedente tiene utilidad en la presente investigación, porque analiza las variables de interés, ya que el estrés laboral también es considerado como síndrome de burnout, en ese caso, es importante comprender en qué nivel se hallan los profesionales de la salud en el contexto nacional, evidenciando una vez más los términos medios del bienestar psicológico.

Lauricio y Lauricio (2020) en su investigación “Síndrome de burnout y desempeño laboral en el personal de salud”, en Puno, que tuvo el objetivo de identificar el síndrome del quemado y desempeño en el trabajo según sus dimensiones, en 57 trabajadores. La metodología fue descriptivo correlacional. Se aplicó el Cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) y el Cuestionario de Autoevaluación del Desempeño Laboral. Por consiguiente, los resultados demostraron que, 57% de los profesionales tienen un nivel bajo de síndrome de burnout, 36% se halla en un nivel medio y 7% se ubica en altos grados de esta variable, seguidamente, no existe correlación entre síndrome de burnout y desempeño laboral ( $r=0.063$ ), concluyendo que, los profesionales se encuentran en términos moderados frente al síndrome de burnout.

Este antecedente tiene utilidad en la presente investigación, porque a diferencia de los demás antecedentes el síndrome de burnout no se halla en alto grado, otorgando la flexibilidad de tal variable ante otros factores (salario, horarios, tipos de tareas, etc.).

Torres (2019) en su investigación “Relación entre el síndrome de burnout y estilos de afrontamiento en psicólogos de una asociación de psicooncología de Lima Metropolitana”, en Lima, que tuvo el objetivo de conocer la correlación entre ambos constructos, en 34 profesionales de la salud mental. La metodología fue cuantitativo, descriptivo y correlacional. Se aplicó el Inventario de Burnout de Maslach (MBI) y el Inventario de Estilos de Afrontamiento (COPE). Por consiguiente, los resultados demostraron que 97% de los evaluados tienen alto riesgo de presentar síndrome de burnout, 3% tiene

tendencia a este mismo síndrome, además, se halló una relación moderada ( $r = 0.485$ ) entre las variables, concluyendo que los síntomas del síndrome de burnout penden de los propios estilos de afrontamiento.

Este antecedente tiene utilidad en la presente investigación, porque directamente los psicólogos estresados en el contexto laboral, pierden la facultad de utilizar estrategias asertivas y empáticas para salir de dichas dificultades, involucrando inclusive su propio bienestar psicológico.

## **3.2. Bases teóricas**

### **3.2.1. Variable 1: Bienestar psicológico**

#### **Definición:**

Slotti (2006) manifiesta que este constructo es la percepción de completa satisfacción con la propia vida, resaltando las capacidades para afrontar a cualquier tipo de evento.

Velásquez et al (2008) lo comprenden como una valoración propia, por medio de los niveles de agrado hacia los componentes de la vida, cabe resaltar que, muchos de esos aspectos suelen derivarse del mundo que rodea al individuo.

Salas (2010) la explica como la presencia de experiencias y emociones satisfactorias para el individuo, ya sea en un contexto intrapersonal o social.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2014) es un estado donde la persona conoce sus habilidades para trabajar de forma óptima y resolver problemas cotidianos.

Páez (2017) considera que esta variable es evaluada por el déficit de perturbación psicoemocional, experimentando en su lugar sensaciones agradables.

Para Sandoval et al. (2017) es la experiencia basada en el procedimiento psicológico del individuo y la habilidad para relacionarse positivamente con los estímulos del entorno.

En el caso de Moreta et al. (2017) es la capacidad particular predictora del bienestar social, desarrollando estrecha relación entre estas variables.

Para la Real Academia Española (RAE, 2019) es el cúmulo de cosas y circunstancias fundamentales para vivir tanto física y emocionalmente. Cabe decir que, está estrechamente ligada con la satisfacción como consecuencia de acciones que responden a una necesidad.

Santamaria (2020) la considera como un proceso donde el ser humano se desarrolla satisfactoriamente en los aspectos intra e interpersonales, disfrutando de sus virtudes y defectos.

Bajo estas múltiples definiciones, se puede comprender el bienestar psicológico como el estado de bienestar frente a diversas situaciones de la vida, teniendo en cuenta el autoconocimiento y aceptación del entorno.

### **Dimensiones del bienestar psicológico**

Para Ryff (1989) el bienestar psicológico se constituye por seis dimensiones que son explicados en las siguientes líneas:

Autoaceptación. - es el proceso de aceptación independientemente de las limitaciones físicas o mentales, también se considera como la valoración positiva del presente, aceptando el propio físico, cogniciones y emociones.

Relaciones Positivas. - es concerniente a saludables relaciones interpersonales, segmentando ciertas personas en las cuales se puede confiar íntimamente.

Dominio del Entorno. - es una habilidad que permite adaptarse a diferentes situaciones, ocasionando manejo e influencia sobre el contexto social.

Autonomía. - es la capacidad para proteger la individualidad en diversos contextos, resistiendo a la presión social, y autorregulando la conducta, pueden tomar decisiones sin necesidad de consultar a otras personas.

Propósito de la Vida. - consiste en el planteamiento de objetivos y también el tener la capacidad de poder cumplirlos. Son claros y realistas en sus expectativas.

Crecimiento Personal. - es la capacidad de aprender a recibir información y procesarla de forma apropiada para que se le haga útil y lo ponga en praxis.

### **Componentes del bienestar psicológico**

Para Ovejero y Velásquez (2017) el bienestar psicológico tiene dos componentes, siendo los siguientes:

Afecto positivo. - esto está representado por cuán motivada puede estar una persona, por lo que, si una persona está emocionada, lo buscará. Hacer muchas actividades en pos del crecimiento personal crea felicidad, por lo que cuanto mayor sea el deseo de subir la escalera y alcanzar la meta, mayor será la sensación de crecimiento y felicidad del individuo (Ovejero y Velásquez, 2017).

Afecto negativo. - se comprende en un grado de depresión, debido a eventos desagradables en diferentes etapas de su vida, y se manifiesta en el miedo de lograr una meta o comenzar algo nuevo, inseguridad por completar el proceso, frustración por el fracaso lamentablemente, muchos aparecen en los primeros años de vida, lo que genera fobias, falta de apoyo y muchas veces necesidades no satisfechas (Ovejero y Velásquez, 2017).

### **Enfoques del bienestar psicológico**

Chávez (2015), describió que Diener (1984) instauró una serie de enfoques que describen el bienestar psicológico, relacionándolo a la felicidad, siendo así, el bienestar se consigue al obtener un estado anhelado; mientras que las teorías hedonistas, vinculan la obtención de bienestar, como el resultado de la relación placer displacer que genera la motivación del logro de este.

Por otro lado, los enfoques asociacionistas, consideran que el resultado de obtener bienestar, se sustenta en la agrupación de una red de condicionamientos, memoria y cogniciones de cada sujeto en función a situaciones de vida atractiva; asimismo, los enfoques valorativos, señalan que el bienestar es resultado de la comparación y valoración de situaciones estándar de vida con las condiciones propias de los individuos en su vida.

## **Teorías del bienestar psicológico**

Canchari (2019) señala que el bienestar psicológico se sustenta en la Teoría Multidimensional desarrollada por Ryff en el año 1989, comprendiendo el bienestar psicológico como un proceso rodeado por distintos elementos propios y generales, desarrollados durante la experiencia directa e indirecta, dando paso la autoaceptación y realización de diversos objetivos construidos, permitiendo socializar con los demás de manera saludable, utilizando empatía y solidaridad. Tales alcances de esta teoría marcarían que el progreso gradual en momentos se ve transformado por las experiencias y costumbres, lo cual consiente deducir que el bienestar psicológico se revela mediante la existencia de la persona y se acomodan dependiendo las etapas vitales del individuo.

Meier y Oros (2019) señalan que el bienestar psicológico se sustenta en la Teoría de la Adaptación del bienestar psicológico, propuesta por Allman en 1990, quien sostiene que el ser humano se adapta ante situaciones estresantes, recuperando su nivel de bienestar. En un experimento explicado a continuación; un conjunto de personas que ganaron un premio monetario importante, experimentó elevados niveles de bienestar psicológico, sin embargo, con el transcurrir de los días, retornaron al bienestar de grados moderados. Dentro de este orden de ideas, al investigar a personas con discapacidad motora, dependiendo físicamente de la silla de ruedas, al momento del accidente tenían repercusiones negativas en su bienestar, no obstante, se adaptaban a su nuevo estilo de vida y, sus niveles de bienestar psicológico retornaban a un promedio moderado; lo que quería demostrar el autor es que, las personas son relativamente invariables en su bienestar y que éste no es demasiado sensible a las situaciones cambiantes del entorno.



### **3.2.2. Variable 2: Síndrome de burnout**

#### **Definición:**

Los investigadores Maslach y Jackson (1981) considerados expertos de esta variable, definen esta como un síndrome representado por el cansancio emocional, despersonalización y realización de la persona, todos ellos desarrollados de forma negativa.

Para Gil-Monte (2003) es una sensación negativa, producida por una inadecuada adaptación a las funciones, interrelaciones e infraestructura del trabajo, siendo en algún punto intolerable para el individuo que lo vivencia.

Según Cuenca y O'Hara (2006) no es una evaluación general de estrés frente al ámbito laboral, sino que se puede comprender como el agotamiento a nivel psíquico y físico, iniciado en el trabajo pero distribuido en otros contextos, como el hogar, la relación amical y/o vecinal

Juárez (2014) la conceptualiza como una serie de experiencias desagradables en el ámbito laboral, ocasionando progresivamente indicadores de estrés y enfermedades psicosomáticas.

En el trabajo de Ramos (2016) explica que es la consecuencia de factores estresantes perennes en el entorno laboral, afectando todo el aspecto del ser humano.

Para la OMS (2019) es una enfermedad causada por el estrés crónico con síntomas de fatiga extrema y rasgos depresivos.

En el caso de Garcia (2021) los comprenden como el conjunto de cansancio físico, cognitivo y afectivo que a largo plazo altera negativamente la autoestima de la persona.

Bajo estas múltiples definiciones, se puede comprender el síndrome de burnout como una enfermedad crónica generada por las demandas no satisfechas en el trabajo.

### **Dimensiones del síndrome de burnout**

Según Maslach y Jackson (1981) constituye por tres dimensiones explicados en las siguientes líneas:

Cansancio o agotamiento emocional. - se refiere a sentimientos de exceso de trabajo y fatiga mental, debido a las constantes interacciones que los profesionales (psicólogos) deben tener con usuarios y entre ellos.

Despersonalización. - es el desarrollo de la desconfianza hacia aquellos a quienes los trabajadores prestan servicios. Se asocia con un desapego exorbitante de los demás, el silencio, el uso de condiciones ofensivas y los intentos de culpabilizar a los usuarios de sus propios fracasos.

Realización Personal. - Implica una pérdida de confianza en la realización personal y una imagen negativa de sí mismo tras situaciones desagradables, que muchas veces pasan desapercibidas.

## **Fases del síndrome de burnout**

Para Villavicencio (2019) el profesional en cualquiera de su especialidad antes de experimentar los síntomas propios del síndrome de burnout, pasa por las siguientes cinco fases:

Fase de entusiasmo. - el psicólogo muestra conductas y actitudes positivas en su trabajo, desarrollando diversas expectativas (internas y externas) en las actividades durante su estadía en la misma.

Fase de estancamiento. - en esta fase el profesional de la salud mental evalúa el esfuerzo ejecutado en el plano laboral y los efectos conseguidos, no siendo estos los esperados, provocando esquemas mentales negativos, por tal motivo el trabajador se hallará bajo los síntomas propios del estrés.

Fase de frustración. - ya en esta fase el psicólogo ha perdido su motivación en el trabajo, esto genera que se presenten problemas entre los compañeros, lo que origina peligros en la salud concernientes con este contexto.

Fase de apatía. - el psicólogo debido a la carga laboral, forja un malestar emocional y conductual, afectando su rendimiento en el trabajo, su relación interpersonal y otros aspectos vitales.

Fase de quemado. - en esta última fase se vivencian consecuencias a nivel orgánico, emocional y profesional, forjando dificultades en el ámbito personal, profesional y ambiental.

## **Manifestaciones del síndrome del síndrome de burnout**

Según Yáñez (2020) las consecuencias se manifiestan mediante los siguientes síntomas:

Síntomas físicos. – se manifiestan mediante cefaleas, vértigos, estreñimiento, diarreas, alteraciones cardíacas, dolor en ciertas zonas del cuerpo, etc.

Síntomas emocionales. - la persona se distancia de los amigos y familiares, experimenta tristeza, llanto, irritabilidad, ira, enojo, etc.

Síntomas conductuales. – se presentan las inasistencias al trabajo, abuso de sustancias psicoactivas, bajo rendimiento laboral, agresividad, entre otros.

## **Desencadenantes del síndrome de burnout en los profesionales de la salud**

Para Duque y Rendón (2018) los desencadenantes de este síndrome se pueden clasificar en:

Nivel individual. – en este caso los psicólogos se involucran desmesuradamente en el caso de los pacientes, como resultado, se sienten culpables por sus propios fracasos y de los demás, lo que conlleva al agotamiento mental y a una disminución del sentido de satisfacción personal.

Nivel de relaciones interpersonales. – implica las relaciones hostiles, tensas y prolongadas con los jefes y colegas, debido a la falta de apoyo, aumentando así la sensación de agotamiento profesional.

Nivel organizacional. – Los psicólogos suelen laborar en estructuras profesionales burocráticas, generando problemas de coordinación entre los miembros, esto conduce a tensiones como la ambigüedad, el conflicto y la carga del rol.

Nivel social. – intervienen como elementos desencadenantes en las circunstancias actuales de cambio social por las que atraviesan los psicólogos, como el acrecentamiento de las demandas de servicios, desgaste de prestigio profesional, presentación de nuevas leyes, etc.

### **Teorías del síndrome de burnout**

Vargas (2021) señala que el síndrome de burnout se sustenta en la Teoría Multidimensional de Leiter y Maslach: fue propuesta en el año 1988, alegando que, los sentimientos de agotamiento emocional son un factor síndrome, que conduce a la despersonalización y la insatisfacción personal en el plano laboral, excepto consecuencias. Específicamente, demostraron que, debido al síndrome de burnout, los trabajadores desarrollan sentimientos de fatiga emocional que posteriormente conduce al surgimiento de tendencias de despersonalización dirigidas hacia su trabajo, y como resultado de todo esto, pierden su compromiso personal de participar. Así, durante el desarrollo del síndrome de burnout, la personificación es una variable intermedia entre los afectos de la debilidad.

Yáñez (2020) señala que el síndrome de burnout se sustenta en la Teoría de Competencia Social: elaborada y desarrollada por Harrison (1983) argumenta que el rendimiento es el principal factor asociado al síndrome de burnout. Bajo esta idea, las personas que trabajan en el cuidado de la salud están muy motivadas para ayudar a los demás (altruismo). Al principio, la eficacia del profesional es el logro de los

objetivos laborales, si se presentan los factores auxiliares, aumentará la sensación de eficiencia, incidiendo positivamente en la motivación para seguir trabajando. Sin embargo, cuando las personas se encuentran con factores paralizantes en el medio ambiente, ocurrirá una disminución en el sentido de efectividad por no lograr las metas propuestas, afectando negativamente sus esperanzas de alcanzarlas, este estado se mantiene en el tiempo, apareciendo el síndrome de burnout.

### **3.3. Marco conceptual**

Ansiedad. – considerado como un estado de preocupación excesiva con propios síntomas físicos, cognitivos y emocionales (Sierra et al., 2003).

Bienestar. – las actitudes y comportamientos que mejoran la calidad de vida y nos ayudan a llegar a un estado de salud óptimo (Blesa, 2020).

Calidad de vida. – es la percepción que todo individuo tiene respecto al ambiente que lo rodea (OMS, 2011).

Estrés. – comprendida como la respuesta originada en el organismo ante una demanda en concreto (Ospina, 2016).

Felicidad. – es la satisfacción del aspecto intra e interpersonal (Queraltó, 2017).

Psicología. – es la ciencia que se encarga de utilizar diversos métodos para comprender el comportamiento y cogniciones de los seres humanos (Arana et al., 2006).

Psicólogo. – es un profesional de la salud mental que se encarga de evaluar, diagnosticar, diseñar, y ejecutar intervenciones al sector individual y grupal (Tintaya, 2019).

Resiliencia. – es la capacidad humana para resistir los infortunios y recuperarse de eventos considerados como catastróficos (Castagnola et al., 2020).

Síndrome. – es un conjunto de síntomas presentes es un momento concreto (Mulet y Mulet, 2019).

Trabajo. – considerado como una serie de conductas que sigue una serie de reglamentos propios (Romero, 2015).

## IV. METODOLOGÍA

### 4.1. Tipo y nivel de investigación

#### **Enfoque.**

Esta investigación es de enfoque cuantitativo, para Hernández y Mendoza (2018) se demuestran la hipótesis general y específicas de manera numérica, siendo examinados de forma estadística.

#### **Tipo.**

Es de tipo básica, ya que, se implementará información actualizada y científicamente verídica ante antecedentes teóricos ya realizados (Concytec., 2018), en la misma forma, es de corte transversal porque recolecta los datos requeridos en un solo momento (Cvetkovic, 2021).

#### **Nivel.**

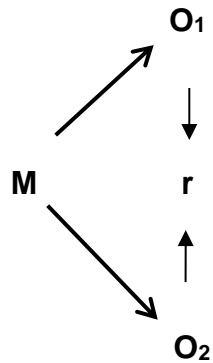
Asimismo, tiene nivel correlacional porque valúa la correlación entre dos o más constructos (Ramos, 2020).

### 4.2. Diseño de la investigación

Es de diseño no experimental, porque no existe ningún tipo de manipulación, puesto que, observa detalladamente el comportamiento de las variables a estudiar (Cabezas et al., 2018). Asimismo, es descriptivo correlacional.



Figura 1. Diagramación del diseño correlacional (Ferreira, s/f)



**Donde:**

M : Muestra

R : Relación entre  $O_1$  y  $O_2$

$O_1$  : Observación de la variable: bienestar psicológico

$O_2$  : Observación de la variable: síndrome de burnout

### 4.3. Hipótesis general y específicas

#### 4.3.1. Hipótesis general

Existe relación significativa inversa entre el bienestar psicológico y el síndrome de burnout en licenciados en psicología colegiados en la ciudad de Ica, 2022.

### **4.3.2. Hipótesis específicas**

#### **H.E.1:**

Existe relación significativa inversa entre el bienestar psicológico y la dimensión cansancio emocional en licenciados en psicología colegiados en la ciudad de Ica, 2022.

#### **H.E.2:**

Existe relación significativa inversa entre el bienestar psicológico y la dimensión despersonalización en licenciados en psicología colegiados en la ciudad de Ica, 2022.

#### **H.E.3:**

Existe relación significativa inversa entre el bienestar psicológico y la dimensión realización personal en licenciados en psicología colegiados en la ciudad de Ica, 2022.

### **4.4. Identificación de las variables**

#### **Variable 1**

Bienestar psicológico

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2014) es un estado donde la persona conoce sus habilidades para trabajar de forma óptima y resolver problemas cotidianos.

#### **Dimensiones**

Autoaceptación.

Dominio del entorno.  
Relaciones positivas.  
Propósito en la vida.  
Crecimiento personal.  
Autonomía.

## **Variable 2**

Síndrome de burnout

Según Maslach y Jackson (1981) definen como un síndrome representado por el cansancio emocional, despersonalización y realización de la persona, todos ellos desarrollados de forma negativa.

## **Dimensiones**

Cansancio emocional.  
Despersonalización.  
Realización personal.

#### 4.5. Matriz de operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE VALORES	NIVELES Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE ESTADÍSTICA
<b>BIENESTAR PSICOLÓGICO</b>	Autoaceptación	-Actitud positiva hacia uno mismo. -Acepta aspectos positivos y negativos. -Valora positivamente su pasado.	1,7,13,19,25,31.			
	Dominio del entorno	-Adaptabilidad. -Responsable. -Respeto.	5,11,16,22,28,39.	79 a menos	Muy bajo	
	Relaciones positivas	-Relaciones estrechas y cálidas con otros -Le preocupa el bienestar de los demás -Capaz de fuerte empatía, afecto e intimidad	2,8,14,20,26*,32.	80-90	Bajo	Escala Ordinal
				91-110	Promedio	
				111-119	Alto	
Propósito en la vida	-Sensación de desarrollo continuo -Se ve a sí mismo en progreso -Abierto a nuevas experiencias -Capaz de apreciar mejoras personales	6,12,17*,18,23*,29	120 a más	Muy alto		

	Crecimiento personal	-Aprendizaje. -Desarrollo personal. -Cambio.	24,30,34,35, 36,37,38.					
	Autonomía	-Capaz de resistir presiones sociales -Es independiente y tiene determinación -Regula su conducta desde dentro -Se autoevalúa con sus propios criterios	3,4,9,10,15*, 21*,27,33.					
<b>SINDROME DE BURNOUT</b>	Cansancio emocional	-Agotamiento emocional -Sobreesfuerzo físico	1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20.	CE	DP	RP	No presenta burnout	Escala Ordinal
	Despersonalización	-Grado de despersonalización	5, 10, 11, 15, 22.	<u>Alto</u> Medio o bajo Medio o bajo	Medio o bajo <u>Alto</u> Medio o bajo	Alto o medio Alto o medio <u>Bajo</u>	Riesgo de burnout	
	Realización personal	-Autoeficacia laboral		<u>Alto</u> Medio o bajo <u>Alto</u>	Medio o bajo <u>Alto</u> <u>Alto</u>	<u>Bajo</u> <u>Bajo</u> Alto o medio	Tendencia al burnout	
			4*, 7*, 9*, 12*, 17*, 18*, 19* y 21*.	<u>Alto</u>	<u>Alto</u>	<u>Bajo</u>	Síndrome de burnout	

Nota. (\*) Esta tabla demuestra ítems que se valoran de forma inversa, es decir, por su significado o su formulación miden en sentido contrario al resto del cuestionario.

#### 4.6. Población - muestra

##### **Población**

Comprendido por Arias et al (2016) como el cúmulo de individuos asequibles que comparten una serie de características.

En este trabajo tiene como población de estudio a 220 psicólogos colegiados en la ciudad de Ica, en el año 2022, por consiguiente, para la verificación de la cantidad de profesionales se vio necesario consultar con el Colegio de Psicólogos de Ica.

##### **Muestra**

Según Otzen y Manterola (2017) son ciertos individuos asequibles que acepten formar parte de la investigación, siendo así, se obtuvo la participación de 141 profesionales de psicología, mediante la fórmula de población finita.

Fórmula para obtener la muestra.

$$n = \frac{z_{\alpha}^2 * (p * q) * N}{e^2 * (N - 1) + z_{\alpha}^2 * p * q}$$

Donde:

Z = nivel de confianza (95%=1.96).

p = probabilidad de que ocurra el evento estudiado (éxito)

q = probabilidad de que no ocurra el evento estudiado (1-p)

N = tamaño de la población (220).

e = error de estimación aceptado (5%).

### **Obteniendo la cantidad de muestra.**

$$n = \frac{(1.96)^2 * (0.5 * 0.5) * 220}{0.05^2 * (220 - 1) + (1.96)^2 * 0.5 * 0.5} = 140.12$$
$$n = 141$$

### **Criterios de Inclusión:**

Licenciados titulados en Psicología.

Psicólogos colegiados en la ciudad de Ica.

Quienes se hayan colegiado hasta el mes de marzo, 2022.

Psicólogos que se encuentren laborando en el ámbito privado y del estado.

### **Criterios de exclusión:**

Psicólogos colegiados en otras ciudades.

Psicólogos que no acepten formar parte de la investigación.

### **Muestreo**

Fue de muestreo probabilístico de tipo aleatorio, admitiendo elegir determinados casos que efectuaron una sucesión de exigencias y accesibilidad para la investigadora (Otzen y Manterola, 2017).

Una vez obtenido el tamaño de muestra se procedió a seleccionar de manera aleatoria las unidades muestrales (participantes de estudio) haciendo uso de Excel, donde se detalla a continuación.

Previamente en una columna Excel (°), se enumera correlativamente los participantes de la muestra.

En la siguiente columna se obtiene de manera aleatoria los 141 participantes de 220 haciendo uso de la función Excel, como se muestra.

=ALEATORIO.ENTRE(1;220)

<b>N°</b>	<b>OBTENCIÓN DE PARTICIPANTES DE FORMA ALEATORIA DE 220</b>
1	165
2	99
3	158
4	126
5	12
6	167
7	132
8	78
9	189
10	188
11	85
12	102
13	84
14	135
15	105
16	220
17	14
18	1
19	97
20	145
21	143
22	104
23	133
24	46
25	49
26	118
27	57
28	112
29	207
30	115
31	111
32	195
33	29
34	184



<b>35</b>	200
<b>36</b>	118
<b>37</b>	21
<b>38</b>	27
<b>39</b>	116
<b>40</b>	112
<b>41</b>	198
<b>42</b>	160
<b>43</b>	172
<b>44</b>	40
<b>45</b>	81
<b>46</b>	203
<b>47</b>	190
<b>48</b>	184
<b>49</b>	62
<b>50</b>	133
<b>51</b>	193
<b>52</b>	10
<b>53</b>	34
<b>54</b>	117
<b>55</b>	130
<b>56</b>	93
<b>57</b>	142
<b>58</b>	6
<b>59</b>	212
<b>60</b>	94
<b>61</b>	182
<b>62</b>	21
<b>63</b>	52
<b>64</b>	40
<b>65</b>	3
<b>66</b>	104
<b>67</b>	41
<b>68</b>	20
<b>69</b>	214
<b>70</b>	48
<b>71</b>	89
<b>72</b>	22
<b>73</b>	147
<b>74</b>	40
<b>75</b>	72

<b>76</b>	165
<b>77</b>	2
<b>78</b>	152
<b>79</b>	25
<b>80</b>	2
<b>81</b>	189
<b>82</b>	184
<b>83</b>	106
<b>84</b>	197
<b>85</b>	78
<b>86</b>	11
<b>87</b>	39
<b>88</b>	202
<b>89</b>	45
<b>90</b>	188
<b>91</b>	79
<b>92</b>	165
<b>93</b>	210
<b>94</b>	105
<b>95</b>	94
<b>96</b>	16
<b>97</b>	101
<b>98</b>	131
<b>99</b>	6
<b>100</b>	165
<b>101</b>	158
<b>102</b>	135
<b>103</b>	111
<b>104</b>	162
<b>105</b>	193
<b>106</b>	59
<b>107</b>	65
<b>108</b>	35
<b>109</b>	157
<b>110</b>	128
<b>111</b>	75
<b>112</b>	72
<b>113</b>	218
<b>114</b>	180
<b>115</b>	43
<b>116</b>	1

117	41
118	31
119	215
120	58
121	162
122	211
123	49
124	4
125	139
126	126
127	190
128	78
129	171
130	216
131	116
132	131
133	161
134	172
135	110
136	186
137	214
138	171
139	57
140	128
141	123

Una vez que se obtuvo los participantes muestrales, no dirigimos a la base de datos de la población donde están enumerados del 1 al 220.

Para ello ya tenemos identificados a los psicólogos que se encuestará, en este caso el primer participante encuestado será el que está en el orden 165 de la lista poblacional, igual forma se realizó para los demás participantes.

#### **4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información**

Según Meneses et al (2013) la psicometría es una rama de la psicología que, por medio de técnicas asociados al desarrollo y la administración de tests, se ocupa de la medida indirecta de los fenómenos psicológicos.

## Técnica

La encuesta, definida por López-Roldan y Fachelli (2015) como recopilador de datos mediante afirmaciones o interrogantes, con el objetivo de obtener medidas respecto las variables de interés. Dicha recopilación se da mediante instrumentos determinados, siendo en este caso la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995) y Maslach Burnout Inventory (MBI) (1986).

## Instrumento

**Cuestionario para evaluar el bienestar psicológico:** el instrumento tiene como objetivo determinar el nivel de bienestar psicológico, compuesto por un total de 39 ítems y seis dimensiones: autoaceptación, dominio del entorno, relaciones positivas, propósito de vida, crecimiento personal y autonomía.

## Ficha técnica del instrumento.

Nombre	: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.
Auto(a)	: Carol Ryff.
Adaptado	: Deyanira Jesús Huachín morales.
Año	: 2022.
Objetivo del estudio	: Determinar los niveles de bienestar psicológico.
Administración	: individual o grupal
Muestra	: adultos de ambos sexos.
Dimensiones	- Autoaceptación. - Dominio del entorno - Relaciones positivas. - Propósito de vida. - Crecimiento personal. - Autonomía
Escala valorativa	- Totalmente en desacuerdo. - En desacuerdo.

- Algunas veces de acuerdo.
- Frecuentemente de acuerdo.
- De acuerdo.
- Totalmente de acuerdo.

Forma de aplicación : Puede ser aplicado de manera individual o grupal, en un tiempo mínimo de veinte minutos. En este caso, el profesional cuenta con las instrucciones básicas para responder de manera acertada cada enunciado, paralelamente, se presenta enunciados sobre el modo como se comporta, siente y actúa, por lo mismo se le indica que no existe respuesta correcta o incorrecta. Para finalizar, el evaluado puede elegir entre 6 alternativas de solución para cada ítem estipuladas.

Corrección : Las respuestas se califican según las seis alternativas asignadas a todos los ítems correspondientes a cada dimensión. Para la corrección Invertir los ítems: 17, 23, 15, 26 y 21, siguiendo esta pauta: (1=6) (2=5) (3=4) (4=3) (5=2) (6=1)

Interpretación : Al obtener el puntaje respectivo por dimensión, se ubica cada uno de ellos en la categoría pertinente según las referencias (Véase Tabla 1).

Validez : Los tres expertos a quienes se solicitó la validación del instrumento, declarando que posee pertinencia, relevancia y claridad, siendo aplicable para los psicólogos colegiados de Ica.

Confiabilidad : Mediante grupo piloto, la consistencia interna reporta un Alfa de Cronbach de 0,863.

Tabla 1

*Rangos de calificación de bienestar psicológico.*

Variable / Dimensiones	Niveles	Rangos
Bienestar Psicológico	Muy bajo	<=79
	Bajo	80 - 90
	Medio	91 - 110
	Alto	111-119
	Muy alto	>=120
Autoaceptación	Muy bajo	6-12
	Bajo	13-19
	Medio	20-26
	Alto	27-32
	Muy alto	33-36
Relaciones positivas	Muy bajo	6-12
	Bajo	13-19
	Medio	20-26
	Alto	27-32
	Muy alto	33-36
Autonomía	Muy bajo	8-16
	Bajo	17-25
	Medio	26-34
	Alto	35-43
	Muy alto	44-48
Dominio del entorno	Muy bajo	6-12
	Bajo	13-19
	Medio	20-26
	Alto	27-32
	Muy alto	33-36
Propósito de vida	Muy bajo	6-12
	Bajo	13-19

	Medio	20-26
	Alto	27-32
	Muy alto	33-36
	Muy bajo	7-14
	Bajo	15-22
Crecimiento personal	Medio	23-30
	Alto	31-38
	Muy alto	39-42

*Fuente. Pérez, 2017.*

**Escala para evaluar el síndrome de burnout:** el instrumento tiene como objetivo medir el nivel de cansancio laboral en el personal de salud. Compuesto por un total de 22 ítems y tres dimensiones: cansancio emocional, despersonalización y realización personal. Se anexa la ficha técnica del mismo:

#### **Ficha técnica del instrumento.**

Nombre	: Maslach Burnout Inventory (MBI).
Auto(a)	: Maslach y Jackson.
Adaptación peruana	: Llaja, Sarria y García
Año	: 2007
Objetivo del estudio	: Medir el nivel de cansancio laboral en el personal de salud.
Administración	: Individual o grupal
Duración	: 10 a 15 minutos aproximadamente.
Muestra	: Adultos profesionales.
Dimensiones	- Cansancio emocional. - Despersonalización. - Realización personal.

- Escala valorativa
- Pocas veces al año o menos.
  - Una vez al mes o menos.
  - Unas pocas veces al mes.
  - Una vez a la semana.
  - Pocas veces a la semana.
  - Todos los días.

Forma de aplicación : Es de administración individual y grupal, esta se hace siguiendo los estándares para ellos. Principalmente, la evaluadora debe tener en cuenta dos cosas, el consentimiento por parte del evaluado de las instrucciones sobre el uso de la escala Likert, y el responder a todos los datos estratificados y preguntas pertenecientes al inventario.

Corrección : Para su corrección se suman todos los puntos anotados en los elementos correspondientes en cada uno de ellos. Consiste en sumar los ítems: 1,2,3,6,8,13,14,16 y 20, anotando el resultado como puntuación directa, y así sucesivamente con los ítems que pertenecen a cada dimensión.

Interpretación : El mismo corresponde al siguiente (Véase Tabla 2).

Validez : Los tres expertos a quienes se solicitó la validación del instrumento, declarando que posee pertinencia, relevancia y claridad, siendo aplicable para los psicólogos colegiados de Ica.

Confiabilidad : Mediante grupo piloto, la consistencia interna reporta un Alfa de Cronbach de 0,866.



Tabla 2

*Rangos de calificación del síndrome de burnout.*

Variable	/	Niveles	Rangos		
Dimensiones			CE	DP	RP
Síndrome de burnout		No presenta burnout	Medio o bajo	Medio o bajo	Alto o medio
		Riesgo de burnout	<u>Alto</u> Medio o bajo Medio o bajo	Medio o bajo <u>Alto</u> Medio o bajo	Alto o medio Alto o medio <u>Bajo</u>
		Tendencia al burnout	<u>Alto</u> Medio o bajo <u>Alto</u>	Medio o bajo <u>Alto</u> <u>Alto</u>	<u>Bajo</u> <u>Bajo</u> Alto o medio
		Síndrome de burnout	<u>Alto</u>	<u>Alto</u>	<u>Bajo</u>
Agotamiento emocional		Bajo	<=11		
		Medio	12 - 20		
		Alto	> =21		
Despersonalización		Bajo	< =2		
		Medio	3 - 6		
		Alto	> =12		
Realización personal		Bajo	>=40		
		Medio	34-39		
		Alto	< =33		

*Fuente. Llaja et al., 2007.*

#### **4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos**

El análisis Univariado puede ser comprendida como el análisis de cada una de las variables analizadas por separado (Cevallos et al., 2017). Para este análisis se requirió implicar las variables sociodemográficas, bienestar psicológico y el síndrome de burnout de forma aislada, inclusive, teniendo en cuenta las dimensiones de los constructos, teniendo en cuenta una tabla de distribución de frecuencias.

El análisis bivariado se define como el estudio de asociación entre pares de atributos medidos simultáneamente en la misma muestra y alcanza un cúmulo de herramientas que se orienta en el análisis de dos variables con el objetivo de establecer las relaciones (Cevallos et al., 2017).

La estadística descriptiva es una técnica que permite recopilar, organizar, presentar y describir un conjunto de datos con el fin de facilitar su uso, a utilizando tablas o gráficos (Cevallos et al., 2017).

La estadística inferencial alcanza métodos que, por inducción, determinan las propiedades de una población estadística, a partir de una parte de ella (Cevallos et al., 2017).

El procesamiento de datos, se inicia al concluir la recolección de los datos. Los investigadores en posesión de un cúmulo de información, procederá a organizar la información que permita extraer conclusiones para así poder responder a las interrogantes que llevaron a realizar la investigación. Una vez obtenidos los datos se procederá a su análisis considerando los siguientes pasos:

1° Codificación: La información es seleccionada y se generan códigos para cada uno de los sujetos muestrales.

2° Calificación: Consiste en la asignación de un puntaje o valor según los criterios establecidos en la matriz del instrumento para la recolección de datos.

3° Tabulación de datos: En este proceso se elabora una data donde se encuentran todos los códigos de los sujetos muestrales y en su calificación se aplican estadígrafos que permiten conocer cuáles son las características de la distribución de los datos, por la naturaleza de la investigación se utiliza la media aritmética y desviación estándar.

4° Interpretación de los resultados: En esta etapa una vez tabulados los datos se presentan en tablas y figuras, estos son interpretados en función de la variable.

Para ver la correlación entre las variables se emplea un coeficiente de correlación, que mide el grado de asociación entre dos variables.

5° Comprobación de hipótesis: Las hipótesis de trabajo son procesados a través de los métodos estadísticos.

## V. RESULTADOS

### 5.1. Presentación de resultados

Análisis Descriptivos.

A continuación, se demuestran las variables sociodemográficas:

**Tabla 3.**

*Distribución según sexo, estado civil y situación laboral de licenciados (as) en psicología colegiados en la ciudad de Ica, 2022.*

Variables sociodemográficas	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)
<b>Sexo</b>		
Hombre	35	75,2%
Mujer	106	24,8%
<b>Estado civil</b>		
Casado/a	34	24,1%
Conviviente	7	5,0%
Divorciada/o	7	5,0%
Soltero/a	90	63,8%
Viuda/o	2	1,4%
Separado/a	1	0,7%
<b>Situación Laboral</b>		
Empleado	96	68,1%
Independiente	45	31,9%
Total	141	100%

*Fuente: Datos del instrumento aplicado*



Figura 2. Gráfica de barras según variables sociodemográficas.

### Variable bienestar psicológico (Agrupada)

Tabla 4

Niveles de la variable bienestar psicológico (Agrupada)

Niveles		
Bienestar		
Psicológico	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy bajo	0	0,0%
Bajo	0	0,0%
Promedio	1	0,7%
Alto	0	0,0%
Muy alto	140	99,3%
Total	141	100,0%

Fuente: Datos del instrumento Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

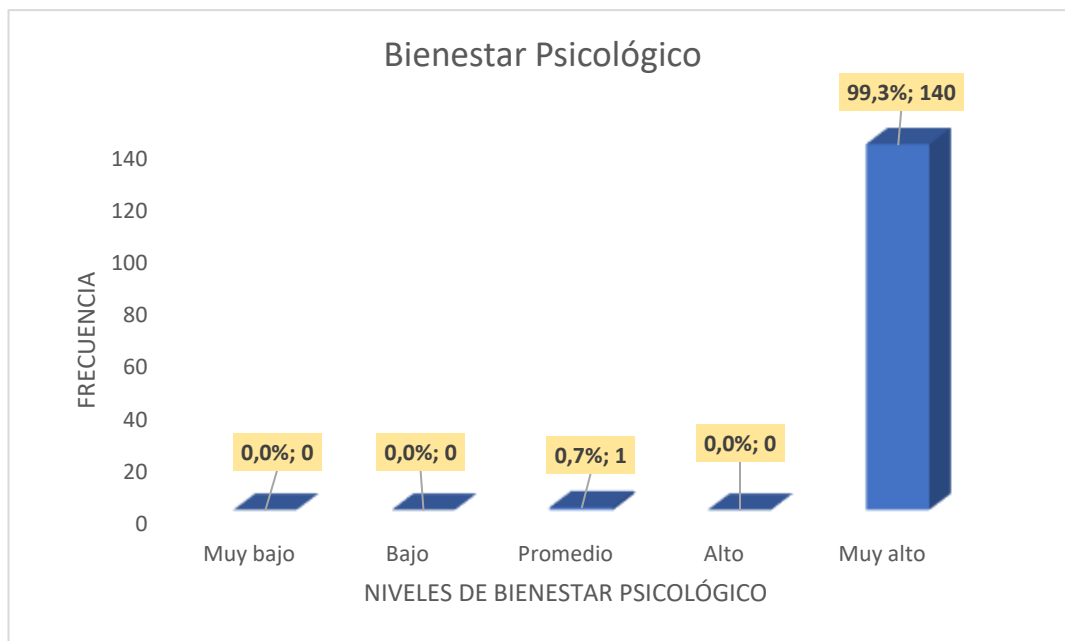


Figura 3. Gráfica de barras para la variable bienestar psicológico (agrupada).

### Dimensiones del bienestar psicológico (Agrupada)

Tabla 5

Niveles de las dimensiones del bienestar psicológico (Agrupada)

	Niveles de las dimensiones de la variable bienestar psicológico										TOTAL	
	MUY BAJO		BAJO		PROMEDI O		ALTO		MUY ALTO			
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%		
Autoaceptación	0	0%	15	11%	50	35%	61	43%	15	11%	141	100,0 %
Dominio del entorno	1	1%	4	3%	49	35%	69	49%	18	13%	141	100,0 %
Relaciones Positivas	1	1%	21	15%	58	41%	48	34%	13	9%	141	100,0 %
Propósito en la vida	0	0%	8	6%	41	29%	64	45%	28	20%	141	100,0 %
Crecimiento personal	0	0%	7	5%	53	38%	80	57%	1	1%	141	100,0 %
Autonomía	0	0%	11	8%	55	39%	68	48%	7	5%	141	100,0 %

Fuente: Datos del instrumento Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

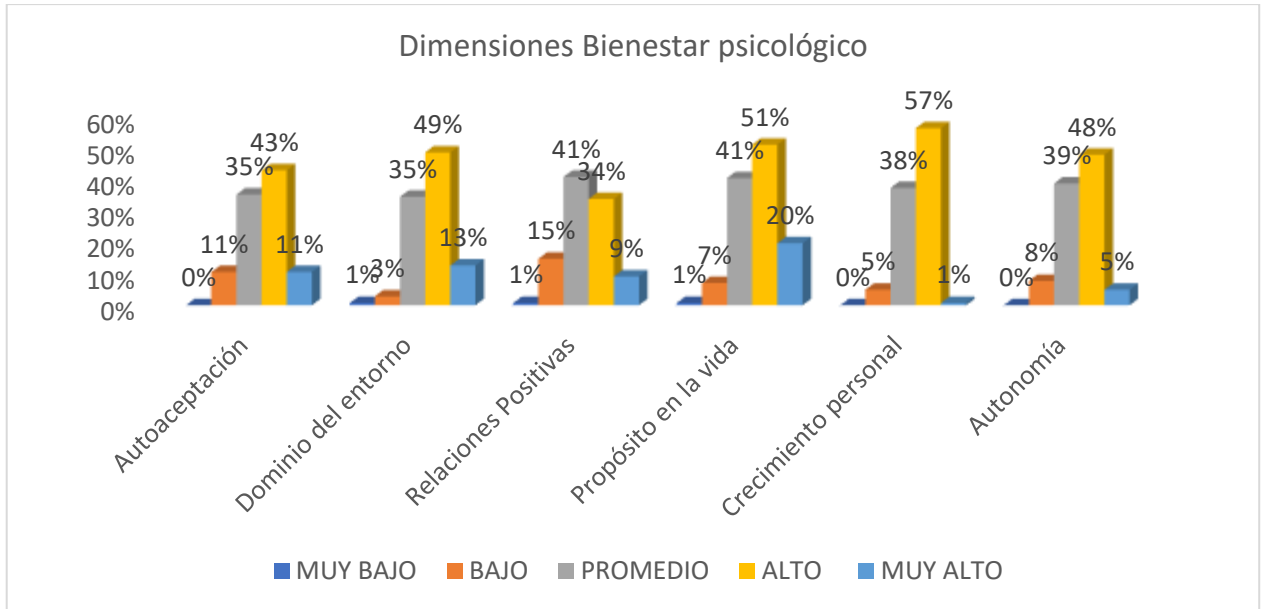


Figura 4. Gráfica de barras para las dimensiones del bienestar psicológico (agrupada).

### Variable síndrome de burnout (Agrupada)

**Tabla 6**

*Niveles de la variable síndrome de burnout (Agrupada)*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
NO PRESENTA BURNOUT	22	16	16	16
RIESGO DE BURNOUT	75	53	53	69
TENDENCIA AL BURNOUT	39	28	28	96
SÍNDROME DE BURNOUT	5	4	4	100
TOTAL	141	100	100	

*Fuente: Datos del instrumento Inventario de Burnout de Maslach*

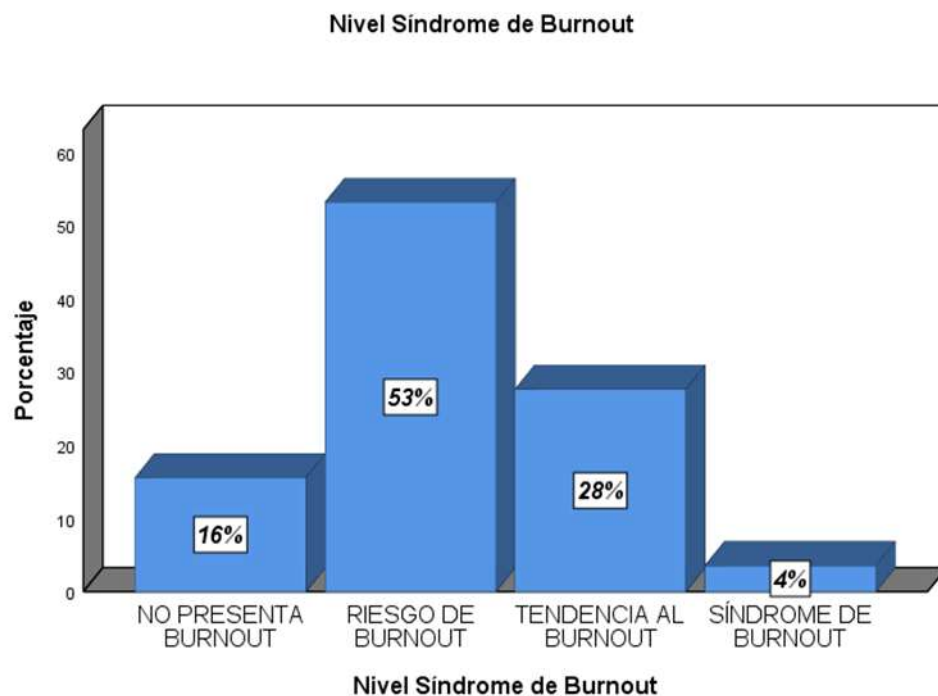


Figura 5. Gráfica de barras del síndrome de burnout (agrupada).

### Dimensiones del síndrome de burnout (Agrupada)

Tabla 7

Niveles de las dimensiones del síndrome de burnout (Agrupada)

	Niveles de las dimensiones de la variable Síndrome de Burnout						TOTAL	
	Bajo		Medio		Alto		f	%
	F	%	f	%	f	%		
Cansancio Emocional	57	40%	32	23%	52	37	141	100%
Despersonalización	63	45%	32	23%	46	33	141	100%
Realización personal	70	50%	18	13%	53	38	141	100%

Fuente: Datos del instrumento Inventario de Burnout de Maslach



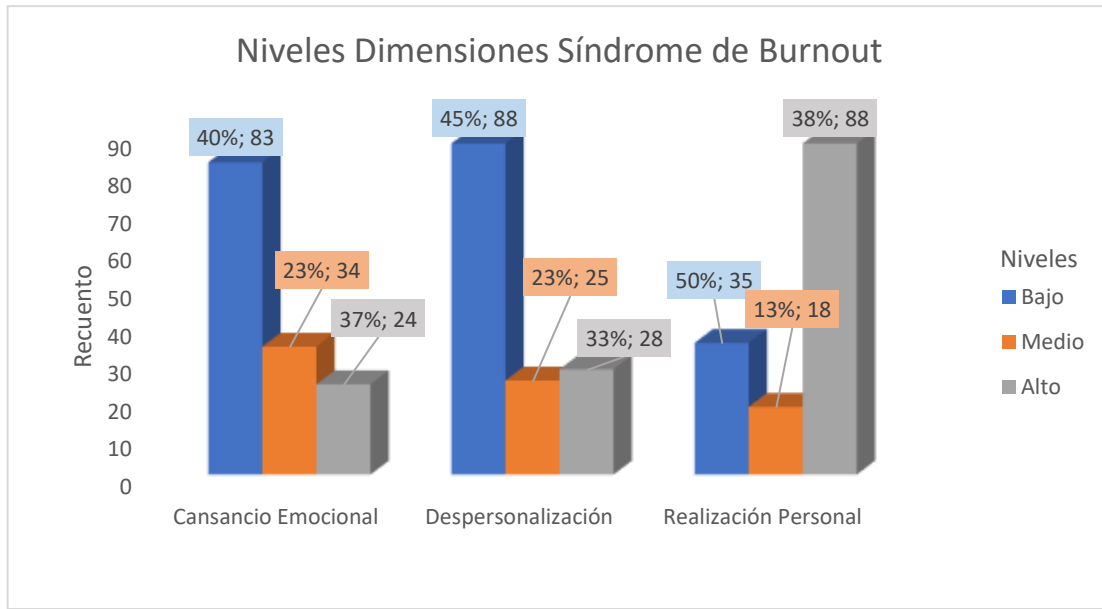


Figura 6. Gráfica de barras para las dimensiones del síndrome de burnout (agrupada).

## 5.2. Interpretación de resultados

En la tabla 4 y figura 2 se muestran los niveles de bienestar psicológico de los psicólogos (as) colegiados de la ciudad de Ica, reflejando un 0% de nivel bajo, un 0% bajo, el 1% promedio, el 0% alto y de manera diferenciada se tiene que el 99.3% tienen un bienestar psicológico muy alto.

En la tabla 5 y en la figura 3, se muestra que los psicólogos (as) tienen un nivel promedio de aceptación representando el 35% y en mayor proporción el 43% tiene un nivel alto en tanto en menor proporción el 11% tiene una auto aceptación de nivel bajo. Respecto a la dimensión dominio del entorno, el 25% refleja un nivel promedio frente al 3% que muestra un nivel bajo y el 49% tiene un nivel alto.

En cuanto a la dimensión relaciones positivas se tiene que un 15% presenta un nivel bajo, en tanto diferenciado el 41% muestra nivel promedio, con menor

porcentaje de 0% es de nivel muy bajo y sólo el 34% muestra un nivel alto, en un porcentaje menor el 9% refleja nivel muy alto de dominio del entorno.

Prosiguiendo con la dimensión propósito en la vida, hay un 41% que presenta un nivel promedio, así mismo se observa que el 51% tiene un alto nivel de propósito en la vida, en tanto en un porcentaje menor de 7% muestra un propósito bajo.

Seguidamente con la dimensión crecimiento personal se observa que el 38% está en un nivel promedio, de manera diferenciada también se observa que el 7% tiene bajo nivel, en tanto el 51% tiene un nivel alto, y sólo el 1% tiene un muy alto nivel de crecimiento personal.

Finalmente, en la dimensión Autonomía se aprecia que el 8% tiene un nivel bajo, caso contrario se aprecia que el 39% presenta un nivel promedio, en un porcentaje mayor se ve que el 49% tiene un nivel alto y tan sólo el 5% refleja un nivel de autonomía muy alto.

En la tabla 6 y figura 4 se muestran los niveles del síndrome de burnout en profesionales psicólogos (as) de Ica donde se puede observar que 16% no presenta burnout, en tanto el 53% muestra riesgo de burnout, en un tanto menor el 28% refleja tendencia al burnout y sólo el 4% presenta síndrome de burnout.

En la tabla 7 y en la figura 5, se muestra los niveles de las dimensiones del síndrome de burnout en psicólogos (as) de la ciudad de Ica, donde respecto a la dimensión realización personal el 50% tiene un nivel bajo frente a un 13% de nivel medio, en tanto hay un 38% que refleja un nivel alto. En cuanto a la dimensión despersonalización, se aprecia que el 45% muestra un nivel bajo, en tanto el 23% indica un nivel medio, y el 33% presenta un nivel alto. Finalmente, en la dimensión Cansancio emocional se tiene que el 40% tiene un nivel bajo, frente al 23% de nivel medio y un 37% de nivel alto.

## VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

### 6.1. Análisis inferencial

#### Prueba de normalidad

Tabla 8

*Prueba de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
Bienestar Psicológico	,108	141	,000
Cansancio Emocional	,119	141	,000
Despersonalización	,181	141	,000
Realización Personal	,196	141	,000
Síndrome de Burnout	,098	141	,002

*Fuente: Datos del instrumento aplicado*

#### Interpretación:

En la prueba de normalidad se trabajó con el estadístico Kolmogorov Smirnov dado que se tiene muestras mayores a 50 (muestras grandes), donde indica que se tiene una significancia ( $p\_valor$ )  $< 0.05$ , por lo que se rechaza la hipótesis nula, es decir los datos de las variables bienestar psicológico y síndrome de burnout y sus dimensiones no tienen distribución normal, en consecuencia, se utiliza el estadístico no paramétrico de Rho de Spearman para la contratación de las hipótesis.

## Prueba de Hipótesis General

### Hipótesis Nula (H0)

No existe relación significativa inversa entre el bienestar psicológico y el síndrome de burnout en licenciados en Psicología colegiados en la ciudad de Ica, 2022.

### Hipótesis Alterna (H1)

Existe relación significativa inversa entre el bienestar psicológico y el síndrome de burnout en licenciados en Psicología colegiados en la ciudad de Ica, 2022.

Tabla 9

*Prueba de correlación bienestar psicológico y síndrome de burnout*

		Bienestar Psicológico	Síndrome de Burnout
Rho de Spearman	Bienestar Psicológico	1,000	-0,270**
			,001
		141	141
Síndrome de Burnout	Síndrome de Burnout	-,270**	1,000
		,001	.
		141	141

*Fuente: Datos del instrumento aplicado.*

### Interpretación

En la tabla 9 se tiene el resultado de la prueba de hipótesis correlacional donde se tiene un  $p\_valor = 0,001 < 0.05$ , lo que indica que se rechaza la hipótesis nula y se afirma la hipótesis alterna, es decir Existe relación inversa significativa entre el bienestar psicológico y el síndrome de burnout en profesionales del área de psicología colegiados en la ciudad de Ica – 2022, el

coeficiente de Rho de Spearman = -0.270 lo que señala que dicha relación es inversa negativa muy baja.

## Prueba de Hipótesis específicas 1

### Hipótesis Nula (H0)

No existe relación significativa inversa entre el bienestar psicológico y la dimensión cansancio emocional en licenciados en Psicología colegiados en la ciudad de Ica, 2022.

### Hipótesis Alterna (H1)

Existe relación significativa inversa entre el bienestar psicológico y la dimensión cansancio emocional en licenciados en Psicología colegiados en la ciudad de Ica, 2022.

Tabla 10

*Coeficiente de correlación de Rho de Spearman entre bienestar psicológico y la dimensión cansancio emocional.*

			Bienestar Psicológico	Cansancio Emocional
Rho de Spearman	Bienestar Psicológico	Coeficiente de correlación	1,000	-,496**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	141	141
Cansancio Emocional	Cansancio Emocional	Coeficiente de correlación	-,496**	1,000
		Sig. (bilateral)	,075	.
		N	141	141

*Fuente: Datos del instrumento aplicado.*

## Interpretación

En la tabla 10 se tiene el resultado de la prueba de hipótesis correlacional donde se tiene un  $p\_valor = 0,000 < 0.05$ , lo que indica evidencia para rechazar hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es decir existe relación inversa significativa entre el bienestar psicológico y a dimensión cansancio emocional en licenciados en Psicología colegiados en la ciudad de Ica, 2022.

Coeficiente de Rho de Spearman =  $-0.496$  lo que señala que dicha relación es inversa negativa de grado moderado.

## **Prueba de Hipótesis específicas 2**

### **Hipótesis Nula (H0)**

No existe relación significativa inversa entre el bienestar psicológico y la dimensión despersonalización en licenciados en Psicología colegiados en la ciudad de Ica, 2022.

### **Hipótesis Alterna (H1)**

Existe relación significativa inversa entre el bienestar psicológico y la dimensión despersonalización en licenciados en Psicología colegiados en la ciudad de Ica, 2022.

Tabla 11

*Coefficiente de correlación de Rho de Spearman entre bienestar psicológico y la dimensión despersonalización.*

		Bienestar Psicológico		Despersonalización	
Rho de Spearman	Bienestar Psicológico	Coefficiente de correlación	1,000	-,498**	
		Sig. (bilateral)	.	,000	
		N	141	141	
	Despersonalización	Coefficiente de correlación	-,498**	1,000	
		Sig. (bilateral)	,000	.	
		N	141	141	

*Fuente: Datos del instrumento aplicado.*

### Interpretación

En la tabla 11 se tiene el resultado de la prueba de hipótesis correlacional donde se tiene un  $p\_valor = 0,000 < 0.05$ , lo que indica que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es decir existe relación inversa significativa entre el bienestar psicológico y la dimensión despersonalización en licenciados en Psicología colegiados en la ciudad de Ica, 2022.

Coefficiente de Rho de Spearman = -0.498 lo que señala que dicha relación es inversa negativa de grado agudo.

### Prueba de Hipótesis específicas 3

#### Hipótesis Nula (H<sub>0</sub>)

No existe relación significativa inversa entre el bienestar psicológico y la dimensión realización personal en licenciados en Psicología colegiados en la ciudad de Ica, 2022.

### Hipótesis Alternativa (H1)

Existe relación significativa inversa entre el bienestar psicológico y la dimensión realización personal en licenciados en Psicología colegiados en la ciudad de Ica, 2022.

Tabla 12

*Coefficiente de correlación de Rho de Spearman entre bienestar psicológico y la dimensión realización personal*

		Bienestar Psicológico	Realización Personal
Rho de Spearman	Bienestar Psicológico	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,543**
		N	141
Realización Personal	Realización Personal	Coeficiente de correlación	,543**
		Sig. (bilateral)	1,000
		N	141

*Fuente: Datos del instrumento aplicado.*

### Interpretación

En la tabla 12 se observa el resultado de la prueba de hipótesis correlacional donde se tiene un  $p\_valor = 0,000 < 0,05$ , lo que indica que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, es decir existe relación positiva directa entre el bienestar psicológico y la dimensión realización personal en profesionales del área de psicología colegiados en la ciudad de Ica – 2022.

Coefficiente de Rho de Spearman = 0.543 lo que señala que dicha relación es directa positiva de grado agudo.



## VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

### 7.1. Comparación resultados

La hipótesis general, plantea relación significativa inversa entre el bienestar psicológico y el síndrome de burnout en licenciados en psicología colegiados en la ciudad de Ica, 2022., comprobado con los resultados estadísticos, ya que en el procedimiento se encontró relación inversa negativa muy baja ( $Rho = -0.270$ ) entre los constructos, en otras palabras, los psicólogos (as) colegiados en la ciudad de Ica, al incrementar el síndrome de burnout el bienestar psicológico disminuye, sin embargo, esto se da de forma mínima.

Dichos resultados, difiere con los hallazgos de Jara y Pasapera (2021) en la ciudad de Lima, quienes demostraron relación positiva baja ( $\rho = ,209$ ) entre el síndrome de burnout y el bienestar psicológico, comprendiendo que esta primera variable influye de alguna forma en el estado de bienestar emocional y cognitivo de los evaluados. Asimismo, Hernández (2020) en la misma ciudad, encontró relación inversa y significativa ( $r=-,264^{**}$ ) entre el estrés laboral, también comprendida como síndrome de burnout, y el bienestar psicológico, en dicho caso, se considera que a mayor estrés laboral descienden significativamente los niveles del bienestar.

Bajo este mismo orden de ideas, los resultados difieren con la investigación de Lauricio y Lauricio (2020) quienes descubrieron que no existe relación ( $r=0.063$ ) entre el síndrome de burnout y el desempeño laboral, este último forma parte vital de la evaluación para el bienestar psicológico, de tal forma, el estrés en el trabajo no influye en la valuación general de las actividades realizadas por el individuo.

La hipótesis específica uno, indica relación significativa inversa entre el bienestar psicológico y la dimensión cansancio emocional, comprobado con los resultados, puesto que, en el procedimiento estadísticos se halló relación inversa negativa de grado moderado entre el bienestar psicológico y la primera dimensión del síndrome de burnout, el cansancio emocional.

Considerando el cansancio emocional como los sentimientos de exceso de trabajo y fatiga mental (Maslach y Jackson, 1981) así como también refiere la OMS (2019), los resultados de esta investigación se ven respaldadas con Jara y Pasapera (2021) quienes como se indicó en líneas anteriores, halló relación entre bienestar psicológico y el síndrome de burnout, esta variable es caracterizado como signo y síntoma principalmente por el cansancio a nivel somático y emocional. Algo semejante ocurre con las indagaciones de Hernández (2020), vislumbrando relación inversa y significativa ( $r=-,264^{**}$ ) entre los mismos constructos. En este sentido, el cansancio emocional influye en el nivel de satisfacción de los profesionales.

La hipótesis específica dos, supone relación significativa inversa entre el bienestar psicológico y la dimensión despersonalización, aceptado con los resultados, puesto que, en el procedimiento estadísticos se halló relación inversa negativa de grado agudo entre el bienestar psicológico y la segunda dimensión del síndrome de burnout, la despersonalización.

Teniendo en cuenta que la despersonalización es comprendida como un estilo de afrontamiento y adaptación inadecuado frente a los compañeros del área laboral, implicando el silencio, el uso de condiciones ofensivas y la culpabilización a los otros, se asemeja con los resultados de Torres (2019) quien halló relación moderada ( $r = 0.485$ ) entre el síndrome de burnout y estilos de afrontamiento en psicólogos limeños, comprendiendo que, los síntomas del síndrome de burnout penden de los propios estilos de afrontamiento.

Al mismo tiempo, se respalda con el trabajo de Chacaltana (2018) quien sustenta que existe relación moderada y negativa ( $r = -.442$ ;  $p < .0001$ ) entre adaptación universitaria y bienestar psicológico, demostrando el nexo entre el procedimiento psicológico del individuo y la habilidad para adaptarse y relacionarse positivamente con los estímulos del entorno (Sandoval et al., 2017).

La hipótesis específica tres, indica relación significativa inversa entre el bienestar psicológico y la dimensión realización personal, aceptado con los resultados, puesto que, en el procedimiento estadísticos se halló relación directa positiva de grado agudo entre el bienestar psicológico y la tercera dimensión del síndrome de burnout, la realización personal.

De acuerdo con la teoría de Competencia Social (Yáñez, 2020) la realización personal, guarda relación directa con la sensación de logro y el bienestar general, permitiendo al profesional obtener motivación para seguir desempeñándose exitosamente, inclusive, el enfoque hedonista de Diener (1984) plantea que, la obtención de bienestar psicológico, es el resultado de la relación placer displacer que genera la motivación del logro o realización personal en diversos aspectos de la vida, incluyendo en el trabajo. Bajo estos planteamientos, se respalda con los hallazgos encontrados en este trabajo empírico. Para finalizar, (Gómez et al, 2020., Rimachi y Ugaz, 2021) en Colombia y Perú respectivamente, encontraron que los psicólogos consideran tener altos niveles de realización personal.

## CONCLUSIONES

Existe relación inversa negativa significativa muy baja entre el bienestar psicológico y el síndrome de burnout en licenciados en psicología colegiados en la ciudad de Ica, 2022, manifestando concordancia inversa entre dichas variables, es decir, por lo general, la sensación de bienestar en sus diversas formas, ya sea mediante la autoaceptación, dominio del entono, relaciones positivas, propósito de vida, crecimiento personal y autonomía, tiene nexos con la consecuencia de factores estresantes perennes en el entorno laboral.

Existe relación significativa inversa entre el bienestar psicológico y la dimensión cansancio emocional en licenciados en psicología colegiados en la ciudad de Ica, 2022, atribuyendo que la capacidad para sentirse bien se asocia con el cansancio tanto físico como afectivo.

Existe relación significativa inversa entre el bienestar psicológico y la dimensión despersonalización en licenciados en psicología colegiados en la ciudad de Ica, 2022, aludiendo que la satisfacción depende de las inadecuadas adaptaciones y relaciones interpersonales.

Existe relación significativa positiva entre el bienestar psicológico y la dimensión realización personal en licenciados en psicología colegiados en la ciudad de Ica, 2022, permitiendo comprender que, dependientemente de la realización en el aspecto laboral, ya sea de forma intrínseca o extrínseca altera en el bienestar psicológico.

## RECOMENDACIONES

Se recomienda participar de talleres vivenciales o charlas psicoeducativas, para mantener la relación y los niveles del bienestar psicológico, así como decrementar los riesgos de presentar síndrome de burnout, por lo mismo, se podría considerar a largo plazo una relación inversa, donde se revele que, a mayor nivel de bienestar psicológico, menores serían los niveles del síndrome de burnout según sus dimensiones.

Se recomienda mayor interés y/o precaución ante la presencia de cansancio emocional, porque, aunque según evidencia de este trabajo, influye en el bienestar psicológico, por si solo genera disminución de energía física.

Se recomienda intervenir en la despersonalización en burnout, ya que, si no se ejecuta un plan al respecto, tenderá a incrementar la problemática referente a las relaciones interpersonales, disminuyendo considerablemente las habilidades sociales, pudiendo afectar a largo plazo el bienestar psicológico.

En el caso de aquellos psicólogos que son empleados en determinadas empresas, se sugiere que, dichas instituciones evalúen periódicamente las variables estudiadas en el presente, para prevenir estrés laboral o incrementar el estado de bienestar, no obstante, urge que los psicólogos que trabajan de forma independiente, analicen sus condiciones y reciban tratamiento de manera privada.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- ADECCO. (2018). *IV Encuesta ADECCO sobre profesiones felices*.  
<https://www.adecco.org/es-es/sala-de-prensa/-/media/project/adecco.org/spain%20content/2015%20Press%20Releases/2015/644.pdf/>
- Arias, J., Villasis, M., y Miranda, M. (2016). El protocolo de la investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México*, 62 (2), 201-216.  
<https://www.redalyc.org/pdf/4867/486755023011.pdf>
- Barrantes, K., y Ureña, P. (2015). Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 17(1), 101-123.
- Benites, R. (2021). *Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Abancay durante la pandemia del covid-19*. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en psicología, Universidad Ricardo Palma].  
<https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/4245/FP-258-21-UGT%20BENITES%20QUISPECAHUANA%20ROSA%20MILAGRO%20S.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Blesa, M. (2020). Salud, bienestar y estilo de vida desde un enfoque de género. *Revista Avances en Psicología*, 28 (2), 205-212.  
<https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/2249>
- Bresó-Esteves, E., Pedraza-Álvarez, L., y Pérez-Correa, K. (2019). Síndrome de burnout y ansiedad en médicos de la ciudad de Santa María. *Revista Duazary*, 16 (2), 259 – 269.

<https://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/2958/2385>

Canchari, Y. (2019). *Bienestar psicológico, una revisión teórica del concepto*. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en psicología, Universidad Señor de Sipán].  
<https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/6641>

Carranza, R. (2015). *Bienestar psicológico y rendimiento académico en los estudiantes de la escuela académico profesional de psicología de la universidad peruana unión filial Tarapoto, 2014*. [Tesis de maestría en Educación con mención en investigación y docencia universitaria, Universidad Peruana Unión].  
[https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/308/Renzo\\_Tesis\\_maestr%c3%ada\\_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/308/Renzo_Tesis_maestr%c3%ada_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Castagnola, C., Carlos-Cotrina, J., y Aguinaga-Villegas, D. (2020). La resiliencia como factor fundamental en tiempos de Covid-19. *Revista Propósitos y Representaciones*. 9 (1), 1-18.

Cevallos, L., Martínez, N., y Barros, R. (2017). *Análisis estadístico univariado*. Vicerrectorado de Investigación Gestión del Conocimiento y Posgrado.  
<http://142.93.18.15:8080/jspui/bitstream/123456789/86/1/LIBRO%20CORRECCIONES.pdf>

Cifuentes, K., y Escobar, K. (2021). Factores de riesgos psicosociales y síndrome de burnout en un hospital de Guayaquil, ante la emergencia sanitaria por COVID-19. *Revista Ciencias Pedagógicas e Innovación*, 9 (1), 43 - 50.  
<https://incyt.upse.edu.ec/pedagogia/revistas/index.php/rcpi/article/view/411>

- Chacaltana, K. (2018). *Procrastinación académica, adaptación universitaria y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de psicología – Ica*. [Tesis de maestría en psicología con mención en psicología clínica y de la salud, Universidad Femenina del Sagrado Corazón]. [https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/494/Chacaltana%20%20Hernandez\\_2018.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/494/Chacaltana%20%20Hernandez_2018.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Chacón-Fuertes, F., Fernandez-Hermida, J., y Garcia-Vera, P. (2020). La Psicología ante la Pandemia de la COVID-19 en España. La Respuesta de la Organización Colegial. *Revista Clínica y Salud*, 31 (2), 119-123. <https://scielo.isciii.es/pdf/clinsa/v31n2/1130-5274-clinsa-31-2-0119.pdf>
- Chávez, C. (2015). *Calidad de vida y bienestar psicológico en personas con discapacidad motriz de un centro de integración de discapacitados de Trujillo*. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en psicología, Universidad Privada Antenor Orrego]. <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v11n4/2218-3620-rus-11-04-77.pdf>
- Cvetkovic, A., Maguiña, J., Soto, A., Lama, J., y Correa, L. (2021). Estudios transversales. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 21 (1), 179-185. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2308-05312021000100179&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2308-05312021000100179&script=sci_arttext)
- Dávila, J. (2021). *Inteligencia emocional y bienestar psicológico: un estudio realizado a los estudiantes de titulación de la carrera de psicología clínica de la Universidad Internacional SEK*. [Tesis para optar el título profesional de licenciados en psicología, Universidad Internacional SEK]. Ser Mejores].



<https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/4134/1/D%C3%A1vila%20Espinosa%20Jhoseline%20Elizabeth.pdf>

Delgado, A., y Tejeda, M. (2020). *Bienestar psicológico en estudiantes universitarios latinoamericanos*. [Tesis para optar el título profesional de licenciados en psicología, Universidad Cooperativa de Colombia]. [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/16343/1/2020\\_e\\_estudiantes\\_psicologico\\_bienestar.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/16343/1/2020_e_estudiantes_psicologico_bienestar.pdf)

Duque, L., y Rendón, S. (2018). *Factores de riesgo desencadenantes del síndrome de burnout, en trabajadores de la salud, en dos instituciones de la ciudad de Cartago, una clínica oftalmológica y una IPS de atención a pacientes crónicos, en el primer bimestre del 2018*. [Tesis de especialidad en epidemiología, Fundación Universitaria Del Área Andina Red Ilumino]. <https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/739/Factores%20de%20riesgo%20desencadenantes%20del%20s%C3%AADndrome%20de%20burnout.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ferreira, A. (s/f). *Sistema de interacción familiar asociados a la autoestima de maneras en situación de abandono moral o prostitución*. Tesis digitales UNMSM. [https://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/tesis/salud/ferreira\\_ra/cap3.pdf](https://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/tesis/salud/ferreira_ra/cap3.pdf)

Fundación Europea de Mejora de las Condiciones de Vida y de Trabajo. (2022). *CSIF exige a Trabajo que reconozca el síndrome del 'trabajador quemado' como enfermedad profesional*. <https://www.eleconomista.es/economia/noticias/11616359/02/22/CSIF-exige-Trabajo-que-reconozca-el-sindrome-del-trabajador-quemado-como-enfermedad-profesional-.html>

- Garcia, J. (2021). *Burnout: cómo detectarlo y tomar medidas*. Psicología y mente. <https://psicologiaymente.com/organizaciones/burnout-sindrome-del-quemado>
- Garcia, F., Cova-Solar, F., Bustos-Torres, F., y Reyes-Pérez, E. (2018). Burnout y bienestar psicológico de funcionarios de unidades de cuidados intensivos. *Revista DUAZARY*, 15 (1), 23 – 38. <http://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/2101/1633>
- Garcia-Torres, M., Aguilar-Castro, A., y Garcia-Méndez, M. (2021). Bienestar psicológico y burnout en personal de salud durante la pandemia de COVID-19. *Revista Escritos de Psicología*, 14 (2), 96-106. <https://scielo.isciii.es/pdf/ep/v14n2/1989-3809-ep-14-02-00096.pdf>
- Gil-Monte, P. (2003). Burnout syndrome: ¿síndrome de quemarse por el trabajo, desgaste profesional, estrés laboral o enfermedad de Tomás? *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*. 19 (2), 181 - 197. <https://www.redalyc.org/pdf/2313/231318052004.pdf>
- Gómez, A., Sierra, W., Vinaccia, S., Clavijo, M., Salcedo, K., y Andrade, Y. (2020). Evaluación del burnout en psicólogos colombianos. *Revista Psicología Desde el Caribe*, 39 (1), 5-25. <https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/view/13257/214421445688>
- Hernandez, A. (2020). *Estrés laboral y bienestar psicológico en los trabajadores de un centro de salud particular del distrito Los Olivos, 2020*. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en psicología, Universidad Cesar Vallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/61708/Hernandez\\_SAE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/61708/Hernandez_SAE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Hernández, R., y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw Hill.

Jara, C., y Pasapera, E. (2021). *Síndrome de burnout y bienestar psicológico en profesionales de la salud del hospital de Supe Laura Esther Rodríguez Dulanto, 2021*. [Tesis para optar el título profesional de licenciados en psicología, Universidad Cesar Vallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/66308/Jara\\_CCJ-Pasapera\\_REP-SD.pdf?sequence=1](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/66308/Jara_CCJ-Pasapera_REP-SD.pdf?sequence=1)

Juárez, A. (2014). Entrevista con Christina Maslach: reflexiones sobre el síndrome de Burnout. *Revista Liberabit*, 20 (2), 199 - 208. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n2/a01v20n2.pdf>

Lauricio, C., y Lauricio, T. (2020). Síndrome de burnout y desempeño laboral en el personal de salud. *Revista Innova Educación*, 2 (4), 543 – 554. <file:///C:/Users/ica/Downloads/Dialnet-SindromeDeBurnoutYDesempenoLaboralEnElPersonalDeSa-8054554.pdf>

Leiter, M., y Maslach, C. (1988). El impacto del entorno interpersonal en el agotamiento y la organización compromiso. *Revista de Comportamiento Organizacional*, 9 (1), 297-308. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/job.4030090402>

Lovo, J. (2021). Síndrome de burnout. *Revista Entorno*, 70 (1), 110-120. <file:///C:/Users/ica/Downloads/12034.pdf>

Lozada, J. (2014). Investigación aplicada: definición, propiedad intelectual e industrial. *Revista CIENCIAMÉRICA*, 3 (1), 34-39.: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6163749>

- Llaja, V., Sarriá, C., y Garcia, P. (2007). *MBI Inventario "Burnout" de Maslach y Jackson: muestra peruana*. Primera edición.
- Madsen, L. (2021). *Bienestar y resiliencia en población general: perspectiva multicultural*. Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría, Psicología y Salud Mental. <https://psiquiatria.com/congresos/pdf/1-8-2021-2-PON60.pdf>
- Maslach, C., y Jackson, S. (1981). *Inventario de agotamiento de Maslach*, Manual. Palo Alto, Universidad de California. Psicólogos consultores. [https://www.researchgate.net/publication/277816643\\_The\\_Maslach\\_Burnout\\_Inventory\\_Manual](https://www.researchgate.net/publication/277816643_The_Maslach_Burnout_Inventory_Manual)
- Mendoza, J. (2018). *Estrés laboral y estrategias de afrontamiento del personal de áreas críticas en ESSALUD – Ica, 2018*. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en psicología, Universidad Alas Peruanas]. <https://www.colegiodepsicologoscdrica.com/wp-content/uploads/2021/03/ESTRES-LABORAL-Y-ESTRATEGIAS-DE-AFRONTAMIENTO-DEL-PERSONAL-DE-AREAS-CRITICAS-EN-ESSALUD-ICA-2018.pdf>
- Meier, L., y Oros, L. (2019). Adaptación y Análisis Psicométrico de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff en Adolescentes Argentinos. *Revista Psykhe*, 8 (1), 1 – 16. [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-22282019000100108](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22282019000100108)
- Moreta, R., Gabior, I., y Barrera, L. (2017). El bienestar psicológico y la satisfacción con la vida como predictores del bienestar social en una muestra de universitarios ecuatorianos. *Revista Salud y Sociedad*, 8 (2), 172-184.

- Mulet, A., y Mulet, A. (2019). Síndrome, propuesta de desarrollo conceptual en función del diagnóstico médica. *Revista Correo Científico Médico*, 23 (4), 1 - 26. <https://www.medigraphic.com/pdfs/correo/ccm-2019/ccm194v.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2014). *Semana del bienestar en las Américas promoverá políticas y estilos de vida saludables*. <https://www.paho.org/es/noticias/11-9-2014-semana-bienestar-americas-promovera-politicas-estilos-vida-saludables>
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19)*. [https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novelcoronavirus2019?gclid=CjwKCAjwzaSLBhBJEiwAJSRokrLU9Y6FK4Vly6M5cPWKRRIs4nZVOfBZE8vSoJimaOgZr1LGng5xoCj6MQAvD\\_BwE](https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novelcoronavirus2019?gclid=CjwKCAjwzaSLBhBJEiwAJSRokrLU9Y6FK4Vly6M5cPWKRRIs4nZVOfBZE8vSoJimaOgZr1LGng5xoCj6MQAvD_BwE)
- Ospina, A. (2016). *Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una Institución de Educación Superior Militar análisis comparativo*. [Tesis de maestría con mención en psicología clínica, Universidad Católica de Colombia].
- Oliva, G. (2017). *Síndrome de burnout y resiliencia en el personal de salud del Hospital Maria Auxiliadora – Lima 2017*. [Trabajo de investigación para obtener el grado de Bachiller en Psicología, Universidad Ricardo Palma]. <https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1181/114%20-%20TESIS%20 GERARDO%20%20OLIVA URP 30 OCT.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Otzen, T., y Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *Revista Int J Morphol*, 35(1), 227 – 232. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Páes, B. (2017). *Bienestar social, bienestar psicológico y fatalismo en jóvenes pertenecientes a pandillas radicados en la ciudad de Barranquilla*. [Tesis de maestría con mención en desarrollo social, Universidad del Norte]. <http://manglar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/8375/134311.pdf?s>
- Padilla, N. (2020). *Satisfacción con la vida en estudiantes universitarios de Ica*, 2020. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en psicología, Universidad Autónoma de Ica]. <http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/796/1/Nelly%20Guadalupe%20Padilla%20Sotelo.pdf>
- Partarrieu, A. (2018). *Síndrome de burnout en psicólogos clínicos y su relación el perfeccionismo*. X Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXV Jornadas de Investigación XIV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Argentina. <https://www.aacademica.org/000-122/25.pdf>
- Pérez, M. (2017). *Adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en trabajadores de empresas industriales del Distrito de Los Olivos*. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en psicología, Universidad Cesar Vallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/11339/P%C3%A9rez\\_BMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/11339/P%C3%A9rez_BMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Pérez, P., Noroña, D., y Vega, V. (2021). Repercusión SARS-CoV-2 en salud mental y bienestar psicológico del personal Centro de Salud Huambalo 2020. *Revista Cientific*, 6 (19), 243 – 262. [http://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista\\_Scientific/article/view/563](http://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista_Scientific/article/view/563)
- Ramos, C. (2020). Los alcances de una investigación. *Revista CIENCIAMÉRICA*, 9 (3), 1-5. <file:///C:/Users/ica/Downloads/Dialnet-LosAlcancesDeUnaInvestigacion-7746475.pdf>
- Ramos, M. (2016). *Síndrome de burnout en el personal de salud del centro de salud de Santa Ana de la localidad de Huancavelica – 2016*. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en psicología, Universidad Autónoma de Ica]. <http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/handle/autonmadeica/173>
- Real Academia Española. (2019). *Bienestar. Diccionario de la lengua española*. (edición del tricentenario). <https://dle.rae.es/bienestar>
- Ryff, C. (1989). La felicidad es todo, ¿o no? Exploraciones sobre el significado de bienestar psicológico. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 57 (6), 1069- 1081. <https://psycnet.apa.org/record/1990-12288-001>
- Ryff, C. y Singer, B. (2006). Diario de conócete a ti mismo y conviértete en lo que eres: Un enfoque eudaimónico del bienestar psicológico. *Estudios de la felicidad*, 9 (1), 13-39. [https://www.researchgate.net/publication/23545616\\_Know\\_Thyself\\_and\\_Become\\_What\\_You\\_Are\\_A\\_Eudaimonic\\_Approach\\_to\\_Psychological\\_Well-Being](https://www.researchgate.net/publication/23545616_Know_Thyself_and_Become_What_You_Are_A_Eudaimonic_Approach_to_Psychological_Well-Being)

- Rimachi, M., y Ugaz, V. (2021). *Síndrome de Burnout en psicólogos bajo la modalidad trabajo remoto en Lima – Metropolitana, 2021*. [Tesis para optar el título profesional de licenciados en psicología, Universidad Cesar Vallejo].  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/66126/Rimachi\\_DM-Ugaz\\_AIV-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/66126/Rimachi_DM-Ugaz_AIV-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ríos, E. (2021). *Bienestar psicológico y empatía cognitiva y afectiva en psicólogos clínicos de hospitales públicos categorías III- 1 en Lima*. [Tesis de licenciatura, Universidad Científica del Sur].  
<https://repositorio.cientifica.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12805/2159/TL-R%C3%ADos%20E-Ext.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Romero, M. (2015). *Significado del trabajo y sentido de la profesión en la academia. Un estudio en el contexto colombiano*. [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Barcelona].  
<https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/313236/mprc1de1.pdf;sequence=1>
- Ruiz, K. (2019). *Bienestar psicológico en los estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana*. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en psicología, Universidad Inca Garcilaso de la Vega].  
[http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4590/TR\\_ABSUFICIENCIA\\_RUIZ\\_KAREN.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4590/TR_ABSUFICIENCIA_RUIZ_KAREN.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Saborío, L., y Hidalgo, L. (2015). Síndrome de burnout. *Revista Medicina Legal de Costa Rica*, 32 (1), 119-124.



- Sandoval, S., Dorner, A., y Véliz, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Educación Médica*, 6 (24), 260-266.
- Salas, J. (2010). Bienestar psicológico y síndrome de burnout en docentes de la Ugel N° 7. [Tesis de maestría, Universidad Mayor de San Marcos]. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/616/Salas>
- Santamaria, L. (2020). *Bienestar psicológico en estudiantes que realizan prácticas pre profesionales de psicología de una universidad particular de Chiclayo, agosto- diciembre 2018*. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en psicología, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. [https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/2530/1/TL\\_Santamar%C3%adaCardozoLinda.pdf](https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/2530/1/TL_Santamar%C3%adaCardozoLinda.pdf)
- Seligman, M. (2005). *La auténtica felicidad*. Barcelona: B.S.A. [https://eva.fcs.edu.uy/pluginfile.php/77501/mod\\_folder/content/0/1-Textos%20obligatorios/Oblig37Seligman%20Martin2002LaAut%C3%A9nticaFelicidad.pdf?forcedownload=1](https://eva.fcs.edu.uy/pluginfile.php/77501/mod_folder/content/0/1-Textos%20obligatorios/Oblig37Seligman%20Martin2002LaAut%C3%A9nticaFelicidad.pdf?forcedownload=1)
- Sierra, J., Ortega, V., y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar y Subjetividad*. 3 (1), 10-59.
- Simionato, G., y Simpson, S. (2018). Factores de riesgo personales asociados con el agotamiento entre psicoterapeutas: una revisión sistemática de la literatura. *Journal Of Clinical Psychology*, 74 (9), 1431-1456. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jclp.22615>
- Slotti, P. (2006). Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en psicología,

Universidad de Belgrano].  
[http://repositorio.ub.edu.ar/bitstream/handle/123456789/223/207\\_salotti.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://repositorio.ub.edu.ar/bitstream/handle/123456789/223/207_salotti.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Tello, J. (2018). *Calidad de vida y bienestar psicológico en estudiantes de Psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana*. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en psicología, Universidad Nacional Federico Villarreal].  
<http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2260/TELLO%20SULLCA%20JESUS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Tintaya, P. (2019). Psicología y personalidad. *Revista de Investigación Psicológica*, 21 (1), 115-134.  
[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-30322019000100009](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322019000100009)

Torres, A. (2019). *Relación entre el síndrome de burnout y estilos de afrontamiento en psicólogos de una asociación de psicooncología de Lima Metropolitana*. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en psicología, Universidad Peruana Cayetano Heredia].  
[https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/7339/Relacion\\_TorresMalla\\_Alvaro.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/7339/Relacion_TorresMalla_Alvaro.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Ureña, M. (2022). *Bienestar Psicológico y Satisfacción con la vida en psicólogos participantes de un curso de capacitación, Lima, 2020*. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en psicología, Universidad Cesar Vallejo].  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/82851/Ure%c3%b1a\\_SMG-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/82851/Ure%c3%b1a_SMG-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Valdés, K., Gonzales-Tovar, J., Hernandez, A., y Sanchez, L. (2020). Regulación emocional, autocuidado y burnout en psicólogos clínicos ante el trabajo en casa por confinamiento debido al COVID-19. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional*, 10 (1), 1 - 8. <file:///C:/Users/ica/Downloads/Dialnet-RegulacionEmocionalAutocuidadoYBurnoutEnPsicologos-7890265.pdf>
- Vargas, X. (2021). *Burnout y compromiso organizacional en profesionales de la salud*. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en psicología, Universidad de Lima]. [https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/13239/Vargas\\_Tejada\\_Xiomara\\_Aracelly.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/13239/Vargas_Tejada_Xiomara_Aracelly.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Veliz, A., Dorner, A., Soto, A., y Arriaga, A. (2018). Bienestar psicológico y burnout en profesionales de atención primaria de salud en la región de Los Lagos, Chile. *Revista Acta Universitaria*, 28 (3), 56 – 64. [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0188-62662018000300056](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-62662018000300056)
- Velásquez, C., Montgomery, W., Montero, V., Pomalaya, R., Dioses, A., Reynoso, D. (2008). Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos. *Revista IIPSI*, 11 (2), 139 – 152. <file:///C:/Users/ica/Downloads/Dialnet-BienestarPsicologicoAsertividadYRendimientoAcademi-3052965.pdf>
- Villavicencio, E. (2019). *Cómo influyen los indicadores del síndrome de burnout en el colegio San Guillermo de Vercelli – Hunter, para la mejora continua de su clima organizacional, durante el periodo 2019*. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en psicología, Universidad Nacional De San Agustín De Arequipa].

[http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/10517/EDMvilu  
em.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/10517/EDMvilu<br/>em.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Yáñez, J. (2020). *El síndrome de burnout como consecuencia del conflicto – trabajo familia en las enfermeras del área USI materna del Instituto Nacional Materno Perinatal*. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en psicología, Universidad San Ignacio de Loyola]. <https://repositorio.usil.edu.pe/items/65a8a943-3e44-463e-99b9-ac9cf15a20e0>

Yslado, R., Norabuena, R., Loli, T., Zarzosa, E., Padilla, L., Pinto, I., y Rojas A. (2019). Síndrome de burnout y la satisfacción laboral en profesionales de la salud. *Revista Horizonte Medica*, 19 (4), 41 – 49. <http://www.scielo.org.pe/pdf/hm/v19n4/a06v19n4.pdf>

# **ANEXOS**

## ANEXO 01: MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre el bienestar psicológico y el síndrome de burnout en licenciados en psicología colegiados en la ciudad de Ica, 2022?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación que existe entre el bienestar psicológico y el síndrome de burnout en licenciados en psicología colegiados en la ciudad de Ica, 2022.</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Existe relación significativa inversa entre el bienestar psicológico y el síndrome de burnout en licenciados en psicología colegiados en la ciudad de Ica, 2022.</p>	<p>Variable 1:</p> <p><b>Bienestar psicológico</b></p> <p><u>Dimensiones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- D.1: Autoaceptación.</li> <li>- D.2: Dominio del entorno.</li> <li>- D.3: Relaciones positivas.</li> <li>- D.4: Propósito en la vida.</li> <li>- D.5: Crecimiento personal.</li> <li>- D.6: Autonomía.</li> </ul> <p>Variable 2:</p> <p><b>Síndrome de burnout</b></p> <p><u>Dimensiones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- D.1: Cansancio emocional.</li> <li>- D.2: Despersonalización.</li> <li>- D.3: Realización personal.</li> </ul>	<p>Enfoque: Cuantitativo.</p> <p>Tipo de investigación: Aplicada.</p> <p>Nivel de Investigación: Correlacional</p> <p>Diseño: no experimental, descriptivo correlacional.</p> <p>Población: 220 psicólogos.</p> <p>Muestra: se obtuvo la muestra de 141 profesionales de psicología, mediante la fórmula de población finita.</p> <p>Técnica e instrumentos:</p> <p>Técnica: la encuesta.</p> <p>Instrumentos: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995) Maslach Burnout Inventory (MBI) (1986).</p> <p>Métodos de análisis de datos: Análisis Univariado. Análisis bivariado. Estadística descriptiva.</p>
<p>Problemas específicos</p> <p>P.E.1 ¿Cuál es la relación que existe entre el bienestar psicológico y la dimensión cansancio emocional en licenciados en psicología colegiados en la ciudad de Ica, 2022?</p> <p>P.E.2 ¿Cuál es la relación que existe entre el bienestar psicológico y la dimensión despersonalización en licenciados en psicología colegiados en la ciudad de Ica, 2022?</p>	<p>Objetivos específicos:</p> <p>O.E.1 Identificar la relación que existe entre el bienestar psicológico y la dimensión cansancio emocional en licenciados en Psicología colegiados en la ciudad de Ica, 2022.</p> <p>O.E.2 Identificar la relación que existe entre el bienestar psicológico y la dimensión despersonalización en licenciados en psicología colegiados en la ciudad de Ica, 2022.</p>	<p>Hipótesis específicas:</p> <p>H.E.1 Existe relación significativa inversa entre el bienestar psicológico y la dimensión cansancio emocional en licenciados en psicología colegiados en la ciudad de Ica, 2022.</p> <p>H.E.2 Existe relación significativa inversa entre el bienestar psicológico y la dimensión despersonalización en licenciados en psicología</p>		

---

<p>P.E.3 ¿Cuál es la relación que existe entre el bienestar psicológico y la dimensión realización personal en licenciados en psicología colegiados</p>	<p>O.E.3 Identificar la relación que existe entre el bienestar psicológico y la dimensión realización personal en licenciados en psicología colegiados en la ciudad de Ica, 2022.</p>	<p>colegiados en la ciudad de Ica, 2022.</p> <p>H.E.3 Existe relación significativa inversa entre el bienestar psicológico y la dimensión realización personal en licenciados en psicología colegiados en la ciudad de Ica, 2022.</p>
---	---	---

---

## ANEXO 02: INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

### ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

Sexo: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Estado civil: \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES:** Se presentan 39 afirmaciones. Su tarea es indicar su nivel de acuerdo con cada afirmación, utilizando una escala donde 1 totalmente en desacuerdo, 2 en desacuerdo, 3 algunas veces de acuerdo, 4 frecuentemente de acuerdo, 5 de acuerdo y 6 totalmente de acuerdo. Por favor, lea atentamente cada afirmación y complete en el espacio correspondiente.

Nro.	Afirmaciones	1 totalmente en desacuerdo	2 en desacuerdo	3 algunas veces de acuerdo	4 frecuentemente de acuerdo	5 de acuerdo	6 totalmente de acuerdo
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento/a con cómo han resultado las cosas.						
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.						
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
4	Me preocupa como otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.						
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
7	En general me siento seguro y positivo conmigo mismo/a.						
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
10	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no						



	por los valores que otros piensan que son importantes.						
11	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						
12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo/a						
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo/a que cambiaría.						
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
15	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						
16	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
17	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.						
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						
23	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
24	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo/a.						
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado/a de mis logros en la vida.						
26	No he experimentado muchas relaciones cercanas o de confianza.						

27	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.						
28	Soy bastante bueno/a manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.						
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.						
30	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en la vida.						
31	En su mayor parte, me siento orgulloso/a de quien soy y la vida que llevo.						
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o familia están en desacuerdo.						
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas, mi vida está bien como está.						
35	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.						
36	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.						
37	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
38	Par mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
39	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.						

## INVENTARIO DE BURNOUT DE MASLACH (MBI)

A continuación, escriba el número que crea oportuno sobre la frecuencia con que siente los enunciados:

- 0= nunca  
 1= pocas veces al año o menos.  
 2= una vez al mes o menos.  
 3= unas pocas veces al mes.  
 4= una vez a la semana.  
 5= pocas veces a la semana.  
 6= todos los días.

1	Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo	
2	Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío	
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado	
4	Siento que puedo entender fácilmente a los pacientes	
5	Siento que estoy tratando a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales	
6	Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa	
7	Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis pacientes	
8	Siento que mi trabajo me está desgastando	
9	Siento que estoy influyendo positivamente en la vida 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 esté endureciendo emocionalmente	
12	Me siento con mucha energía en mi trabajo	
13	Me siento frustrado en mi trabajo	
14	Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo	
15	Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes	
16	Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa	
17	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis pacientes	
18	Me siento estimado después de haber trabajado íntimamente con mis pacientes	
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 pacientes me culpan de alguno de sus problemas	

**Anexo 03: Ficha de validación y confiabilidad  
de instrumentos de medición**

*Resultados alfa de Cronbach variable Bienestar Psicológico*

**Estadísticas de  
fiabilidad**

Alfa de Cronbach	N de elementos
,863	39

*Resultados alfa de Cronbach variable Síndrome de Burnout*

**Estadísticas de  
fiabilidad**

Alfa de Cronbach	N de elementos
,866	22

## Validez del instrumento Bienestar Psicológico

### INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

#### I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Bienestar Psicológico y Síndrome de Burnout en profesionales del área de psicología colegiados en la ciudad de Ica, Ica – 2022.

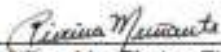
Nombre del Experto: Mg. Pierina Elizabeth Muñante Ramirez

#### II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

#### III. OBSERVACIONES GENERALES

Todo conforme.

  
Nombre: Mg. Pierina Elizabeth Muñante Ramirez  
No. DNI: 71922005



## INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN BIENESTAR PSICOLÓGICO

### IV. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Bienestar Psicológico y Síndrome de Burnout en profesionales del área de psicología colegiados en la ciudad de Ica, Ica – 2022.

Nombre del Experto: Luis Enrique Tenorio Aguado

### V. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Si cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Si cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Si cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Si cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Si cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Si cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Si cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Si cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Si cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Si cumple	

### VI. OBSERVACIONES GENERALES

El cuestionario cumple los criterios requeridos para su aplicación

Lic. Luis Enrique Tenorio Aguado  
 PSICÓLOGO  
 C.P. 10499  
 Colegiado Prof. A.E.I. 13391

Nombre: Luis Enrique Tenorio Aguado  
No. DNI: 45436807

## Validez del instrumento Síndrome de Burnout

### INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

#### I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Bienestar Psicológico y Síndrome de Burnout en profesionales del área de psicología colegiados en la ciudad de Ica, Ica – 2022.

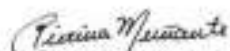
Nombre del Experto: Mg. Pierina Elizabeth Muñante Ramirez

#### II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

#### III. OBSERVACIONES GENERALES

Ninguna observación



Nombre: Mg. Pierina Elizabeth Muñante Ramirez  
No. DNI: 71922005



## INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN SÍNDROME DE BURNOUT

### VII. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Bienestar Psicológico y Síndrome de Burnout en profesionales del área de psicología colegiados en la ciudad de Ica, Ica – 2022.

Nombre del Experto: \_\_FENIA MAITEE PALACIOS GUILLEN

### VIII. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	CUMPLE	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	CUMPLE	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	CUMPLE	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	CUMPLE	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	CUMPLE	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	CUMPLE	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	CUMPLE	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	CUMPLE	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	CUMPLE	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	CUMPLE	

### IX. OBSERVACIONES GENERALES

NO HAY OBSERVACIONES



Nombre: FENIA MAITEE PALACIOS GUILLEN  
No. DNI: 22196025

## INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN SINDROME DE BURNOUT

### X. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Bienestar Psicológico y Síndrome de Burnout en profesionales del área de psicología colegiados en la ciudad de Ica, Ica – 2022.

Nombre del Experto: Luis Enrique Tenorio Aguado

### XI. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Si cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Si cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Si cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Si cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Si cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Si cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Si cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Si cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Si cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Si cumple	

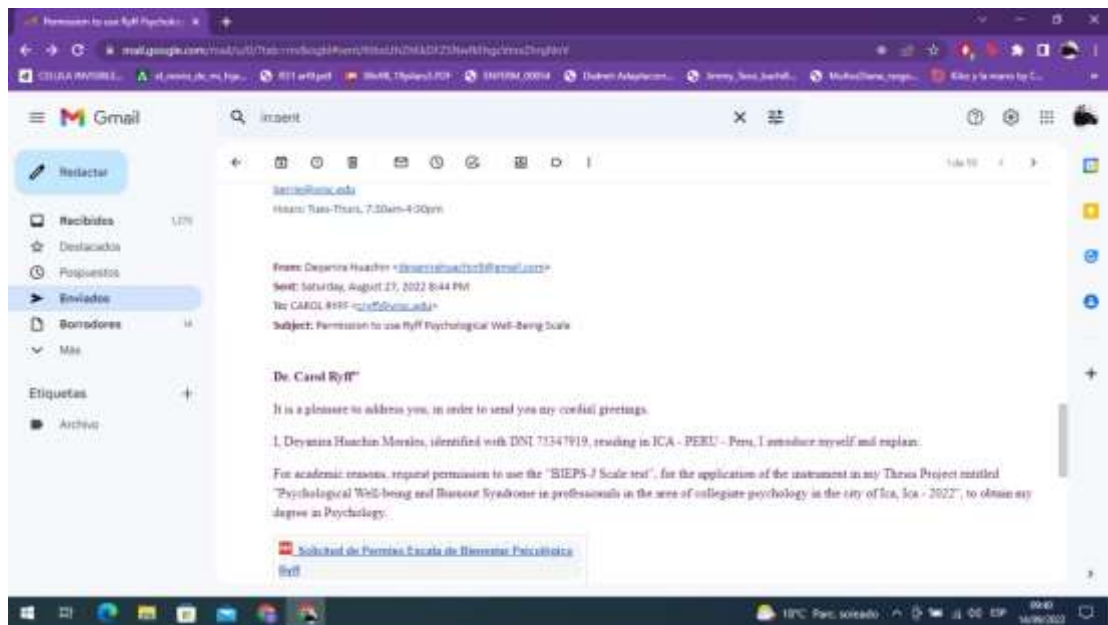
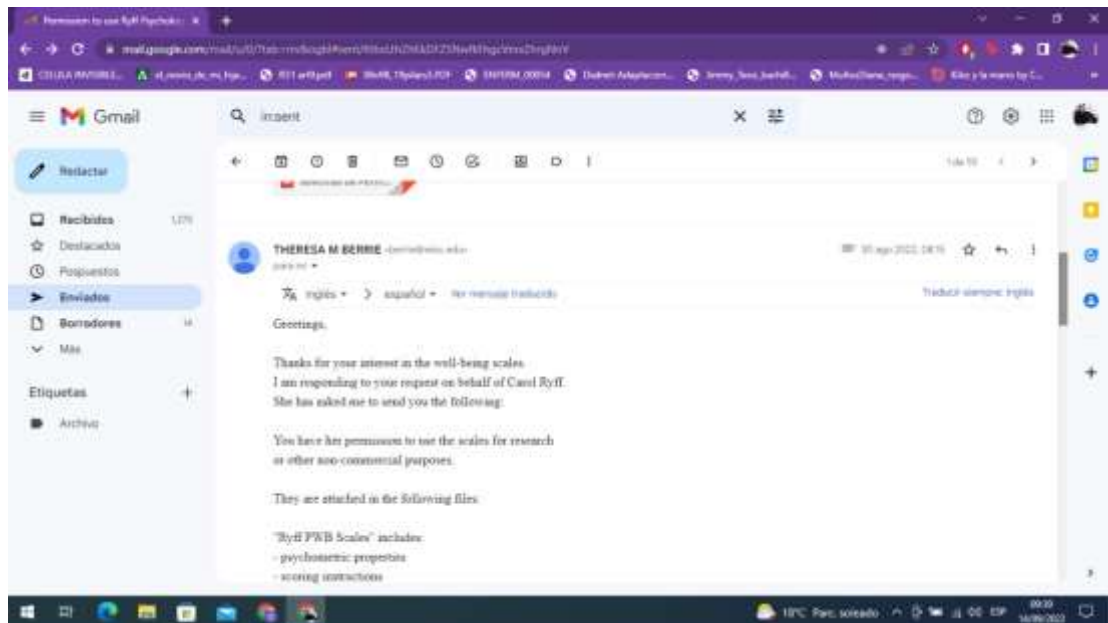
### XII. OBSERVACIONES GENERALES

El cuestionario cumple los criterios requeridos para su aplicación



Nombre: Luis Enrique Tenorio Aguado  
No. DNI:45436807

## AUTORIZACIÓN DEL INSTRUMENTO BIENESTAR PSICOLÓGICO



**AUTORIZACIÓN DEL INSTRUMENTO**  
**ESCALA DE SINDROME DE BURNOUT**

**Srta. Deyanira Jesús Huachin Morales**

Bachiller de la Escuela de psicología

Universidad Autónoma de Ica

Me es grato dirigirme a usted para saludarla y a la vez dar respuesta a su solicitud, otorgando mi autorización para que haga uso del instrumento de mi autoría: INVENTARIO BURNOUT DE MASLACH & JACKSON MUESTRA PERUANA (MANUAL) en su trabajo de investigación titulado: "Bienestar Psicológico y Síndrome de Burnout en profesionales del área de psicología colegiados en la ciudad de Ica, Ica - 2022", el cual tiene fines académicos.

Atentamente

Lima, 14 de Julio del 2022



**Dra. Victoria H. Llaja Rojas**

**C.Ps. P . 0776- RNE: 048**

**Código de RENACYT: P0073503**

**María Rostworowski NIVEL I**

## ANEXO 04: BASE DE DATOS

		BIENESTAR PSICOLÓGICO																																											
D1-AUTOACEPTACIÓN						D2-DOMINIO DEL ENTORNO					D3-RELACIONES POSITIVAS					D4-PROPÓSITO EN LA VIDA					D5-CRECIMIENTO PERSONAL					D6-AUTONOMÍA					VF-VARIABLE BP														
P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P												
1	7	3	9	5	1	5	1	6	2	8	9	2	8	4	0	6	2	6	2	7	8	3	9	4	0	4	5	6	7	9	3	4	9	0	5	1	7	3	F						
5	3	5	2	3	5	2	5	5	5	1	4	2	2	5	4	1	3	7	1	5	5	1	4	4	0	1	6	5	4	5	5	4	0	3	6	5	6	5	1	1	5	2	144		
5	5	2	5	2	5	4	1	6	5	2	5	5	4	2	1	5	5	2	5	0	6	5	5	6	5	2	9	5	2	2	4	2	5	5	5	4	1	4	4	2	4	2	2	3	145
6	6	3	6	1	6	8	1	6	6	2	6	6	7	1	1	6	2	1	6	7	5	6	6	6	1	0	6	1	4	6	1	6	6	0	6	1	2	6	2	4	1	1	3	155	
1	3	3	3	3	3	6	4	3	3	3	3	3	9	1	3	3	3	3	6	4	3	3	3	3	9	3	3	3	3	3	3	3	1	5	5	3	3	3	3	3	3	8	119		
3	3	5	5	1	3	0	3	6	5	2	5	6	7	1	1	3	2	2	5	4	3	5	5	5	6	2	6	5	2	2	5	2	5	6	7	1	2	1	4	3	6	2	1	0	134
4	5	5	5	3	4	6	1	5	4	3	4	4	1	1	1	2	2	2	6	4	4	4	4	3	5	3	3	6	2	2	6	1	6	4	7	4	3	3	4	2	4	1	2	3	134
5	3	6	5	2	6	7	3	5	6	5	3	6	8	5	5	5	1	5	6	7	5	5	6	6	3	1	6	5	5	5	5	5	6	7	3	5	2	2	2	6	4	5	9	179	
3	6	2	5	2	5	3	2	5	2	2	5	2	8	2	2	5	5	5	5	4	5	5	5	5	6	2	8	5	3	2	5	3	3	2	3	5	3	2	5	3	5	2	5	0	146
3	6	3	5	1	6	4	3	6	3	2	6	6	6	1	6	3	6	3	4	3	6	6	5	6	5	1	9	5	1	2	3	1	6	6	4	3	3	3	6	1	6	1	3	6	152
6	6	3	5	2	5	7	1	6	5	3	5	5	5	1	1	5	1	2	5	5	6	6	5	6	6	2	1	6	1	3	3	2	6	5	6	6	2	2	2	3	5	2	2	4	148
2	3	5	3	5	3	1	5	2	5	4	3	5	4	5	3	3	2	3	5	1	5	3	2	5	3	3	1	5	2	2	5	5	5	5	9	3	2	2	5	3	5	3	3	6	142
5	5	2	5	2	6	5	2	3	5	1	5	6	2	1	2	5	5	2	6	1	6	5	5	5	6	2	9	6	2	3	6	5	5	6	3	5	2	2	3	5	5	2	2	6	156
2	3	6	3	3	4	1	6	3	5	6	6	6	2	2	6	2	3	6	5	4	5	5	4	4	6	3	7	6	2	2	6	2	5	6	9	5	1	1	5	2	5	5	1	5	158
4	4	4	5	3	5	5	3	3	6	2	5	5	4	1	1	6	2	1	6	7	4	5	5	5	5	9	6	2	3	4	2	5	5	7	3	1	2	2	6	4	4	3	5	147	
4	6	5	6	3	6	0	2	4	6	3	6	6	7	2	1	1	5	3	6	8	6	5	1	6	6	1	5	6	5	1	5	3	6	6	2	2	2	1	6	3	6	1	1	2	154
2	3	6	3	5	2	1	5	1	6	5	5	5	7	1	2	5	5	3	3	9	3	3	2	2	3	5	8	5	3	2	5	3	3	5	6	3	6	6	3	5	3	3	3	2	143

5	5	3	5	1	5	4	4	5	5	5	4	5	8	5	3	3	6	5	2	4	5	5	5	5	4	3	7	6	3	3	6	3	5	5	1	3	3	3	3	3	4	5	3	7	161
4	4	5	5	2	6	6	3	6	6	2	5	5	7	3	1	4	3	2	6	9	6	6	6	6	2	2	5	2	3	5	2	5	5	5	2	6	3	3	3	3	6	1	2	7	158
3	6	2	5	2	5	3	2	5	5	2	4	5	3	2	2	5	4	2	6	1	6	3	5	5	5	1	5	5	2	2	5	2	5	5	6	5	1	3	6	2	5	2	2	6	144
6	6	2	6	2	6	8	1	6	5	1	5	5	3	3	3	5	5	2	5	3	6	6	5	6	6	1	0	6	1	3	5	1	6	5	7	5	1	1	3	1	5	1	1	8	149
3	2	1	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	4	5	5	4	2	3	3	2	6	4	3	2	3	2	0	3	3	3	3	3	3	2	0	3	2	5	2	2	2	2	3	1	110
6	6	5	5	1	6	9	2	5	5	3	5	5	5	1	2	5	2	5	3	8	6	5	5	2	6	2	6	5	2	2	6	2	5	5	7	5	2	2	5	2	5	1	3	5	150
3	3	5	1	5	3	0	5	3	5	3	5	3	4	5	5	3	3	3	1	0	5	3	5	3	3	5	4	3	5	3	5	5	3	3	7	5	5	5	5	3	3	6	5	7	152
5	6	5	5	2	6	9	2	2	5	2	3	6	0	5	3	5	5	2	5	5	4	6	5	6	6	1	8	4	2	5	6	2	5	6	0	6	3	3	5	3	5	2	3	0	162
2	2	6	3	3	5	1	2	3	6	2	1	2	6	3	5	6	5	5	4	8	6	3	2	2	3	3	9	6	3	2	2	6	6	2	7	2	3	3	3	2	3	5	3	4	135
5	4	3	5	2	5	4	1	6	6	2	5	6	6	2	1	5	2	2	6	8	5	5	5	5	6	1	7	6	1	2	5	1	6	6	7	5	2	2	5	4	5	2	2	7	149
3	5	3	4	2	5	2	2	5	5	3	5	5	5	5	3	3	5	2	5	3	3	5	4	3	5	4	4	5	2	2	5	3	5	5	7	4	3	5	5	2	4	3	3	9	150
5	5	3	5	2	5	5	2	5	3	2	3	5	0	5	3	5	4	4	5	6	5	5	3	5	5	2	5	5	2	2	5	5	3	5	7	5	3	3	4	2	3	3	3	6	149
5	5	3	5	2	5	5	2	5	3	2	5	5	2	2	2	5	2	2	5	8	6	5	5	5	5	2	8	5	2	2	5	5	5	5	9	5	2	2	3	3	5	2	2	4	146
5	5	3	5	2	5	5	2	5	5	2	5	5	4	2	2	4	2	2	5	7	5	5	5	5	5	2	7	5	2	3	5	2	5	5	7	5	2	2	5	2	5	2	2	5	145
5	5	2	5	2	5	4	2	5	5	2	5	5	4	2	2	5	2	2	5	8	5	5	5	5	5	2	7	5	2	3	5	2	5	5	7	5	2	2	2	2	5	2	2	2	142
5	6	2	6	1	6	6	2	6	5	2	6	6	7	2	2	6	3	2	6	1	6	6	5	6	6	1	0	6	1	1	6	1	6	6	7	6	1	2	2	3	6	6	6	2	163
4	5	3	4	3	3	2	4	4	3	3	6	4	4	2	3	5	6	6	4	6	6	4	5	4	3	3	5	6	2	1	3	3	4	4	3	3	2	2	4	4	4	4	2	5	145
6	6	5	5	2	5	9	1	5	5	2	5	5	3	1	1	5	3	2	5	7	6	6	5	6	6	2	1	6	2	3	5	6	6	5	3	6	2	2	2	5	5	2	2	6	159
5	5	4	4	2	4	4	3	5	6	3	5	6	8	3	2	5	3	2	5	0	5	5	4	5	5	2	6	6	2	2	6	2	4	6	8	5	2	2	5	5	5	2	3	9	155
5	5	3	5	2	4	4	2	5	4	3	5	5	4	2	2	4	2	2	4	6	6	5	4	6	5	2	8	6	2	3	5	2	5	5	8	5	2	3	5	2	5	2	3	7	147
5	5	4	6	1	5	6	5	5	6	5	5	6	2	4	1	6	4	5	5	5	6	6	5	5	5	5	2	5	5	3	6	1	6	6	2	6	4	1	3	4	6	1	1	6	173
4	3	4	5	2	3	1	3	3	4	3	4	4	1	2	2	4	3	1	5	7	3	4	4	3	3	3	0	6	2	2	5	1	5	4	5	5	2	3	5	3	3	3	3	7	131

4	5	5	6	2	5	2	2	5	6	2	5	5	5	6	5	2	6	3	4	6	5	4	5	6	6	1	7	5	2	1	6	1	5	5	5	5	2	2	5	2	6	1	1	4	154		
5	6	4	6	2	5	8	2	1	6	6	1	5	5	4	2	2	5	2	3	4	8	6	6	6	5	6	2	1	5	2	4	5	3	5	5	5	2	6	2	1	6	1	5	3	3	7	157
3	5	3	5	1	3	0	2	1	3	6	2	5	5	2	1	2	3	2	2	3	3	6	6	6	3	5	1	7	6	1	1	6	1	5	5	5	6	1	1	6	6	6	1	2	9	136	
5	4	5	5	2	5	6	2	2	5	5	2	5	5	4	3	1	5	5	1	6	1	5	5	5	4	5	2	6	6	1	2	6	2	6	5	8	3	2	2	5	3	5	3	3	6	151	
5	5	5	6	2	4	7	2	2	5	4	3	5	6	5	6	5	5	6	2	5	9	5	5	4	4	6	3	7	6	4	2	5	2	6	6	1	4	2	3	4	4	4	3	3	7	166	
4	3	2	4	2	5	0	2	1	5	5	2	4	5	2	2	4	3	4	4	9	5	5	4	5	4	3	6	6	3	2	6	3	5	5	5	0	5	2	2	4	4	5	2	2	6	143	
4	5	5	5	1	6	6	3	6	6	3	5	6	9	2	2	5	6	1	6	2	6	5	6	6	5	2	0	6	1	1	6	1	6	6	7	3	1	3	5	3	5	3	2	5	159		
3	6	1	6	1	6	3	1	6	3	1	6	2	9	1	1	4	3	1	5	5	3	6	5	6	6	1	7	6	1	2	4	1	6	2	2	5	1	1	6	5	6	1	1	6	132		
4	6	2	6	1	6	5	1	6	4	1	5	6	3	2	1	1	2	2	6	4	3	4	6	6	4	2	5	6	2	1	6	2	6	6	9	4	2	3	6	2	5	2	1	5	141		
3	3	3	3	2	4	8	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	1	4	4	4	4	3	2	1	4	2	3	4	2	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	130		
4	6	5	6	2	6	9	2	5	5	2	5	5	4	2	2	5	2	2	6	9	5	6	5	5	6	2	9	5	2	5	5	2	5	5	9	6	2	2	2	2	5	2	2	3	153		
5	3	3	5	2	4	2	4	4	3	2	3	5	1	2	4	4	2	2	5	9	5	4	4	3	5	2	3	4	2	2	4	2	4	5	3	5	2	4	3	2	3	2	2	3	131		
6	5	2	4	1	6	4	5	5	6	2	6	5	9	3	1	6	2	1	6	9	3	5	6	5	4	2	5	4	2	2	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	1	2	0	152	
4	6	6	6	1	5	8	2	5	6	4	6	2	5	5	5	5	6	5	2	8	6	6	6	6	6	1	1	6	1	1	5	2	5	2	2	5	3	1	5	1	6	2	3	6	160		
6	6	1	6	3	6	8	1	3	6	2	6	6	4	1	1	1	2	2	3	0	6	6	6	2	6	1	7	6	1	2	6	1	6	6	8	5	1	1	5	1	3	3	1	0	137		
6	6	5	6	1	6	0	1	6	5	2	6	5	5	2	2	5	4	2	5	0	5	6	4	6	6	2	9	6	2	4	6	2	6	5	1	5	1	5	5	5	6	4	2	3	168		
5	5	2	6	1	6	5	2	5	5	4	5	6	7	2	4	2	5	2	5	0	6	6	4	5	6	1	8	4	1	2	2	1	6	6	2	6	2	2	3	2	6	1	1	3	145		
4	1	1	4	2	1	3	2	1	4	2	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	4	5	3	4	1	2	9	4	4	2	4	1	1	2	8	1	2	2	5	2	4	4	2	2	98		
6	6	2	6	1	6	7	1	6	6	1	6	6	6	1	1	6	1	1	6	6	6	6	3	6	6	1	8	6	1	1	1	1	1	6	7	6	1	1	6	1	6	1	1	3	137		
4	5	6	5	3	4	7	5	2	6	3	4	5	5	2	2	5	6	3	5	3	4	4	3	3	3	2	9	5	3	2	6	2	4	5	7	3	2	3	5	5	4	3	3	8	149		
5	5	2	5	2	5	4	2	5	5	2	5	5	4	2	2	5	3	5	5	2	5	5	5	5	5	2	7	5	2	2	5	2	5	5	6	3	2	5	5	2	5	2	2	6	149		
6	5	6	6	1	6	0	1	6	1	1	6	6	1	5	4	5	1	6	6	7	6	1	6	6	6	1	6	6	6	6	6	1	6	6	7	6	1	1	1	1	6	1	1	8	159		

3	5	5	3	5	5	6	2	5	5	3	5	5	5	5	5	3	6	5	2	6	3	5	3	3	6	2	2	5	5	5	3	3	3	5	9	3	5	4	5	5	3	5	3	3	161	
3	3	3	1	2	3	5	2	3	1	3	3	3	5	1	3	3	2	1	1	1	1	4	1	1	3	2	2	1	3	3	1	3	1	3	5	1	2	2	3	3	1	1	2	5	83	
3	3	4	3	5	5	3	4	3	3	4	3	5	2	3	4	3	3	5	5	3	3	3	3	2	2	6	3	5	5	6	5	6	5	5	3	3	3	3	3	5	5	5	5	0	149	
3	6	6	6	4	5	0	2	5	5	2	5	6	5	5	5	4	3	5	6	8	6	5	5	5	6	6	3	5	2	2	6	2	6	6	6	9	2	2	2	5	4	6	5	2	8	173
5	6	1	6	2	5	5	2	6	6	3	5	5	7	4	2	1	6	3	5	1	6	6	3	6	6	2	9	5	2	4	4	3	4	5	7	1	2	1	1	2	5	3	2	7	146	
4	4	3	3	3	3	0	3	3	3	3	3	6	1	3	3	4	3	3	3	9	4	3	4	6	3	3	6	2	3	6	6	6	6	5	3	2	2	3	3	3	3	2	1	139		
5	6	3	5	4	4	7	5	4	3	3	4	3	2	1	2	6	2	1	5	7	5	2	4	4	4	4	3	6	2	2	5	2	4	3	4	4	4	5	4	2	5	1	2	7	140	
4	6	5	5	2	5	7	2	4	5	2	5	5	3	3	1	5	1	5	4	9	4	5	3	4	5	2	3	5	3	2	5	2	5	5	7	3	2	3	3	2	5	2	2	2	141	
5	5	3	5	2	5	5	2	5	5	2	4	3	1	2	2	5	2	2	5	8	5	5	5	5	5	5	0	5	2	3	5	5	5	3	8	5	2	2	5	3	5	2	2	6	148	
3	5	3	5	2	5	3	3	5	3	3	5	5	4	4	3	3	3	3	3	9	5	5	3	4	5	3	5	4	2	3	4	3	5	5	6	3	3	3	3	3	3	3	4	3	141	
3	3	4	4	3	4	1	5	4	5	3	3	4	4	6	3	2	3	3	4	1	4	4	3	3	4	4	2	4	3	5	3	3	4	4	6	5	5	3	3	5	3	3	3	0	144	
3	4	3	4	3	2	9	4	5	4	4	3	4	4	3	2	4	4	3	2	8	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	4	4	1	3	4	3	5	4	4	3	3	9	145	
6	6	3	6	1	6	8	1	6	6	1	6	6	6	1	1	6	1	1	6	6	6	6	6	1	6	1	6	6	1	4	3	1	6	6	7	6	1	1	1	1	6	1	1	8	141	
6	5	2	5	1	5	4	2	5	6	1	5	5	4	2	2	4	2	2	5	7	6	5	5	5	5	2	8	5	2	3	5	2	5	5	7	5	2	2	2	2	5	3	2	3	143	
4	4	3	4	1	5	1	3	5	6	3	4	6	7	3	2	6	3	1	5	0	4	5	5	5	5	2	6	4	2	2	5	4	5	6	8	4	1	3	2	5	4	2	4	5	147	
5	5	2	5	1	5	3	3	3	5	2	5	5	3	2	1	3	2	3	4	5	3	5	3	5	6	2	4	5	1	2	4	2	6	5	5	2	2	3	2	2	5	3	2	1	131	
3	6	6	6	1	6	8	2	6	6	1	6	6	7	1	1	6	1	6	4	9	6	6	6	4	6	1	9	6	1	1	6	1	6	6	7	1	2	6	1	1	1	1	1	4	144	
6	6	2	5	3	4	6	1	5	5	2	5	6	4	2	1	4	4	2	6	9	6	5	5	5	5	2	8	6	4	2	6	2	5	6	1	5	1	1	2	3	6	2	4	4	152	
4	5	2	5	2	4	2	2	4	5	2	5	5	3	2	2	5	5	5	5	4	6	5	4	5	5	2	7	5	2	4	5	2	5	5	8	5	3	3	5	2	5	3	2	8	152	
6	5	6	5	2	6	0	1	4	6	3	6	5	5	1	1	6	3	2	6	9	6	5	6	6	6	1	0	5	1	3	6	2	5	5	7	6	1	1	6	2	6	1	1	4	155	
3	6	2	5	1	6	3	1	5	5	1	5	2	9	1	1	5	2	2	5	6	5	5	5	5	6	2	8	6	2	2	5	2	5	2	4	6	2	2	2	2	5	2	2	3	133	
3	3	5	5	3	2	1	5	1	1	5	4	1	7	5	3	3	6	3	3	3	3	3	4	3	2	5	0	4	4	4	2	5	2	1	2	1	5	3	3	3	4	2	4	5	128	



6	6	2	6	2	5	7	2	6	5	4	5	5	7	1	2	5	5	2	5	0	5	6	4	5	6	2	8	6	2	3	6	2	5	5	9	6	1	2	4	2	5	2	1	3	154
4	5	5	5	2	5	6	2	5	5	2	5	5	4	3	1	3	5	2	5	9	5	5	5	5	5	2	7	5	2	2	5	2	5	5	6	6	1	1	5	2	5	2	2	4	146
4	5	2	5	2	5	3	2	4	4	3	5	4	2	2	2	4	3	2	5	8	5	5	5	5	5	2	7	5	2	3	4	2	5	4	5	4	2	2	4	3	5	2	2	4	139
3	5	3	4	2	5	2	3	5	5	3	5	5	6	5	5	3	5	2	6	6	5	5	5	5	5	2	7	5	2	2	4	5	5	5	8	4	1	3	5	2	5	2	3	5	154
3	5	3	5	2	5	3	2	5	6	3	5	5	6	3	2	5	3	4	4	1	5	5	5	5	3	2	5	5	2	2	5	3	4	5	6	5	2	2	1	5	5	5	2	7	148
6	6	3	6	2	6	9	1	4	5	2	4	3	9	3	3	5	4	6	3	4	6	4	6	6	6	1	9	6	2	4	6	2	6	3	9	3	1	1	6	2	4	3	2	2	152
4	5	3	4	2	4	2	1	3	5	3	4	3	9	1	2	5	2	2	4	6	4	4	5	5	4	2	4	4	3	2	4	2	4	3	2	4	2	2	2	4	4	3	2	3	126
6	6	5	6	1	6	0	1	5	6	1	6	6	5	1	1	6	1	1	6	6	6	6	6	6	1	1	6	1	2	6	1	6	6	8	6	1	1	6	1	6	1	1	3	153	
3	6	3	3	2	4	1	2	5	2	3	4	4	0	5	3	4	3	3	3	1	6	5	4	5	6	2	8	4	3	3	4	2	5	4	5	3	4	4	5	2	4	4	4	0	145
3	5	4	3	4	5	4	2	5	5	2	5	2	1	2	2	2	5	5	5	1	6	6	5	5	5	2	9	5	2	2	5	5	6	2	7	4	2	4	5	2	5	2	2	6	148
5	6	2	5	2	6	6	1	5	6	4	6	6	8	1	1	6	2	1	6	7	6	5	5	5	6	1	8	6	1	1	5	2	6	6	7	4	1	1	5	1	4	1	1	8	144
4	5	4	5	3	4	5	1	5	4	4	5	4	3	5	3	4	5	5	3	5	5	5	5	4	3	7	5	5	4	5	3	3	4	9	3	6	2	2	2	3	5	3	6	155	
5	5	4	5	2	5	6	3	4	6	3	5	5	6	2	5	5	2	2	5	1	5	4	6	5	5	2	7	6	2	2	5	2	5	5	7	5	3	2	4	3	4	2	2	5	152
5	5	2	3	2	5	2	2	3	6	2	3	5	1	2	2	5	2	2	5	8	5	6	4	5	6	1	7	6	2	3	6	2	6	5	0	5	2	2	4	6	4	2	5	0	148
3	3	4	3	2	3	8	2	3	4	3	3	3	8	3	3	3	3	2	3	7	4	3	3	3	5	3	1	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	4	5	121
6	5	1	5	1	6	4	1	6	6	1	6	6	6	1	1	5	6	2	5	0	6	6	6	6	6	1	1	6	1	5	3	1	6	6	8	5	1	1	5	2	5	1	2	2	151
5	5	2	5	2	5	4	2	5	5	2	5	5	4	2	2	5	5	2	5	1	5	5	5	5	5	2	7	5	2	2	5	2	5	5	6	5	2	2	5	2	5	2	2	5	147
6	6	5	5	3	3	8	2	5	5	3	4	5	4	2	2	5	2	3	2	6	5	5	5	2	2	3	2	3	2	3	3	2	5	1	2	2	2	2	5	2	2	2	9	130	
6	5	5	5	2	5	8	2	5	5	2	5	6	5	5	2	6	3	2	5	3	6	5	5	4	6	2	8	6	2	3	5	2	5	6	9	5	2	3	2	5	4	2	3	6	159
4	5	5	4	2	5	5	2	4	6	2	4	4	2	2	4	4	4	2	4	0	5	4	3	4	5	2	3	5	2	4	4	2	5	4	6	5	3	2	5	5	5	2	2	9	145
6	6	6	5	1	4	8	2	6	2	1	6	5	2	4	3	5	3	3	3	1	6	6	6	5	6	1	0	4	2	2	3	3	5	5	4	6	3	2	3	2	3	2	3	4	149
1	5	3	5	2	5	1	2	4	5	3	3	5	2	3	2	3	4	5	4	1	6	5	3	5	5	2	6	5	2	4	5	2	6	5	9	4	3	2	5	3	4	2	2	5	144

3	4	2	5	1	1	6	1	3	6	1	6	2	9	3	1	4	2	5	1	6	6	5	5	5	6	1	8	6	4	1	6	2	1	2	2	2	2	1	5	1	5	4	5	5	2	26
5	2	4	4	3	4	2	2	4	4	3	4	3	0	5	4	3	3	4	3	2	4	3	3	3	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	3	6	2	4	2	5	3	4	3	3	6	137
5	4	5	2	5	3	4	4	4	3	2	1	5	9	4	5	6	2	2	2	1	4	5	3	5	5	6	8	4	5	4	6	4	4	5	2	4	4	4	3	6	5	3	3	2	156	
2	5	6	2	4	3	2	4	4	5	6	3	6	8	2	2	4	1	5	3	7	5	3	2	5	4	3	2	3	5	5	6	6	5	6	6	5	3	6	4	2	6	5	5	6	161	
2	3	6	5	5	5	6	3	3	5	3	5	5	4	5	3	6	5	5	5	9	3	5	5	5	5	2	5	5	5	2	4	5	5	5	1	5	5	3	3	6	3	5	5	5	170	
4	4	4	3	6	3	4	3	3	5	3	3	4	1	4	4	3	4	4	4	3	4	4	5	3	3	4	3	3	2	3	4	4	5	4	5	3	4	4	4	3	5	4	3	0	146	
1	6	3	5	2	5	2	2	5	5	2	5	6	5	3	1	3	5	2	5	9	5	5	3	5	5	1	4	6	1	2	4	2	6	6	7	5	1	3	3	2	5	2	2	3	140	
6	6	1	6	1	6	6	1	6	6	1	6	6	6	1	1	6	1	3	6	8	6	6	6	6	1	1	6	1	3	3	1	6	6	6	6	1	1	3	6	6	1	1	5	2	152	
3	5	5	5	2	6	6	2	5	5	2	6	6	6	1	3	3	2	2	5	6	6	5	5	6	5	2	9	5	2	3	5	5	6	6	2	5	2	2	2	2	5	2	2	2	2	151
1	6	2	5	3	6	3	2	4	2	3	3	5	9	2	3	4	2	5	5	1	5	4	2	2	3	2	8	6	3	3	2	3	6	5	8	1	3	2	3	2	5	2	4	2	3	131
4	5	5	2	2	4	2	4	6	2	6	5	5	8	3	3	2	6	5	3	2	4	2	5	5	3	2	1	5	4	3	4	4	5	5	0	4	4	6	3	5	2	2	4	0	153	
4	5	4	5	4	5	7	4	5	5	3	5	2	4	4	5	5	5	3	5	7	3	5	4	5	5	5	7	5	3	5	4	6	3	2	8	3	4	4	5	4	5	5	3	3	166	
5	5	2	5	2	5	4	1	4	6	2	5	5	3	2	2	6	2	2	6	0	6	6	5	5	5	1	8	6	2	2	4	1	5	5	5	5	1	1	2	4	5	2	2	2	142	
6	6	6	6	1	6	1	1	6	6	1	6	1	1	1	1	5	4	1	6	8	6	6	6	6	1	1	6	1	1	6	6	6	1	7	6	2	1	6	2	6	1	1	5	2	153	
6	6	5	5	1	6	9	1	5	5	1	5	5	2	2	1	5	5	2	6	1	6	6	6	5	5	2	0	5	1	5	6	6	6	5	4	6	6	2	5	5	5	2	2	3	169	
6	6	6	6	1	6	1	1	6	5	1	6	6	5	1	1	6	1	1	6	6	6	5	6	6	6	1	0	6	1	1	6	5	6	6	1	6	1	1	6	1	6	1	1	3	156	
4	5	3	6	3	4	5	2	5	3	3	3	3	9	3	1	4	6	4	5	3	4	4	4	5	4	4	5	4	4	6	5	3	6	3	1	5	5	5	2	3	4	6	3	3	156	
3	5	3	3	2	3	9	3	3	2	2	3	3	6	3	2	2	2	2	3	4	5	4	2	2	3	2	8	4	2	2	3	3	3	3	0	2	2	2	2	2	3	2	2	7	104	
5	3	3	3	2	4	0	3	4	5	3	3	5	3	2	2	3	5	2	4	8	5	3	5	5	5	2	5	3	3	3	3	3	5	5	5	5	3	3	5	3	3	2	4	8	2	139
6	5	2	5	2	6	6	1	5	6	2	5	6	5	3	2	6	3	2	5	1	5	5	5	4	3	3	5	6	1	2	5	1	6	6	7	6	1	2	2	3	6	1	2	3	147	
5	6	5	2	1	2	1	1	6	6	2	6	6	7	2	1	3	2	2	1	1	6	5	2	2	6	1	2	6	1	1	6	1	6	6	7	5	2	1	1	2	1	1	1	4	2	122
3	5	3	4	2	3	0	2	3	3	3	5	5	1	2	2	3	2	2	3	4	5	3	3	5	5	2	3	5	2	2	5	2	3	5	4	5	2	2	5	2	4	2	2	4	126	

3	4	5	4	5	5	2	3	3	5	3	3	3	0	3	4	3	4	5	3	2	6	3	3	3	3	2	0	5	3	3	5	2	5	3	6	4	4	4	3	3	3	3	3	7	141	
5	4	3	5	1	6	2	4	1	5	6	2	5	6	5	1	2	5	4	2	6	0	6	5	6	5	6	1	9	5	1	1	4	1	5	6	3	3	1	3	6	1	5	3	2	4	145
5	4	4	5	3	4	2	5	5	3	5	4	3	5	5	3	2	4	5	6	5	5	2	5	2	5	5	5	4	5	6	3	3	4	5	5	1	4	2	5	5	4	3	5	3	1	161
5	3	3	6	2	5	2	4	1	5	5	3	5	6	5	3	3	4	6	3	5	4	6	6	6	5	6	1	0	6	3	2	6	2	6	6	1	6	2	1	1	3	6	2	2	3	157
5	3	4	2	3	3	2	0	3	5	3	4	5	5	5	4	5	3	5	3	5	5	5	5	3	5	4	5	7	3	3	3	5	5	2	5	6	4	5	6	4	3	2	4	3	1	154
5	6	3	4	1	6	2	5	2	4	5	3	5	4	3	3	3	3	3	2	4	8	5	4	5	5	5	2	6	5	2	3	5	2	5	4	6	6	1	2	6	3	6	1	2	7	145
4	3	3	3	3	3	2	9	5	3	3	3	3	3	0	5	4	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	7	3	3	3	3	3	3	3	1	5	5	3	3	3	3	3	3	8	126
3	5	5	2	5	2	2	1	2	1	2	3	5	4	5	5	5	2	5	3	5	3	3	2	5	3	5	1	5	5	2	5	5	2	5	5	1	6	1	1	1	1	1	1	1	3	124
4	2	3	5	5	3	2	4	4	6	5	4	3	6	3	6	5	3	5	4	6	5	4	4	3	3	5	4	4	5	3	5	6	4	3	0	5	3	6	3	3	5	5	6	6	164	
5	5	2	5	2	5	2	2	5	2	5	2	8	2	2	3	2	2	5	6	5	5	5	5	5	5	2	7	5	2	2	2	2	2	2	2	7	5	2	2	2	2	2	2	5	2	124
3	3	3	3	3	3	2	8	3	3	3	3	3	5	0	3	3	3	3	3	3	8	3	3	3	3	3	8	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	121
2	4	4	5	5	5	2	5	4	4	3	3	3	5	2	3	4	2	5	5	5	4	4	3	3	5	4	4	3	2	4	3	4	4	5	5	7	3	6	6	4	3	4	2	4	2	153
5	5	5	6	2	5	2	8	2	5	5	2	5	6	5	5	5	3	5	3	3	4	5	5	5	5	3	8	5	2	2	2	2	6	6	5	5	2	2	5	2	4	5	4	9	159	
4	3	5	1	5	5	2	5	3	2	5	5	4	5	5	6	3	2	1	5	3	3	7	5	6	3	4	3	4	5	3	3	3	5	5	5	9	5	3	5	3	2	3	5	5	1	150
6	6	1	6	1	6	2	6	1	6	6	1	6	5	5	1	1	6	1	1	3	3	6	6	6	1	6	1	6	6	1	4	6	2	5	5	9	6	1	1	1	1	6	1	1	8	137

SINDROME DE BURNOUT

D2-

D1-CANSANCIO EMOCIONAL								DESPERSONALIZACIÓN							D3-REALIZACIÓN PERSONAL							VF-SÍNDROME DE BURNOUT			
IT1	IT2	IT3	IT6	IT8	IT14	IT16	IT20	PF	IT5	IT10	IT11	IT15	IT22	PF	IT4	IT7	IT9	IT12	IT17	IT18	IT19		IT21	PF	
2	2	5	4	6	5	6	5	35	4	2	0	4	4	14	5	6	2	3	6	6	0	2	30	79	
4	0	4	4	5	5	5	3	30	0	0	0	0	0	0	5	6	6	5	6	5	6	6	45	75	
3	0	1	2	6	3	2	1	18	0	2	2	0	0	4	3	6	6	6	6	6	6	6	45	67	
2	2	4	4	3	4	3	3	25	3	3	4	3	3	16	4	3	3	3	3	3	3	2	3	24	65

1	0	1	1	1	0	1	0	5	0	1	1	0	0	2	0	1	1	1	1	6	1	12	19	
4	3	3	2	6	2	1	3	24	0	1	1	0	3	5	2	6	6	5	6	6	5	5	41	70
5	5	5	0	6	6	0	1	28	0	3	5	0	0	8	6	6	6	6	6	6	6	5	47	83
3	0	2	1	3	2	0	3	14	1	1	0	1	4	7	2	5	5	6	5	3	2	4	32	53
3	1	1	1	6	0	0	1	13	0	0	0	0	1	1	0	6	6	6	6	6	6	6	42	56
0	0	0	0	6	1	0	0	7	0	0	0	0	0	0	1	6	6	6	6	6	6	6	43	50
5	5	5	5	5	5	0	0	30	0	5	0	0	0	5	5	6	6	6	6	5	6	4	44	79
1	0	2	0	6	0	0	0	9	0	1	0	0	0	1	0	6	6	6	6	6	6	6	42	52
6	3	6	3	3	3	3	2	29	0	3	3	0	3	9	3	2	4	1	2	3	6	1	22	60
3	0	2	3	6	0	1	0	15	0	0	0	0	0	0	0	6	6	6	6	6	6	6	42	57
3	0	5	5	5	6	5	0	29	0	6	5	0	0	11	6	1	6	6	1	5	6	4	35	75
3	0	2	0	6	0	0	0	11	0	0	1	0	0	1	0	6	6	6	6	6	6	6	42	54
3	1	4	3	6	1	1	1	20	0	1	1	0	0	2	1	6	6	6	6	6	6	6	43	65
1	0	1	0	6	0	0	0	8	0	0	0	0	0	0	0	6	6	6	6	6	6	6	42	50
1	1	1	1	6	1	0	0	11	0	2	1	0	1	4	1	6	6	6	6	6	6	6	43	58
2	0	0	0	6	0	0	0	8	0	0	0	0	0	0	0	6	6	6	6	6	6	6	42	50
2	4	2	4	1	3	3	3	22	2	3	2	2	2	11	3	2	3	3	2	1	1	1	16	49
0	0	5	0	0	6	0	2	13	6	0	0	6	3	15	6	6	0	6	6	0	6	2	32	60
5	6	6	6	0	6	6	6	41	0	6	6	0	0	12	6	5	5	6	5	0	5	5	37	90
5	0	4	4	5	0	0	3	21	0	2	2	0	0	4	0	6	6	6	6	5	6	6	41	66
6	6	5	6	6	5	0	5	39	0	0	5	0	0	5	5	6	6	0	6	6	6	6	41	85
1	0	1	1	6	1	1	0	11	0	0	0	0	0	0	1	5	6	6	5	6	6	6	41	52
3	0	3	2	6	5	5	3	27	0	3	0	0	0	3	5	6	5	5	6	6	3	3	39	69
5	5	5	0	3	0	4	0	22	0	3	3	0	0	6	0	4	3	6	4	3	6	2	28	56
1	5	1	1	6	1	1	1	17	0	1	1	0	1	3	1	6	6	6	6	6	6	5	42	62
1	1	1	2	5	5	5	0	20	0	0	0	0	0	0	5	6	6	6	6	5	6	6	46	66
1	0	1	0	6	0	1	1	10	0	0	0	0	0	0	0	6	6	6	6	6	6	6	42	52
4	0	5	5	5	6	5	1	31	0	5	5	0	1	11	6	5	5	3	5	5	6	1	36	78
4	0	3	3	5	4	5	4	28	5	5	5	5	3	23	4	3	2	5	3	5	2	5	29	80
2	2	3	1	6	1	0	0	15	0	0	0	0	0	0	1	6	4	6	6	6	6	6	41	56

3	3	4	3	6	3	2	1	25	0	4	3	0	0	7	3	6	5	5	6	6	5	6	42	74
3	0	3	2	6	0	0	1	15	0	5	0	0	0	5	0	6	6	6	6	6	6	6	42	62
5	1	4	4	6	5	1	0	26	0	6	6	0	0	12	5	6	6	5	6	6	6	6	46	84
3	0	2	4	5	6	1	1	22	0	2	0	0	0	2	6	6	5	5	6	5	0	0	33	57
0	0	3	2	2	0	1	0	8	2	6	5	2	0	15	0	6	6	5	6	2	6	6	37	60
2	4	1	4	3	3	2	1	20	2	4	4	2	1	13	3	4	4	5	4	3	3	3	29	62
2	1	4	0	6	3	1	3	20	1	4	5	1	0	11	3	6	1	6	6	6	5	3	36	67
4	1	5	4	6	0	5	1	26	0	5	0	0	0	5	0	6	6	6	6	6	6	1	37	68
5	3	3	2	6	6	2	1	28	0	1	3	0	0	4	6	6	6	5	6	6	6	6	47	79
4	0	3	5	3	5	4	1	25	0	4	3	0	1	8	5	5	5	5	5	3	3	4	35	68
3	2	2	2	6	6	1	2	24	0	1	1	0	0	2	6	5	6	5	5	6	6	4	43	69
1	0	1	1	6	0	0	0	9	0	0	0	0	0	0	0	6	6	6	6	6	6	6	42	51
1	0	0	0	6	0	0	0	7	0	0	0	0	0	0	0	1	6	6	1	6	6	6	32	39
2	1	1	1	6	2	0	1	14	0	1	1	0	0	2	2	6	6	6	6	6	6	6	44	60
5	0	3	5	6	1	0	1	21	0	0	0	0	0	0	1	6	6	6	6	6	6	6	43	64
3	4	1	0	6	1	0	1	16	0	1	1	0	0	2	1	6	6	6	6	6	6	6	43	61
4	0	0	0	6	4	0	3	17	0	1	0	0	0	1	4	6	6	6	6	6	6	6	46	64
6	0	1	1	6	0	0	0	14	0	0	0	0	0	0	0	6	6	6	6	6	6	6	42	56
3	0	1	0	6	0	0	6	16	6	0	0	6	0	12	0	6	0	6	6	6	6	6	36	64
1	0	1	0	6	2	0	2	12	0	0	0	0	0	0	2	6	6	6	6	6	6	6	44	56
6	4	5	3	6	6	0	5	35	0	1	0	0	0	1	6	6	6	5	6	6	3	6	44	80
0	0	0	0	6	3	3	0	12	0	0	0	0	0	0	3	6	4	6	6	6	6	4	41	53
1	0	0	0	6	0	0	0	7	0	0	0	0	0	0	0	6	6	6	6	6	6	6	42	49
1	1	1	0	1	0	1	2	7	0	0	0	0	3	3	0	6	5	5	6	1	6	3	32	42
3	0	2	2	6	0	1	0	14	0	2	0	0	0	2	0	6	6	6	6	6	6	6	42	58
0	0	0	0	3	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	6	6	6	6	3	6	6	39	42
6	6	6	6	6	6	6	6	48	0	0	6	0	0	6	6	6	6	0	6	6	0	0	30	84
2	2	1	1	1	1	1	1	10	1	2	2	1	1	7	1	1	1	5	1	1	1	1	12	29
5	5	5	5	4	6	1	5	36	2	5	6	2	1	16	6	1	3	5	1	4	5	1	26	78
5	2	4	1	6	5	2	1	26	1	5	1	1	1	9	5	4	6	4	4	6	6	2	37	72

4	1	1	1	6	0	6	0	19	0	0	0	0	1	1	0	6	6	6	6	6	6	6	6	42	62
6	3	6	6	5	6	6	5	43	3	6	5	3	5	22	6	5	5	3	5	5	5	5	2	36	101
4	0	5	0	1	2	2	2	16	4	3	3	4	3	17	2	4	3	4	4	1	2	1	21	54	
5	0	0	0	6	1	0	1	13	0	1	1	0	1	3	1	6	6	6	6	6	6	6	2	39	55
1	1	1	1	6	1	1	1	13	0	1	1	0	0	2	1	6	6	6	6	6	6	6	6	43	58
3	0	1	2	2	2	2	2	14	1	2	2	1	1	7	2	2	2	2	2	2	2	2	2	16	37
6	2	4	2	2	6	2	2	26	1	3	3	1	3	11	6	3	2	2	3	2	2	3	23	60	
6	3	3	1	3	2	3	4	25	3	2	2	3	4	14	2	2	2	1	2	3	5	5	22	61	
1	0	1	1	6	5	1	1	16	0	0	0	0	0	0	5	6	6	6	6	6	6	6	47	63	
1	0	1	5	5	1	0	1	14	0	0	0	0	0	0	1	6	6	6	6	5	6	5	41	55	
5	0	2	5	5	5	3	0	25	0	5	5	0	0	10	5	6	6	5	6	5	5	6	44	79	
1	0	1	1	6	1	1	0	11	0	0	0	0	0	0	1	6	6	6	6	6	6	6	43	54	
0	0	0	0	6	0	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	6	6	6	6	6	6	6	42	48	
3	1	2	1	6	1	1	1	16	0	1	1	0	1	3	1	6	6	6	6	6	6	6	43	62	
3	1	3	1	6	1	1	5	21	0	1	0	0	0	1	1	5	0	5	5	6	5	2	29	51	
3	5	4	5	5	4	2	5	33	0	5	5	0	5	15	4	5	5	4	5	5	5	5	38	86	
3	0	3	0	6	0	0	0	12	0	0	0	0	0	0	0	6	6	6	6	6	6	6	42	54	
6	6	6	4	3	6	4	5	40	3	5	6	3	4	21	6	3	1	1	3	3	3	2	22	83	
2	1	4	2	6	6	2	2	25	0	0	0	0	0	0	6	6	6	6	6	6	6	1	43	68	
2	0	0	0	6	0	0	0	8	0	0	0	0	0	0	0	6	6	6	6	6	6	6	42	50	
2	1	1	1	6	2	1	0	14	0	1	0	0	0	1	2	6	6	6	6	6	6	6	44	59	
3	0	2	1	6	4	1	1	18	0	0	0	0	0	0	4	6	6	6	6	6	6	6	46	64	
4	4	4	4	5	5	4	2	32	0	0	0	0	1	1	5	6	6	5	6	5	4	1	38	71	
2	0	2	1	4	4	1	4	18	2	3	0	2	0	7	4	4	4	4	4	4	4	4	32	57	
3	5	1	1	1	5	5	1	22	0	3	3	0	1	7	5	6	6	6	6	1	6	5	41	70	
1	0	0	0	6	1	0	0	8	0	0	0	0	0	0	1	6	6	6	6	6	6	6	43	51	
1	1	0	0	6	0	0	5	13	0	0	0	0	0	0	0	6	6	6	6	6	6	6	41	54	
4	0	1	0	6	3	0	1	15	0	0	0	0	5	5	3	6	6	6	6	6	6	2	41	61	
0	0	0	0	6	0	0	0	6	0	1	1	0	0	2	0	6	6	6	6	6	6	6	42	50	
6	4	4	4	4	4	4	4	34	3	5	2	3	3	16	4	4	4	5	4	4	5	6	36	86	

2	1	1	2	4	4	1	1	16	0	1	1	0	2	4	4	4	5	5	4	4	5	5	36	56
4	0	4	4	6	6	0	0	24	0	4	4	0	0	8	6	6	6	6	6	6	6	6	48	80
6	5	6	3	0	6	1	3	30	0	0	6	0	0	6	6	6	4	1	6	0	6	4	33	69
1	0	1	0	6	0	0	0	8	0	0	0	0	0	0	0	6	6	6	6	6	6	6	42	50
5	0	1	1	6	1	1	0	15	0	1	1	0	0	2	1	6	6	6	6	6	6	6	43	60
0	0	0	1	2	1	2	2	8	2	2	3	2	3	12	1	2	2	2	2	2	3	3	17	37
4	0	2	2	6	2	0	0	16	0	0	2	0	0	2	2	6	6	6	6	6	6	6	44	62
1	1	1	1	6	1	1	1	13	1	1	1	1	0	4	1	6	6	6	6	6	6	6	43	60
0	0	0	0	6	0	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	6	6	6	6	6	6	6	42	48
2	2	1	0	6	3	1	1	16	0	1	1	0	1	3	3	6	6	6	6	6	6	6	45	64
3	0	2	5	6	1	1	1	19	0	1	1	0	0	2	1	6	6	6	6	6	6	6	43	64
3	3	1	4	1	5	1	4	22	4	3	3	4	5	19	5	2	5	2	2	1	5	1	23	64
4	5	5	3	3	5	5	4	34	5	3	1	5	5	19	5	5	0	0	5	3	3	4	25	78
3	3	1	2	2	3	4	2	20	1	5	3	1	2	12	3	2	1	6	2	2	4	6	26	58
3	1	1	1	6	1	0	3	16	0	0	1	0	0	1	1	6	6	5	6	6	6	3	39	56
5	4	2	5	4	5	4	3	32	4	3	6	4	2	19	5	2	4	5	2	4	3	4	29	80
3	0	2	0	6	5	1	1	18	0	5	5	0	1	11	5	6	6	6	6	6	6	5	46	75
0	0	0	0	6	0	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	6	6	6	6	6	6	6	42	48
1	1	1	0	6	2	1	1	13	0	0	0	0	0	0	2	6	6	6	6	6	6	6	44	57
3	0	2	0	2	5	5	1	18	1	0	0	1	0	2	5	6	6	0	6	2	1	6	32	52
3	4	3	2	4	4	3	4	27	5	3	5	5	3	21	4	5	5	4	5	4	5	4	36	84
3	1	1	4	3	3	3	3	21	2	5	4	2	1	14	3	5	5	6	5	3	5	6	38	73
2	1	1	2	6	0	1	1	14	0	1	0	0	0	1	0	6	6	6	6	6	6	6	42	57
5	0	1	0	1	1	0	0	8	0	0	0	0	0	0	1	6	6	6	6	1	6	6	38	46
0	0	0	0	0	3	0	0	3	0	0	0	0	3	3	3	6	3	6	6	0	3	5	32	38
0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	5	5	0	6	6	6	6	0	6	6	36	42
4	4	2	3	3	5	4	5	30	6	4	4	6	2	22	5	4	4	5	4	3	1	6	32	84
3	0	3	0	6	0	0	0	12	0	0	0	0	0	0	0	6	6	6	6	6	6	6	42	54
5	2	5	1	6	1	4	4	28	1	1	1	1	1	5	1	6	4	5	6	6	3	2	33	66
1	1	1	3	2	1	5	2	16	0	1	1	0	1	3	1	6	6	5	6	2	6	2	34	53

1	0	1	0	6	1	1	0	10	1	1	1	1	1	5	1	6	6	6	6	6	1	6	38	53
0	0	0	0	6	5	0	0	11	0	0	0	0	0	0	5	6	6	6	6	6	6	5	46	57
4	1	2	0	6	1	0	5	19	0	0	0	0	1	1	1	6	6	6	6	6	6	5	42	62
2	0	4	0	6	4	0	0	16	0	0	0	0	0	0	4	6	6	6	6	6	5	5	44	60
2	4	2	2	5	3	4	5	27	2	1	1	2	5	11	3	2	2	1	2	5	6	4	25	63
3	1	2	1	6	6	0	1	20	0	3	3	0	0	6	6	6	6	6	6	6	6	3	45	71
4	2	0	1	5	2	2	3	19	2	3	4	2	4	15	2	2	2	2	2	5	4	4	23	57
3	1	1	1	6	2	1	3	18	0	6	1	0	1	8	2	6	6	6	6	6	6	6	44	70
3	5	5	3	1	1	1	1	20	1	1	1	1	2	6	1	1	3	3	1	1	1	1	12	38
1	0	0	1	6	1	0	0	9	0	0	0	0	0	0	1	6	6	6	6	6	6	6	43	52
3	5	1	3	4	3	4	2	25	2	3	4	2	4	15	3	4	3	5	4	4	4	2	29	69
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	6	6	6	6	0	6	6	36	37
2	5	3	2	2	1	1	1	17	1	2	2	1	1	7	1	2	2	2	2	2	6	1	18	42
3	4	3	4	3	3	4	4	28	4	0	2	4	3	13	3	5	2	4	5	3	0	5	27	68
0	0	0	3	6	0	0	6	15	0	0	0	0	0	0	0	6	6	6	6	6	6	6	42	57
0	2	3	1	5	5	0	0	16	0	0	5	0	0	5	5	6	6	6	6	5	6	6	46	67
0	0	0	0	6	5	0	0	11	0	0	0	0	0	0	5	6	6	6	6	6	6	2	43	54



## Anexo 5: Informe de Turnitin al 28% de similitud

### BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SÍNDROME DE BURNOUT EN LICENCIADOS EN PSICOLOGÍA COLEGIADOS EN LA CIUDAD DE ICA, 2022

#### INFORME DE ORIGINALIDAD



#### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>Submitted to Universidad Autónoma de Ica</b> Trabajo del estudiante	<b>3%</b>
<b>2</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>tesis.ucsm.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>repositorio.autonomadeica.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>

Excluir citas  Apagado  Excluir coincidencias  < 1%   
Excluir bibliografía  Activo

## Anexo 6: Evidencia fotográfica

**Consentimiento informado**

**Confidencialidad:**  
a) Se garantiza que la información que se remita dentro del formulario es absolutamente confidencial, pues su privacidad será protegida, no se conocerá la identidad de quien concierte el formulario.  
b) Ninguna persona tendrá acceso a la misma, excepto la investigadora ya que se deberá codificar los resultados.

**Derecho del participante**  
a) Usted puede decidir interrumpir el formulario en cualquier momento, sin que ello genere ningún perjuicio.  
b) En caso tenga alguna duda con respecto a la evaluación o consulta adicional, puede contactarse con la investigadora al siguiente correo electrónico: [investigadora@informal.com](mailto:investigadora@informal.com)

**Declaración de los investigadores**  
Declaro que todos los participantes conocen la descripción de la investigación, por lo que han decidido participar voluntariamente.  
Es de su conocimiento que los resultados se mantendrán anónimos, y solo serán utilizados para fines de la investigación, por lo tanto el encuentro conforme con lo anteriormente descrito, tenemos las aprobaciones.

¿Acepta participar en la investigación?\*

1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento/a con cómo han resultado \* las cosas.

Totalmente en desacuerdo  
 En desacuerdo  
 Algunas veces de acuerdo  
 Frecuentemente de acuerdo  
 De acuerdo  
 Totalmente de acuerdo

2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes \* compartir mis preocupaciones.

Totalmente en desacuerdo  
 En desacuerdo  
 Algunas veces de acuerdo  
 Frecuentemente de acuerdo

Totalmente en desacuerdo  
 En desacuerdo  
 Algunas veces de acuerdo  
 Frecuentemente de acuerdo  
 De acuerdo  
 Totalmente de acuerdo

39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces \* para cambiarla.

Totalmente en desacuerdo  
 En desacuerdo  
 Algunas veces de acuerdo  
 Frecuentemente de acuerdo  
 De acuerdo  
 Totalmente de acuerdo

A continuación, se presenta una serie de afirmaciones. Lee cada una con mucha atención y marque la \* respuesta que consideres correcta. Tenga en cuenta que no existe respuesta mala ni buena.

1. Me siento emocionalmente agitado por mi trabajo.

Nunca  
 Pocas veces al año o menos  
 Una vez al mes o menos  
 Una o pocas veces al mes  
 Una vez a la semana  
 Pocas veces a la semana

