

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**Escuela Profesional de Enfermería**



**Eficacia del programa “Sonriendo al agotamiento laboral” en la  
disminución del Síndrome Burnout en los profesionales de  
enfermería de una clínica Privada de Juliaca, 2024**

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciada en Enfermería

**Autor:**

Beatriz Erika Huanacune Apomayta

Yenifer Lizeth Maquera Charca

**Asesor:**

Dra. Rut Ester Mamani Limachi

**Juliaca, marzo de 2025**

## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Dra. Rut Ester Mamani Limachi, docente de la Facultad de Ciencias Salud, Escuela Profesional de Enfermería, de la Universidad Peruana Unión.

### DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“EFICACIA DEL PROGRAMA “SONRIENDO AL AGOTAMIENTO LABORAL” EN LA DISMINUCIÓN DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN LOS PROFESIONALES DE ENFERMERÍA DE UNA CLÍNICA PRIVADA DE JULIACA, 2024”** de los autores **Beatriz Erika Huanacune Apomayta** y **Yenifer Lizeth Maquera Charca**, tiene un índice de similitud 17%, verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Juliaca, a los 19 días del mes de mayo del año 2025.



Dra. Rut Ester Mamani Limachi

Asesor

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS**

En Puno, Juliaca, Villa Chullunquani, a Veintidós (días) del mes de Marzo del año 2025, siendo las 09:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Juliaca, bajo la dirección del (de la) presidente(s)

Mg. Marleny Montes Salcedo el (la) secretario(a) Mg. Ana Luz Flores Mamani y los demás miembros Mg. Elba Villasante Román y el (la) asesor(a) Dra. Rut Ester Mamani Limachi

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado Eficacia del programa "Sonriendo al agotamiento laboral" en la disminución del síndrome de Burnout en los profesionales de enfermería de una clínica Privada de Juliaca, 2024 de los (las) bachilleres:

- a) Beatriz Erika Huanacune Apomayta
- b) Yenifer Lizeth Maquera Charca
- c) \_\_\_\_\_

conducente a la obtención del título profesional de: Licenciada en enfermería  
(Denominación del Título Profesional)

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller (a): Beatriz Erika Huanacune Apomayta

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	17	B+	Muy bueno	Sobresaliente

Bachiller (b): Yenifer Lizeth Maquera Charca

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	17	B+	Muy bueno	Sobresaliente

Bachiller (c): \_\_\_\_\_

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

(\*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

 _____ (Presidenta)	 _____ Secretario
 _____ Asesora	 _____ Miembro
 _____ Bachiller (a)	 _____ Bachiller (b)
	_____ Bachiller (c)

## ÍNDICE GENERAL

RESUMEN.....	5
ABSTRACT .....	6
1. INTRODUCCIÓN.....	7
2. MATERIAL Y MÉTODOS .....	8
3. PARTICIPANTES.....	8
4. INSTRUMENTOS.....	9
5. PROCEDIMIENTOS .....	9
6. ANÁLISIS ESTADÍSTICO.....	10
7. CONSIDERACIONES ÉTICAS.....	10
8. RESULTADOS.....	11
9. DISCUSIÓN.....	14
10. CONCLUSIONES.....	16
REFERENCIAS .....	16
ANEXOS.....	18

# Eficacia del programa “Sonriendo al agotamiento laboral” en la disminución del Síndrome de Burnout en los profesionales de enfermería de una clínica Privada de Juliaca, 2024

## **Autores:**

Beatriz Erika Huanacune Apomayta<sup>1</sup> – <https://orcid.org/0009-0006-7326-3022>

Yenifer Lizeth Maquera Charca<sup>2</sup> – <https://orcid.org/0009-0007-0828-1643>

Rut Ester Mamani Limachi<sup>3</sup> – <https://orcid.org/0000-0002-7038-0155>

## **Resumen**

**Objetivo:** Determinar la eficacia del programa “Sonriendo al agotamiento laboral” en la disminución del síndrome de burnout en los profesionales de enfermería de una clínica privada en Juliaca, 2024.

**Métodos:** De enfoque cuantitativo, tipo pre-experimental. La población de enfermeros fue de 57 y la muestra fue de tipo no-probabilístico por conveniencia obteniendo un total de 41 participantes. Para la obtención de datos se utilizó el Maslach Burnout Inventory (MBI) en el pre y post-test. La intervención duró 4 meses con una sesión cada 15 días.

**Resultados:** Los resultados más relevantes muestran una disminución de 7.9 puntos en la media general del burnout tras la intervención, con una desviación estándar de 13.3 en ambos momentos. En "agotamiento emocional", hubo una reducción de 3.5 puntos ( $p<0.05$ ), mientras que en "despersonalización", la disminución fue de 3.4 puntos ( $p<0.05$ ). La "realización personal" solo disminuyó 1 punto, sin ser estadísticamente significativa ( $p=0.304$ ).

**Conclusión:** Esta investigación refuerza la evidencia de que los programas de intervención son efectivos para reducir el burnout y mejorar el bienestar del personal de salud.

**Palabras clave:** síndrome de burnout, enfermería, programa de intervención, bienestar personal.

# Effectiveness of the 'Smiling at Work Exhaustion' Program in Reducing Burnout Syndrome among Nursing Professionals in a Private Clinic in Juliaca, 2024

## Authors:

Beatriz Erika Huanacune Apomayta<sup>1</sup> – <https://orcid.org/0009-0006-7326-3022>

Yenifer Lizeth Maquera Charca<sup>2</sup> – <https://orcid.org/0009-0007-0828-1643>

Rut Ester Mamani Limachi<sup>3</sup> – <https://orcid.org/0000-0002-7038-0155>

## Abstract

**Objective:** To determine the effectiveness of the "Smiling at Burnout" Program in Reducing Burnout Syndrome among Nursing Professionals at a Private Clinic in Juliaca, 2024.

**Methods:** Quantitative approach, pre-experimental type. The population of nurses was 57 and the sample was non-probabilistic for convenience, obtaining a total of 41 participants. To obtain data, the Maslach Burnout Inventory (MBI) was used in the pre and post-test. The intervention lasted 4 months with one session every 15 days.

**Results:** The most relevant results show a decrease of 7.9 points in the general mean of burnout after the intervention, with a standard deviation of 13.3 at both times. In "emotional exhaustion", there was a reduction of 3.5 points ( $p < 0.05$ ), while in "depersonalization", the decrease was 3.4 points ( $p < 0.05$ ). "Personal accomplishment" only decreased by 1 point, without being statistically significant ( $p=0.304$ ).

**Conclusions:** This research reinforces the evidence that intervention programs are effective in reducing burnout and improving the well-being of health personnel.

**Keywords:** burnout syndrome, nursing, intervention program, personal well-being.

## 1. Introducción

Según (Blancas Bernuz et al., 2023), recientemente ha crecido el interés por comprender y prevenir el síndrome de burnout, debido a la importancia de sus efectos tanto en la seguridad de los pacientes como en el bienestar del personal de salud. Este síndrome impacta de manera considerable a los profesionales de enfermería, quienes son especialmente vulnerables por la naturaleza estresante de su labor.

Hoy en día se sabe que la carga de trabajo es un factor clave en el desarrollo del burnout en enfermeras, ya que suelen cuidar de múltiples pacientes y realizar una variedad de tareas, desde la administración de medicamentos hasta la ejecución de procedimientos médicos. La responsabilidad también juega un papel relevante, ya que cualquier error o descuido puede tener consecuencias graves para la salud del paciente. Asimismo, los horarios irregulares complican el balance entre la vida laboral y personal, lo que incrementa aún más el nivel de estrés.

Es crucial señalar que el personal de enfermería está expuesto a situaciones emocionalmente difíciles, como enfrentar enfermedades graves, el sufrimiento de los pacientes y la muerte. Lidar con estas situaciones puede resultar emocionalmente agotador, aumentando el estrés laboral. Además, las enfermeras interactúan frecuentemente con los familiares o cuidadores de los pacientes, quienes a menudo se encuentran ansiosos, enojados o confundidos, lo que añade una capa adicional de presión emocional.

Por su parte, (León Sánchez et al., 2022) citan a la Organización Mundial de la Salud (OMS) al definir el síndrome de burnout como la consecuencia de un estrés crónico en el entorno laboral que no ha sido gestionado de manera efectiva. Sus dimensiones principales incluyen el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución de la realización personal en el trabajo. Asimismo, (Aguilera et al., 2018) destaca que el estrés ha sido considerado como un fenómeno tan prevalente en el siglo XXI que ha llegado a ser visto como una enfermedad. Cuando este estrés no es tratado a tiempo, puede evolucionar en burnout, generando deterioro tanto emocional como físico. Este síndrome es también una de las principales causas de ausentismo

laboral, ya que provoca pérdida de interés, falta de responsabilidad y un desempeño laboral afectado por irritabilidad y depresión.

En una clínica privada en Juliaca, se identificaron signos de burnout entre los profesionales de enfermería, cabe mencionar que esta institución es una de las más concurridas, sin embargo, su equipo de trabajo no es suficiente, lo que incrementa la carga laboral del personal de enfermería. Esta situación resalta la necesidad de investigar esta variable en dicha población.

## **2. Material y Métodos**

Esta investigación se llevó a cabo bajo un enfoque cuantitativo, ya que los datos recolectados son numéricos y medibles objetivamente. Es de tipo pre-experimental, dado que se lleva a cabo una intervención en la muestra, pero no se cuenta con un grupo de control. No obstante, este tipo de diseño de investigación es apropiado para examinar la eficacia de un programa de intervención cuando las condiciones no son propicias para una asignación aleatoria de los participantes (Hernández Sampieri et al., 2018). El programa consistió en 8 sesiones, cada una de dos horas, realizadas cada 15 días durante un período de 4 meses. Se utilizó la metodología ARDE y diversas técnicas dirigidas a reducir el síndrome de burnout. El tiempo de intervención se basó en la propuesta de (Pérula-De Torres et al., 2019), quienes afirmaron que este período es adecuado para garantizar la efectividad del programa.

## **3. Participantes**

La investigación se ejecutó en una clínica privada de la ciudad de Juliaca, donde la población de enfermeros es de 57, estos datos fueron extraídos de la misma institución.

La muestra final fue de 41, el muestreo fue tipo no probabilístico por conveniencia con los

siguientes criterios de inclusión: licenciados o bachilleres y técnicos en enfermería con más de un año de experiencia laboral, participación voluntaria en el programa y asistencia mínima del 80% a las sesiones; por otro lado, los criterios de exclusión fueron: licenciados o bachilleres y técnicos con menos de un año de experiencia, no aceptar participar en el programa y asistencia menor al 80%.

#### **4. Instrumentos**

En esta investigación, se empleó el Maslach Burnout Inventory (MBI), un cuestionario desarrollado en 1981 por la psicóloga social Christina Maslach y la investigadora Susan E. Jackson. Este instrumento consta de 22 ítems y mide, fundamentalmente, las conductas, reacciones y pensamientos relacionados con el estrés crónico o síndrome de burnout en adultos.

Un estudio realizado por (Oyola-García et al., 2023) respalda las propiedades métricas de este inventario en una población de médicos peruanos. Mediante un análisis factorial confirmatorio (AFC), los autores encontraron una solución factorial de tres dimensiones que explican el 50.7% de la varianza, con un valor KMO de 0.943 y una prueba de Bartlett significativa ( $p < 0.05$ ). Además, el AFC mostró un buen ajuste del modelo, con índices CFI = 0.912, TLI = 0.901, RMSEA = 0.061 y SRMR = 0.054, lo que indica una estructura factorial adecuada.

Referente a la confiabilidad, la dimensión de "agotamiento emocional" alcanzó un valor de  $\alpha = 0.897$ , la dimensión de "despersonalización" obtuvo un  $\alpha = 0.769$ , y la dimensión de "realización personal" un  $\alpha = 0.722$ . En resumen, el instrumento muestra una solidez esperada en sus propiedades psicométricas.

#### **5. Procedimientos**

Para recolectar los datos se presentó una solicitud al director de la Clínica Privada de Juliaca, para obtener el respectivo permiso de aplicar el programa y los instrumentos. Se informó

a todo el personal de enfermería sobre el objetivo de la investigación y que el programa se desarrollaría en 4 meses con un total de 8 sesiones. Para la recolección de datos se hizo un pre-test y un post-test.

## **6. Análisis Estadístico**

Tras la recopilación de los datos cuantitativos, se elaboró una matriz de datos donde se sumaron los ítems para generar un acumulativo de puntuaciones por dimensiones y por toda la escala, esta sumatoria se realizó comprobándose que cada sujeto en la base de datos tenía una puntuación en el pre y post-test. Ambas calificaciones fueron, en primer lugar, analizadas a nivel descriptivo por medidas de tendencia central, dispersión y distribución segmentadas entre las evaluaciones pre y post-test. El siguiente paso, involucró un análisis de normalidad (Shapiro-Wilk) para determinar el estadístico comparativo de medias que más se ajustaba al tipo de distribución, T de Student para muestras emparejadas en este caso.

## **7. Consideraciones Éticas**

El estudio recibió la aprobación del Comité de Ética de la Facultad de Ciencias de la Salud bajo el número 2023-CE-FCS - UPeU-N° 072, asegurando el cumplimiento de los estándares éticos requeridos. Todos los participantes brindaron su consentimiento informado de manera voluntaria, garantizando su autonomía y derecho a la decisión. Asimismo, se respetaron los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki para la investigación con seres humanos, velando por su bienestar y confidencialidad durante todo el proceso de estudio.

## 8. Resultados

En los análisis descriptivos, la tabla 1 muestra el comportamiento de las puntuaciones que brinda el test “MBI” entre el pre y post-test en una muestra de 41 sujetos. Los resultados han mostrado una notable disminución en la media del post-test de 7.9 respecto al pre-test en la variable general; las desviaciones estándar mantienen un 13.3 en ambas aplicaciones con la diferencia de que sus asimetrías negativas son mayores en el pre-test, lo que indica que para el post-test, si bien es cierto existe una conglomeración de sujetos por sobre la media, esta conglomeración es más escasa en el post-test; aunado a ello, se encontró que antes del programa de intervención existía un valor mínimo de 37 puntos, pero este umbral disminuyó a 26 puntos. En cuanto a la dimensión “Agotamiento emocional” se encontró una disminución de 3.5 puntos en el post-test respecto al pre-test; siendo que, antes de la aplicación del programa, se encontró un valor más bajo de 17 mientras que para el post-test un valor de 14, sin embargo, las puntuaciones más altas mantienen una posición en 42 puntos. La dimensión “despersonalización” disminuyó en 3.4 puntos el pre-test, así también se observó una desviación estándar con menor dispersión en el post-test (DS= 9,5); Finalmente, la “dimensión realización personal”, que evalúa el grado de satisfacción y progreso profesional percibido, mostró una reducción de 1 punto en la media tras la intervención (de 16.3 a 15.3 puntos).

**Tabla 1**

*Análisis descriptivo de la variable (pre y post-test) en n=41 sujetos*

<b>Variable</b>	<b>Media</b>	<b>DS</b>	<b>As</b>	<b>K</b>	<b>Min.</b>	<b>Máx.</b>
Burnout (Pre-test)	59.146	13.345	-0.297	-1.258	37	79
Burnout (Post-test)	51.220	13.391	-0.149	-0.797	26	79
Agotamiento emocional (Pre-test)	29.829	7.409	0.041	-1.137	17	42
Agotamiento emocional (Post-test)	26.317	7.751	0.078	-1.023	14	42
Despersonalización (Pre-test)	12.951	6.269	-0.392	-0.909	2	22
Despersonalización (Post-test)	9.512	6.569	0.159	-1.409	1	22
Realización personal (Pre-test)	16.366	4.276	0.341	0.096	7	26

Realización personal (Post-test)	15.390	5.403	-0.211	0.994	2	30
----------------------------------	--------	-------	--------	-------	---	----

*Nota.* (DS) desviación estándar; (As) Asimetría; (K) Curtosis; (Min.) Valor mínimo; (Máx.) Valor máximo.

En la prueba de normalidad, se verificó la normalidad de los datos usando la técnica Shapiro Wilk el cual brindó significancias mayores al umbral 0.05; resultado que evidencia una distribución normal, por lo que un análisis paramétrico como la prueba T de Student es adecuado para este estudio.

## **Tabla 2**

*Prueba de contraste de normalidad S – W*

<b>V1</b>	<b>V2</b>	<b>W</b>	<b>P</b>
Burnout (Pre-test)	Burnout (Post-test)	0.976	0.536
Agotamiento emocional (Pre-test)	Agotamiento emocional (Post-test)	0.963	0.198
Despersonalización (Pre-test)	Despersonalización (Post-test)	0.962	0.184
Realización personal (Pre-test)	Realización personal (Post-test)	0.957	0.121

En las pruebas inferenciales, La tabla 3 explica el cambio significativo atribuido al programa de intervención. Los hallazgos más notables indican que la variable Síndrome de burnout si tuvo una notable diferencia en sus medias ( $p < 0.05$ ), de hecho, la prueba de Cohen (D) explica un tamaño del efecto extremadamente grande, es decir, el programa de intervención disminuyó hasta en 7.3 puntos los indicadores de Burnout. Por otro lado, las dimensiones “Agotamiento emocional” y “Despersonalización” han demostrado tener medias significativamente diferentes ( $p < 0.05$ ), en otras palabras, el pre y post-test mantienen diferencias en la media de 3.5 y 3.4 con tamaños del efecto pequeños vistas por D de Cohen respectivamente, lo que, a su vez, permite aseverar un cambio notable de estas variables atribuible al programa de intervención. Sin embargo, la dimensión “Realización Personal” mostró una reducción de solo 1 punto en el pre-test y post-test (16.3 y 15.3, respectivamente), lo que indica un impacto limitado del programa en esta percepción

de “retraso profesional”, aunado a ello, su significancia tan excedente ( $p=0.304$ ) hace que se identifique a esta dimensión como la única que el programa no pudo cambiar.

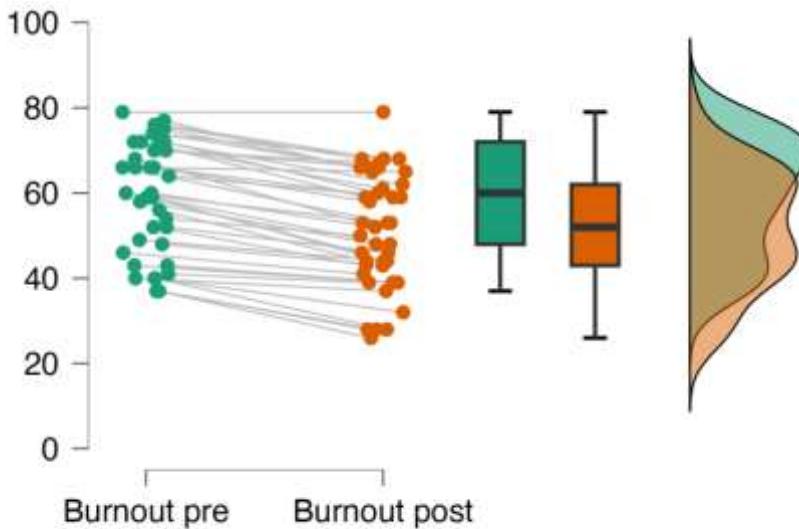
**Tabla 3**

*Prueba T Student para muestras emparejadas (n=41)*

Measure 1	Measure 2	t	gl	p	D de Cohen	ET D de Cohen
Burnout (Pre-test)	Burnout (Post-test)	13.275	40	< .001	2.073	0.079
Agotamiento emocional (Pre-test)	Agotamiento emocional (Post-test)	3.969	40	< .001	0.620	0.127
Despersonalización (Pre-test)	Despersonalización (Post-test)	4.071	40	< .001	0.636	0.144
Realización personal (Pre-test)	Realización personal (Post-test)	1.042	40	0.304	0.163	0.193

**Ilustración 1**

*Prueba T Student para muestras emparejadas (n=41)*



## 9. Discusión

El programa de intervención implementado en esta investigación logró una reducción de 7.9 puntos en la media del burnout en los profesionales de enfermería de una clínica privada en Juliaca. Este impacto se atribuye al enfoque multidimensional de la intervención, que combinó estrategias conductuales, cognitivas y emocionales para abordar el burnout. Los temas abordados incluyeron las causas y consecuencias del burnout, técnicas de relajación como coherencia cardiaca, respiración profunda, meditación y oración, así como la promoción de hábitos saludables, enfatizando el descanso, la hidratación y la actividad física.

Los resultados de la presente investigación están alineados con la literatura que respalda la eficacia de las intervenciones en enfermería para mitigar el burnout. (Layza Gallegos & Tavera De La Gala, 2020) revisaron estudios previos y concluyeron que el 80% las intervenciones implementadas en esta disciplina fueron efectivas.

En el contexto nacional, (Rosales & Rodríguez, 2021) reportaron una disminución del 9.5% en los niveles de burnout tras una intervención en el personal de enfermería en un hospital de Huánuco, de igual forma, (Yslado Méndez et al., 2020) reportaron una reducción significativa del burnout en profesionales de la salud en hospitales de Áncash, logrando revertir las fases intermedias y avanzadas del síndrome hacia su fase inicial. Aunque la población estudiada por (Yslado Méndez et al., 2020) incluyó médicos, psicólogos, enfermeras, técnicos en enfermería, obstetras y otros profesionales sanitarios, los efectos observados en la muestra de enfermería, en esta investigación, sugieren que las intervenciones focalizadas en esta población son igualmente efectivas.

En el contexto internacional, tenemos en Irlanda la investigación de (Dunne et al., 2019) quienes implementaron un programa con el equipo multidisciplinario de emergencia, este fue breve de cuatro sesiones (4 horas por sesión) durante 7 semanas, con el objetivo de practicar 20 minutos dos veces al día, a través de una aplicación móvil. Los resultados de este programa mostraron una reducción significativa del burnout, específicamente en el agotamiento emocional.

En cuanto a las dimensiones específicas del burnout, el presente estudio evidenció una reducción de 3.5 puntos en la media del agotamiento emocional tras la aplicación del programa, la puntuación mínima pre-test pasó de 17 a 14, mientras que la puntuación máxima se mantuvo en 42 puntos, lo que sugiere que la intervención benefició a la mayoría de los participantes, pero no logró reducir los niveles más altos de agotamiento. Asimismo, en la dimensión de despersonalización, se observó una disminución de 3.4 puntos, con una menor dispersión en el post-test ( $DS=9.5$ ), indicando una mejora en la percepción del trabajo y la relación con los pacientes.

Respecto a la dimensión realización personal, hubo una mejora moderada de 16.3 a 15.3 puntos, resultados similares fueron reportados por (Cámara Calmaestra et al., 2022) en su intervención con profesionales de Unidades de Cuidados Intensivos, donde no se observaron mejoras significativas en esta dimensión, lo que sugiere que los programas de intervención tienen un impacto más marcado en la reducción del agotamiento emocional y la despersonalización que en la realización personal.

Respecto a la duración de la intervención, el presente programa se desarrolló en 4 meses con un total de 8 sesiones. La literatura respalda que intervenciones exitosas suelen estructurarse en 8 semanas o 8 sesiones, sin embargo, (Pérula-De Torres et al., 2019) encontraron que no hay diferencias significativas en la eficacia entre programas de 4 y 8 sesiones, lo que sugiere que factores como el contenido y la metodología podrían ser más determinantes que la duración misma.

## 10. Conclusiones

En resumen, los resultados de esta investigación respaldan la evidencia de que los programas de intervención son eficaces para reducir el burnout y promover el bienestar del personal de salud. Aunque algunos estudios sugieren que se requieren más investigaciones para determinar las estrategias más efectivas, nuestros resultados indican que estos programas tienen un impacto positivo y que su implementación en otros centros de salud podría ofrecer beneficios similares.

## Referencias

- Aguilera, R. M., Bermejo Aguilera, M. del M., Rueda Matilla, A., & Navarrete Travalón, I. (2018). Síndrome de burnout y profesionales de enfermería. *Educación, Salud y Psicología: Logros y Retos de Futuro, 2018*, ISBN 978-84-17261-13-9, Pág. 143, 143.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8519367>
- Blancas Bernuz, S., Sánchez Cano, S., Añaños Alcalde, C., Vicente Lluch, A., Irun Cuairán, M. J., & Sarrablo Iranzo, M. (2023). Identificación de los principales síntomas del síndrome de burnout en los profesionales de enfermería. *Revista Sanitaria de Investigación, 4*(3), 171. <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/identificacion-de-los-principales-sintomas-del-sindrome-de-burnout-en-los-profesionales-de-enfermeria/>
- Cámara Calmaestra, D., Luis-Pascual, J. C., Cámara Calmaestra, R., & Manuel Paniagua, A. (2022). Efectividad de un Programa de Mindfulness para reducir el Burnout en profesionales de la Unidad de Cuidados Intensivos: Ensayo clínico aleatorizado. *Revista de Investigación y Educación En Ciencias de La Salud (RIECS), 7*(1), 52–68.  
<https://doi.org/10.37536/riecs.2022.7.1.299>
- Dunne, P. J., Lynch, J., Prihodova, L., O’Leary, C., Ghoreyshi, A., Basdeo, S. A., Cox, D. J., Breen, R., Sheikhi, A., Carroll, Á., Walsh, C., McMahon, G., & White, B. (2019). Burnout in the emergency department: Randomized controlled trial of an attention-based training program. *Journal of Integrative Medicine, 17*(3), 173–180.  
<https://doi.org/10.1016/j.joim.2019.03.009>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & María del Pilar Baptista, L. (2018). *Metodología de la investigación* (M. I. Rocha Martínez (ed.); McGraw-Hil).
- Layza Gallegos, P. R., & Tavera De La Gala, S. X. (2020). *Eficacia de las intervenciones de*

*enfermería para reducir el síndrome de burnout en trabajadores de salud.*

León Sánchez, M., Salcido Reséndiz, P. A., & Ochoa Estrada, M. C. (2022). *Profesionales de enfermería y síndrome de burnout: artículo monográfico*. 3(10), 13.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8662528>

Oyola-García, A. E., Guevara, Z. Z., & Quispe-Illanzo, M. P. (2023). Validación del constructo y confiabilidad del Maslach Burnout Inventory-Human Services Survey (MBI-HSS) en médicos peruanos. *Revista Del Hospital Psiquiátrico de La Habana*, 20(2), 1–13.

Pérula-De Torres, L. A., Atalaya, J. C. V. M., García-Campayo, J., Roldán-Villalobos, A., Magallón-Botaya, R., Bartolomé-Moreno, C., Moreno-Martos, H., Melús-Palazón, E., Liétor-Villajos, N., Valverde-Bolívar, F. J., Hachem-Salas, N., Rodríguez, L. A., Navarro-Gil, M., Epstein, R., Cabezón-Crespo, A., Moreno, C. M. V., Vega, R. A., Salguero, A. F., López, I. A., ... Camacho, A. S. (2019). Controlled clinical trial comparing the effectiveness of a mindfulness and self-compassion 4-session programme versus an 8-session programme to reduce work stress and burnout in family and community medicine physicians and nurses: MINDUDD study protocol. *BMC Family Practice*, 20(1), 1–10.  
<https://doi.org/10.1186/s12875-019-0913-z>

Rosales, N., & Rodríguez, G. (2021). *Efectividad De Un Programa Cognitivo Conductual En La Reducción Del Burnout Y Las Disfunciones Emocionales De Los Profesionales De Enfermería En El Hospital Regional Hermilio Valdizán – Huánuco 2019*. 131.

Yslado Méndez, R. M., Norabuena Figueroa, R. P., Sánchez Broncano, J. D., & Norabuena Figueroa, E. D. (2020). Programa de intervención breve para reducir el burnout de profesionales de la salud, Perú. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(5), 279–289.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2218-36202020000500279&lng=es&nrm=iso&tlng=](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000500279&lng=es&nrm=iso&tlng=)

## ANEXOS

### Anexo 1

#### *Evidencia de sumisión del artículo en una revista de prestigio*

[AU] Recepción de Envío Recibidos x

 noreply-ojs@upeu.edu.pe mié, 5 mar, 22:14    

para mí ▾

Estimado(a) Dr. Beatriz Erika Huanacune Apomayta,

Le informamos que hemos recibido correctamente el manuscrito titulado "Eficacia del programa "Sonriendo al agotamiento laboral" en la disminución del Síndrome de Burnout en los profesionales de enfermería de una clínica privada de Juliaca, 2024" enviado a Apuntes Universitarios. Queremos agradecerle por considerar nuestra revista como medio para la difusión de su investigación.

El manuscrito será sometido a un proceso de revisión preliminar por parte del equipo editorial para garantizar que cumple con las directrices y estándares de la revista. Posteriormente, será enviado a revisión por pares. Lo(a) mantendremos informado(a) sobre el progreso de la revisión y cualquier otra información relevante relacionada con su envío. Para hacer seguimiento al estado de su manuscrito, puede utilizar el siguiente enlace:

**URL del manuscrito:** <http://apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe/index.php/revapuntes/authorDashboard/submission/1850>

Agradecemos su paciencia durante este proceso y ante cualquier consulta o inquietud que pueda surgir, no dude en contactarnos:

Comite Editor Apuntes Universitarios  
[apuntesuniversitarios@upeu.edu.pe](mailto:apuntesuniversitarios@upeu.edu.pe)

## Anexo 2

Copia de resolución de inscripción del perfil de proyecto de tesis en formato artículo aprobado por el consejo de facultad correspondiente



“Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo”

### RESOLUCIÓN N°01249-2023/UPEU-FCS-CF

Lima, Ñaña, 27 de junio de 2023

#### VISTO:

El expediente de **BEATRIZ ERIKA HUANACUNE APOMAYTA**, identificada con código universitario N° 201510728, de la Escuela Profesional de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión;

#### CONSIDERANDO:

Que la Universidad Peruana Unión tiene autonomía académica, administrativa y normativa, dentro del ámbito establecido por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad;

Que la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la aprobación e inscripción del perfil de proyecto de tesis en formato artículo y la designación o nombramiento del asesor para la obtención del título profesional;

Que **BEATRIZ ERIKA HUANACUNE APOMAYTA**, ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado: *Sonriendo al agotamiento laboral" en la disminución del Síndrome de Burnout en los profesionales de enfermería de una clínica privada de Juliaca, 2023.*; y la designación del Asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo;


Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 27 de junio de 2023, y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

#### SE RESUELVE:

Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato artículo titulado: *Sonriendo al agotamiento laboral" en la disminución del Síndrome de Burnout en los profesionales de enfermería de una clínica privada de Juliaca, 2023.*; y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar a la **Mg. RUT ESTER MAMANI LIMACHI**, para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por la **Mg. Elba Villasante Román** y la **Mg. Rosa Luz Tuesta Guerra**, otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.



  
**Dra. Lili A. Fernández Molocho**  
DECANA



  
**MSc. Mary Luz Solorzano Aparicio**  
SECRETARIA ACADÉMICA

#### CC:

- Interesado
- Asesor
- Archivo

RESOLUCIÓN N°01250-2023/UPEU-FCS-CF

Lima, Naña, 27 de junio de 2023

**VISTO:**

El expediente de **YENIFER LIZETH MAQUERA CHARCA**, identificada con código universitario N° 201321567, de la Escuela Profesional de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión;

**CONSIDERANDO:**

Que la Universidad Peruana Unión tiene autonomía académica, administrativa y normativa, dentro del ámbito establecido por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad;

Que la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la aprobación e inscripción del perfil de proyecto de tesis en formato artículo y la designación o nombramiento del asesor para la obtención del título profesional;

Que **YENIFER LIZETH MAQUERA CHARCA**, ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado: *Sonriendo al agotamiento laboral" en la disminución del Síndrome de Burnout en los profesionales de enfermería de una clínica privada de Juliaca, 2023*; y la designación del Asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo;

Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 27 de junio de 2023, y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

**SE RESUELVE:**


Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato artículo titulado: *Sonriendo al agotamiento laboral" en la disminución del Síndrome de Burnout en los profesionales de enfermería de una clínica privada de Juliaca, 2023*; y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar a la **Mg. RUT ESTER MAMANI LIMACHI**, para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por la **Mg. Elba Villasante Román** y la **Mg. Rosa Luz Tuesta Guerra**, otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.



  
**Dra. Lili A. Fernández Molocho**  
DECANA



  
**MSc. Mary Luz Solorzano Aparicio**  
SECRETARIA ACADÉMICA

**CC:**

- Interesado
- Asesor
- Archivo

## Anexo 3

### Carta de aprobación de comité de ética



Lima, Ñaña, 20 de junio de 2023

## EL COMITÉ DE ÉTICA DE INVESTIGACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LASALUD CONSTA

Que el proyecto de investigación de Beatriz Erika Huanacune Apomayta identificado (a) con DNI N°75719742, Yenifer Lizeth Maquera Charca identificado (a) con DNI N°45015905 y su asesor (a) Mg. Elba Villasante Román identificado (a) con DNI N°16788636 con el título: *Eficacia del programa "Sonriendo al agotamiento laboral" en la disminución del síndrome de Burnout en los profesionales de enfermería de una clínica privada de Juliaca, 2023* fue evaluado y aprobado por el Comité de Ética de Investigación de la Universidad Peruana Unión, considerandosu calidad científica, consideración del bienestar de sus participantes, y conformidad con los estándares de la ética establecidas en el Código de ética para la Investigación de la UniversidadPeruana Unión.

Para mantener la aprobación del Comité de Ética, se tiene que cumplir con los siguientes requisitos:

1. Cada participante debe dar consentimiento informado. En el caso de menores de edad, por lo menos uno de sus padres o guardianes debe registrar su consentimiento informado y el menor de edad debe registrar su asentimiento informado, en caso de trabajos prospectivos. En caso de trabajos retrospectivos contar con la carta de autorización de la institución.

Los resultados de este proyecto puedan ser publicados con referencia a aprobación Número **2023-CE-FCS - UPeU-072**



Mg. María Magdalena Diaz Orihuela  
Presidente  
Comité de Ética de Investigación



William de Borba  
Mtro. William de Borba  
Secretario  
Comité de Ética de Investigación

## Anexo 4

### Cuestionario de Burnout de Maslach.

#### CUESTIONARIO DE BURNOUT DE MASLASC

El presente instrumento tiene como objetivo obtener información sobre el Síndrome de Burnout en el profesional de Enfermería del servicio de hospitalización, Emergencia, Sala de Operaciones, Unidad de Cuidados Intensivos. Agradezco de antemano su colaboración, garantizándole que la información que Ud. nos brinda es anónima.

#### DATOS GENERALES:

- 1.- Edad \_\_\_\_\_ años
- 2.- Sexo: ( ) Femenino ( ) Masculino
- 3.- Estado civil: \_\_\_\_\_
- 4.- Tiempo de servicio: \_\_\_\_\_ años

INSTRUCCIÓN: A continuación, se presenta una serie de preguntas las cuales Ud. Deberá responder con la verdad y de acuerdo a sus propias experiencias, marcando con un aspa (X) sobre el número que le corresponda, según la siguiente escala:

Nunca	Alguna vez al año o menos	Una vez al mes o menos	Algunas veces al mes	Una vez por semana	Algunas veces por semana	Todos los días
0	1	2	3	4	5	6

ITEMS	0	1	2	3	4	5	6
1.- Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo							
2.- Me siento cansado al final de la jornada							
3.- Me siento fatigado cuando me levanto por la mañana y tengo que enfrentarme con otro día de trabajo							
4.- Fcilmente comprendo como se sienten las personas							
5.- Creo que trato a algunas personas como si fuesen objetos impersonales							
6.- Trabajar todo el día con personas es un esfuerzo							
7.- Trato muy eficazmente los problemas de las personas							
8.- Me siento quemado por mi trabajo							
9.- Creo que estoy influyendo positivamente con mi trabajo en la vida de los demás							
10.- Me he vuelto mas insensible con la gente que ejerzo esta profesión							
11.- Me preocupa el hecho de que este trabajo me este endureciendo emocionalmente							
12.- Me siento muy activo							
13.- Me siento frustrado en mi trabajo							