

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**"RELACIÓN ENTRE SÍNDROME DE BURNOUT Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE
MEDICINA, EN LA CIUDAD DE GUATEMALA."**

TESIS DE GRADO

MARÍA XIMENA GUZMÁN TORRES
CARNET 10750-17

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, MARZO DE 2023
CAMPUS CENTRAL "SAN FRANCISCO DE BORJA, S. J." DE LA CIUDAD DE GUATEMALA

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**"RELACIÓN ENTRE SÍNDROME DE BURNOUT Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE
MEDICINA, EN LA CIUDAD DE GUATEMALA."**

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES

POR
MARÍA XIMENA GUZMÁN TORRES

PREVIO A CONFERÍRSELE
EL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, MARZO DE 2023
CAMPUS CENTRAL "SAN FRANCISCO DE BORJA, S. J." DE LA CIUDAD DE GUATEMALA

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. MIQUEL CORTÉS BOFILL, S. J.
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTHA ROMELIA PÉREZ CONTRERAS DE CHEN
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JOSE ANTONIO RUBIO AGUILAR, S. J.
VICERRECTORA ADMINISTRATIVA: MGTR. SILVANA GUISELA ZIMERI VELÁSQUEZ DE CELADA
SECRETARIO GENERAL: DR. LARRY AMILCAR ANDRADE - ABULARACH

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANO: DR. JUAN PABLO ESCOBAR GALO
VICEDECANA: DRA. LESLIE VANESSA ROSALES FLORES DE VÉLIZ
SECRETARIA: MGTR. ANA ISABEL LUCAS CORADO DE MARTÍNEZ
DIRECTORA DE CARRERA: MGTR. DIARA EUNICE ALVAREZ LUNCEY

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

MGTR. ADRIANA ROSALIA DOMINGUEZ FUENTES DE PARRILLA

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

MGTR. LESLIE AGUSTIN SEHEL VELA

Guatemala, 20 de noviembre, 2022

Señores
Consejo de la Facultad de Humanidades
Universidad Rafael Landívar
Campus Central
Ciudad de Guatemala

Respetables autoridades:

Tengo el agrado de dirigirme a ustedes para someter a su consideración el trabajo de graduación titulado: "RELACIÓN ENTRE SÍNDROME DE BURNOUT Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA, EN LA CIUDAD DE GUATEMALA"

propuesto por el/la estudiante María Ximena Guzmán Torres
con carné 1075017 inscrito en la carrera de Psicología Clínica

El trabajo reúne todas las exigencias éticas y metodológicas solicitadas por la Facultad de Humanidades, por lo que atentamente solicito su ingreso para revisión final.

Atentamente,


Firma

Adriana Parrilla , 09450

Asesor (a) y código



Universidad
Rafael Landívar

Tradición Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES
No. 055400-2023

Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante MARÍA XIMENA GUZMÁN TORRES, Carnet 10750-17 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus Central, que consta en el Acta No. 053894-2023 de fecha 25 de febrero de 2023, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

"RELACIÓN ENTRE SÍNDROME DE BURNOUT Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA, EN LA CIUDAD DE GUATEMALA."

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA CLÍNICA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 20 días del mes de marzo del año 2023.



Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala
Facultad de Humanidades
Secretaría de Facultad

**MGTR. ANA ISABEL LUCAS CORADO DE MARTÍNEZ, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar**

Agradecimientos

A **Dios**, por haber sido mi fuerza, potencia y abrirme las puertas necesarias para finalizar con mi carrera.

A mi mamá **Margarita Torres**, por creer en mi y darme fuerza y las herramientas para continuar con mi carrera y por entregarme su amor y enseñarme a creer en mí.

A mi abuela **Lucía Cáceres Salas**, por enseñarme que mediante la nobleza se consigue el mayor éxito y por darme el mejor apoyo que se puede dar: amor.

A mi abuelito **José Luis Torres**, por haber sido como un papá y por motivarme a seguir adelante con mis sueños y mostrar su amor.

A mi hermana, **Mariana**, por enseñarme que con persistencia y amor a mi carrera los sueños se consiguen.

A **Eunice Parrilla**, por no ser solo una motivación a nivel profesional, si no también por enseñarme con paciencia, amor y con alma, se encuentra la luz, aún en los momentos difíciles.

A **Rodrigo Castañeda**, por su compañía, apoyo, amor incondicional y por creer en mí.

A **Adriana Parrilla**, por ser mi mamá profesional, por enseñarme que los obstáculos se afrontan, creyendo en uno mismo y rodeándose de calidad de personas.

A **Federico, mi padrino**, por enseñarme a creer en mí y por darme las palabras justas en el momento necesario para seguir con mi carrera.

A **Andrés Romero**, por creer en mí, por haberme acompañado en el momento más importante de mi carrera y por alentarme a seguir mis metas.

A **Andrea Larrave**, por haber sido la mejor amiga y maestra en mi vida y por enseñarme que la vida profesional es mi pasión.

A **Alejandra Mantilla**, por haberme apoyado, acompañado y comprendido.

Índice

Resumen	1
Introducción.....	2
Marco contextual.....	4
<i>Marco conceptual</i>	6
Estado del arte.....	7
Planteamiento del problema.....	11
Objetivos.....	12
Material y método	12
Diseño de investigación	12
Enfoque	13
Alcance	13
Técnicas	13
Instrumentos	13
Cuestionario de Calidad de sueño de Pittsburg	13
Escala Unidimensional de Burnout estudiantil	14
Población y muestra.....	15
Hipótesis	17
Hipótesis nula	17
Hipótesis alterna.....	17
Procedimiento para la recolección de datos.....	17
Análisis estadístico y procesamiento de datos	17
Aspectos éticos.....	18
Resultados	18
Discusión.....	23
Referencias	28

Resumen

El Síndrome de Burnout y la calidad del sueño son dos componentes que están presentes en algunos trabajadores sin importar la disciplina, esto debido al exceso de trabajo, cambios de horario y estrés relacionado con la actividad que realizan. Por lo que surge la inquietud de saber si hay relación entre el Síndrome de burnout y calidad de sueño en estudiantes de medicina, que realicen sus prácticas, en la ciudad de Guatemala. La presente investigación fue un estudio cuantitativo, no probabilístico, por voluntarios, correlacional, transversal y no experimental. Se utilizó una muestra de estudiantes que están realizando prácticas, en hospitales públicos y privados. Las herramientas que se utilizaron son la escala de Síndrome de Burnout, que evalúa el síndrome de trabajador quemado y Cuestionario de Pittsburg de Calidad de sueño, el cual mide aquello relacionado con el sueño en cada individuo. En base a los manejos de bioseguridad derivados de la pandemia COVID-19, la aplicación de la investigación fue vía online. Se tendrá bajo confidencialidad los datos, ética en el manejo de estos, en donde se evita la recopilación de datos que relacionen personalmente a quien proporciona la información deseada. Los resultados de esta investigación indican que hay relación entre Síndrome de Burnout y Calidad de sueño en los estudiantes de medicina, lo cual significa que a menor calidad de sueño mayor frecuencia de Síndrome de Burnout.

Palabras clave: Síndrome de Burnout, calidad de sueño, estudiantes de medicina.

Introducción

Durante muchos años se reconocen las dificultades, así como también las diversas habilidades que llega a obtener un estudiante al momento de desempeñarse en su día a día. La metodología de enseñanza influye constantemente para que los estudiantes logren obtener un futuro laboral con mejores resultados, sin embargo, el aprendizaje se ve puede ver influenciado por diferente variables tal como la calidad de sueño, horas de estudio y el ambiente familiar, por dar breves ejemplos.

Se poseen diversos conocimientos respecto a cómo la calidad de sueño llega a cambiar los hábitos y rutinas de un individuo, así como también la perspectiva que llega a tomar al momento en que se le presenta una circunstancia conflictiva. Cuando se trata de estudiantes, durante muchos años se ha tenido el conocimiento que el ciclo circadiano llega a verse afectado al momento del estudio. En el individuo no solo se dan cambios físicos, si no también psicológicos que pueden terminar en Síndrome de burnout u otros trastornos psicológicos.

Freudenberger, en el año (1974) descubrió que el Síndrome de Burnout es derivado del inglés y que se relaciona con el desgaste que puede llegar a tener un individuo con relación a los factores que se encuentran a su alrededor, al punto en que se perjudican diversos factores de salud. Existen múltiples factores que inciden en que se produzca dicho síndrome y llega a reconocerse tanto por cambios a nivel cognoscitivo hasta cambios físicos que pueda tener la persona.

En cuanto a calidad de sueño refiere Borquez (2011) como aquel término que surge en base al sueño, el cual es una función biológica que se relaciona estrechamente con el estado de salud físico y psicológico que permite la restauración neurológica, en donde lo referente a la calidad, hace énfasis en el dormir bien durante la noche y en consecuencia desenvolverse de manera funcional en el día a día.

Actualmente, el Síndrome de Burnout, es uno de los aspectos psicológicos que

se estudia en el ámbito científico, así como también la calidad de sueño, debido a los diversos resultados que se llegan a obtener respecto a ambos, así como también las grandes oportunidades que se presentan. Esto para continuar generando información al respecto.

De todo lo anterior surge la necesidad de saber si hay alguna relación entre el Síndrome de Burnout y la Calidad de sueño, en estudiantes de medicina que están realizando prácticas en algún hospital.

Marco contextual

La población estudiantil con la que se trabajará son estudiantes de medicina de 18 a 26 años que están ejerciendo sus prácticas y realizando turnos, en hospitales públicos de Guatemala.

El INE (2020) afirma que en el año 2018 ingresaron en las diversas universidades, tanto a nivel público como privada un total de 22,633 estudiantes de medicina. En donde a nivel de licenciatura se graduaron 141,130 estudiantes.

Asimismo, confirma que en el año 2020 la población ingresada, de estudiantes de medicina, a Universidades del país fue de 19,295 repartidos de la siguiente forma: al sector público ingresaron 6,363 personas y 12,932 ingresaron al sector privado. Esto en referencia a Universidades tal como, Mariano Gálvez, Rafael Landívar, Da Vinci de Guatemala, Del valle, Del Istmo, Mesoamericana y San Carlos de Guatemala.

En relación con la Universidad San Carlos, la cual es una universidad pública, menciona Sánchez, (2015) que sus inicios se afiliaban con doctores que se ocupaban de graduar a los estudiantes de medicina y que tenía falta de apertura hacia las iniciativas de los profesores modernos. De hecho, su método de enseñanza provocaba dificultades desde tempranas fechas y perjudicaban el proceso de aprendizaje.

También menciona Sánchez, (2021) que la Universidad San Carlos fue una corporación fundada por la Corona, en donde se crearon nuevos términos de las ciencias y que fue reconocida por obtener grados y cátedras sin dificultad alguna.

Asimismo, menciona Ríos, et al. (2014) que, en la Universidad San Carlos de Guatemala, durante el año 2013, gran cantidad de alumnado desertó en cuanto a sus estudios, lo cual se relaciona estrechamente con factores demográficos, familiares, motivacionales y la salud, tanto física como psicológica. E incluso, el abandono de dichos estudios se enfatiza que se origina en la duración excesiva del plan de estudios, la rigidez en horarios de clase y deficiencia de conocimientos previos. La población en

la Ciudad de Guatemala varía cada año, tal como refiere Gutiérrez (2021), según las estadísticas realizadas de cada 100 universitarios guatemaltecos graduados, 61 son mujeres y la mayoría se encuentra dentro de las edades de 25 a 29 años.

Igualmente, da a conocer Puente, et al. (2014) que la vida de los estudiantes de medicina se ve estrechamente relacionado con la modificación del período de exámenes, en donde suele verse incrementado el consumo de cafeína, tabaco y sustancia psicoactivas que generan que el estudiante se mantenga despierto por un tiempo extenso. Menciona que el abuso, el exceso de trabajo, el acoso sexual y el consumo de alcohol excesivos es predominante en estudiantes de medicina.

También, afirma Chacón, et al. (2015) que el consumo de tabaco en el área de salud pública ha ido incrementado en Guatemala. Se encontró en los resultados que existe una relación directa entre la adicción del estudiante y la autoestima alta, así como menor vulnerabilidad ante las situaciones de riesgo, dentro de lo cual se ve implicado el lugar donde se está desempeñando el estudiante

Afirma Galeano (2020) que, dentro de los estudiantes de medicina, se presentan grandes índices de ansiedad y depresión, relacionadas al contexto y la metodología de enseñanza que se posee en las Universidades. Da a conocer que incluso, hay una incidencia del 11% de estudiantes encuestados, que fuman, consumen bebidas alcohólicas con frecuencia y el 58% de los estudiantes de los 359 encuestados, repitió el año.

También da a conocer Ríos, et al. (2020) que dentro de los factores primordiales que se relacionan estrechamente con el ambiente en que se desenvuelve un estudiante de medicina y el éxito que este tiene, es la funcionalidad familiar que este posee, sin embargo, da a conocer que este no es el único factor que incide en el rendimiento académico.

Marco conceptual

En relación con la calidad de sueño y el Síndrome de Burnout, sus conceptos originales han ido variando a través del tiempo, debido a las distintas investigaciones que se han llegado a elaborar. Dentro de las definiciones más recientes se puede mencionar que:

Pittsburgh (como se citó en Mancilla, 2021) menciona que la calidad de sueño se define como un factor primordial en referencia a la salud de los individuos, en donde se determina y se conoce que tan “bien” duermen. Esto desde el hecho de la cantidad de horas, problemas de conciliar sueño y mantener somnolencia al día siguiente.

Menciona Farah, et al. (2019) que la buena calidad de sueño es uno de los factores primordiales que contribuyen al funcionamiento psíquico y fisiológico para tener una buena calidad de vida y que el tener una mala calidad de sueño, actualmente se presenta con una frecuencia del 36%.

En referencia a los síntomas que se presentan cuando se produce una mala calidad de sueño son, tal como afirma Granados, et al. (2013) las alteraciones en el comportamiento, la atención, la memoria y el estado de ánimo que presenta el individuo.

También afirma Zhang, et al. (2020) que muchos de los problemas de sueño se asocian con consecuencias a nivel físico tal como la obesidad, la disfunción cognitiva, incrementa el riesgo de problemas cardiovasculares.

En cuanto al Síndrome de Burnout Freudenberg (2013) menciona que el Síndrome de Burnout es de origen inglés y que se traduce como el gastarse, fatigarse o fundido.

Asimismo, Pines y Cols. (1981), afirman que el Síndrome de Burnout, mediante la escala Síndrome de Burnout Estudiantil, se reconoce como un estado de agotamiento físico, emocional y cognoscitivo, que se da de manera prolongada, en base a diversas

circunstancias y estresores constantes.

Como se mencionó previamente, el Síndrome de Burnout ha ido variando en cuanto a conceptos, pero lo importante es saber que se caracteriza como un síndrome ocasionado por el cansancio emocional, la despersonalización y la realización personal, en donde el individuo que posee estos síntomas interfiere con su salud y vida personal.

Da conocer Cherniss (como se citó en Martín, 1980) que se define como los cambios personales negativos que se dan a lo largo del tiempo en empleados con una excesiva demanda.

Otra de las definiciones famosas dentro del Síndrome de Burnout es la de Brodsky (como se citó en Martín, 1980) que es aquella pérdida progresiva del idealismo, energía y motivos vividos en las profesiones que se basan en la ayuda. También lo reconoce como un estado disfuncional y disfórico que se relaciona con el trabajo en donde se genera una alteración psicopatológica, en consecuencia el rendimiento se ve íntimamente ligado con la satisfacción personal.

Menciona Maslach (como se citó en López, 1982) que se relaciona estrechamente con aquellos quienes trabajan en servicios de ayuda humana que puede incluir un cuadro de agotamiento profesional, que se abarcan la adaptación que se torna patológica en una pérdida progresiva en cuando a sus metas, la energía y dificultades del trabajo cotidiano.

Estado del arte

En torno a la investigación de calidad de sueño y su relación con el Síndrome de Burnout, es de fundamental importancia mencionar que existen diversas investigaciones que dan conocer las variabilidad de resultados que se obtienen en relación con el Síndrome de Burnout y distintos hábitos, tal como la calidad que se tiene

respecto al sueño.

Tal es el caso de Barraza.(2009) quien indica que la relación entre el estrés académico y el burnout contiene un 0.477 de correlación con un nivel de significación de .000. Asimismo, se destaca dentro de los resultados de esta que los estresores permiten explicar el 20.4% de la variación total del burnout.

Abarca Costa, et al. (2012) indican que, dentro del estudio aplicado, el 10.3 por ciento, obtuvieron como resultado un indicador de Síndrome de Burnout, en donde se relacionaba estrechamente con el cansancio emocional y la eficacia profesional. Esto en una edad mayor a 22 años, en donde el 61.3 por ciento mencionan tener una relación de pareja estable, el 61.3% menciona no tener ninguna religión y el 51.5% menciona no tener ningún otro doctor dentro de su familia

Dentro de otros artículos recaudados, se afirma Efraín, et al. (2013) que el 79.9% tuvo una frecuencia de mala calidad de sueño, en cuanto al sexo masculino tuvo un 78% de mala calidad de sueño, mientras que para las mujeres fue del 85%, de mala calidad. En referencia a los componentes, latencia del sueño (bloqueo del curso de pensamiento en el sueño), fue buena en cuanto al 40.2% y muy buena en el 71.8%. Las alteraciones del sueño ocurrieron en el 71.3% de los alumnos, esto en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo.

Se pueden rescatar diversas investigaciones previas que brindan apoyo, en lo referente a los resultados obtenidos. Tal como afirma González, et al. (2017) en su investigación, se encuentra que el Síndrome de Burnout, en aquellos que estudian la carrera de medicina puede variar. En esta se recalca que el 48% de los alumnos no presentaron burnout, el 92.5% presentaron de leve a moderado y el 0.5% no lo presentó.

También cabe mencionar que Jiménez, et. al (2017) en un estudio realizado en España, el 4.8% de los estudiantes no presentaron burnout, el 92.5% presentaron leve

y el 2.7% presentó moderado, esto en una población de 374 estudiantes inscritos en la Facultad Mexicana de medicina. En ello se puede determinar que el 91.9% posee Síndrome de Burnout leve y el 7.6% moderado.

En la investigación realizada por Javid, et al. (2018) encontró que durante el 2do, tercero cuarto y quinto año de estudio de medicina, el 8.4% tiene una calidad de sueño dentro de estándar normal según ESS, mientras que en PSQUI se da un sueño normal del 2.7% durante el segundo año.

En el tercer año 14.94% tiene un sueño normal. En cuarto año tiene 14.44% tienen un sueño normal y en quinto únicamente el 1.48% de la población tienen un sueño normal. Mientras que, en lo referente a la duración de sueño de los estudiantes, se obtiene que el 5.93 % duerme menos de 4 horas, el 22.72% duerme entre 4-6 horas, el 5.93% duerme entre 7 a 10 horas y 10 horas exactas tiene un 0% de la muestra.

Incluso, menciona Gómez et al. (2019) que, en la Universidad del Bosque de Colombia, da a conocer que, dentro de la muestra establecida en lo referente a la mala calidad de sueño, el 17.4% no posee Síndrome de Burnout, mientras que el 60.79% posee Síndrome de Burnout y los restantes no completaron el formulario de forma adecuada, por lo que se descartan del resultado.

Igualmente, se comprende que, dentro de la muestra, aquellos con una calidad del sueño adecuada, obtienen un porcentaje del 9.75% que no poseen Síndrome de Burnout, en comparación con el 12% que sí posee Síndrome de Burnout.

En otro estudio realizado por Ricardo (2016) encontró que los estudiantes de primer año de medicina se encuentran afectados en su mayoría por el Síndrome de Burnout, en donde la edad que se tomó en cuenta fue entre los 18 a los 21 años. Con ello también se determinó que en la mayoría de las estudiantes los problemas escolares los deprimen.

También, en otro estudio hecho por Carrasco, et al. (2013) encuentra que la

calidad de sueño es primordial para un rendimiento académico satisfactorio, en el cual se evidenció que 210 de los estudiantes tenían problemas para dormir, en donde el mayor índice de se dio en el área de medicina con un 89.5%. En este se concluyó que en medicina de la USAT existe una alta frecuencia de mala calidad de sueño.

Asimismo, menciona Álvaro, et al. (2016) que, en estudiantes de medicina de la Universidad de Colombia, se concluyó que a mayor edad mayor nivel de burnout, en donde aquellos ítems con mayor frecuencia con respuesta afirmativa fueron el tener que asistir diariamente a clases me cansa y durante clases me siento somnoliento

Incluso, en el estudio realizado por Zúñiga, et al. (2021) se menciona que la calidad de sueño guarda una correlación inversa a la calidad de vida, en donde un 68.7% tuvo una mala calidad de sueño y se manifestó que la correlación de Pearson fue de -0.33.

En referencia a Calidad de Sueño afirma Fundora, et al. (2022) que durante la pandemia aquellos estudiantes que se encuentran estudiando medicina, suelen tener una mala higiene del sueño y en consecuencia un alto índice de ansiedad y depresión, lo cuales se presentaban como consecuencia secundaria de no tener una óptima calidad.

Recalca Romero, et al. (2021) que la calidad de sueño puede afectar a los estudiantes de medicina generando bajos rendimientos académicos. En dicho estudio también se dio a conocer que un 33.2% de los estudiantes que se encontraban realizando sus estudios, tuvieron una mala calidad de sueño.

Dentro de otros estudios relevantes afirma Espinoza, et al. (2019) que un 63.7% de los estudiantes de medicina que se evaluaron durante la muestra previamente obtenida se encontraban con una mala calidad de sueño debido a factores externos relacionados con el año académico, el rendimiento, actividades extracurriculares, lo

biológico y el estado civil.

Afirma Al-Kani, et al. (2019) que, dentro de los estudios realizados mediante el Cuestionario de Calidad de sueño de Pittsburg, los estudiantes de medicina que se encontraban en universidades privadas tenían un 70 a 76% de mala calidad de sueño, generando consecuencias como falta de atención y procesos cognitivos lentos.

Menciona Rathi (2018) que la calidad de sueño de los estudiantes de medicina se relaciona estrechamente con la personalidad que estos poseen. Aquellos que poseen un mayor índice asociado a rasgos neuróticos, suelen tener un 32.53% de mala calidad de sueño

En lo referente a Síndrome de Burnout, afirma López y Oyande (2020) que, en relación con los estudiantes de medicina, los años más afectados dentro de la carrera, es cuando los estudiantes se encuentran realizando sus prácticas en el cuarto año, en donde se obtuvo como resultado que el 44.3 % del total de la muestra, poseía Síndrome de Burnout a nivel profundo. Esto con referencia a una muestra de 140 estudiantes.

Planteamiento del problema

Desde hace años se sabe que la calidad de sueño puede llegar a afectar el desempeño de un individuo, así como también los procesos cognitivos. Rayme-Rosemar, et al. (2021), afirman que la calidad de sueño es una necesidad básica del ser humano y que al momento en que no se cumple con dicha necesidad básica, se pueden observar efectos negativos en el individuo, tal como el agotamiento y diversas dificultades en el rendimiento académico y laboral, inclusive se generan consecuencias a nivel psicológico, tal como ansiedad y depresión.

Por otro lado, desde tiempo atrás se conocen efectos que se derivan del Síndrome de Burnout. De hecho, tal como mencionan Acosta, et al. (2021), existen efectos negativos que afectan de forma permanente a médicos y estudiantes de

medicina hasta en un 43%. Se puede distinguir, entre ellos, la calidad de sueño y el desgaste profesional que se maneja por personal de la salud mental al momento de estudiar para dicha carrera. Esto no solo en su desempeño laboral y académico, sino que el individuo llega a tener efectos a largo plazo, tanto a nivel físico, como psicológico.

Este Síndrome, puede llegar a intensificarse por las constantes críticas y atribuciones que se realizan al momento de ejercer las prácticas, así como la carga académica que se tiene como estudiantes. Es por ello por lo que se realiza la siguiente

interrogante: ¿Existe relación entre Síndrome de burnout y calidad de sueño en estudiantes de medicina, qué realizan sus prácticas, en la ciudad de Guatemala?

Objetivos

General:

- Determinar la relación entre Síndrome de burnout y calidad de sueño en estudiantes de cuarto año de medicina, en la ciudad de Guatemala, durante el segundo ciclo 2022

Específicos:

- Identificar el nivel de Síndrome de Burnout en estudiante de 4to año de medicina en la ciudad de Guatemala
- Determinar la calidad de sueño de los estudiantes de medicina de 4to año de medicina en la ciudad de Guatemala.
- Encontrar la correlación entre síndrome de burnout y calidad de sueño en estudiantes de 4º año de medicina en la ciudad de Guatemala.

Material y método

Diseño de investigación

Para esta investigación se requirió una orientación cuantitativa, de alcance relacional y diseño no experimental, transversal.

Enfoque

Para la realización de la investigación, con base al enfoque cuantitativo, se utilizó la recolección de datos numéricos, así como también el análisis estadístico de este. Esto, con la finalidad de cumplir con los objetivos establecidos

Alcance

Se optó por utilizar un alcance correlacional, transversal, durante el año 2022, por lo que su naturaleza yace en el presente año. Dicho alcance se utiliza con la finalidad de establecer la relación entre calidad de sueño y síndrome de Burnout en estudiantes que realicen sus prácticas en hospitales públicos o privados de la ciudad de Guatemala. Debido a lo anterior, con los parámetros para alcanzar una confiabilidad del 95% nos indica que el tamaño de la muestra debe ser equitativa a 106 sujetos.

Técnicas

La técnica empleada para la recolección de los datos es un muestreo no probabilístico, en donde se envió una encuesta mediante un enlace de Google forms, a través de las redes sociales WhatsApp, Instagram y Twitter.

Instrumentos

Cuestionario de Calidad de sueño de Pittsburg

La escala de Cuestionario de Calidad de sueño de Pittsburg es uno de los cuestionarios estándar de medida de calidad de sueño. Esta se desarrolló, tal como afirma Buysee (como se citó en Macías, 2013) con la finalidad de crear una medida estandarizada para recopilar información con respecto a los hábitos de sueño de las personas.

También afirma Zhang, et al. (2020) que se ha traducido en diferentes versiones y estructuras tal como los idiomas de inglés, Chino, Koreano, Portugese, Nigeriano y Griego.

Igualmente, afirma Solis, et al. (2015) que la Calidad de Sueño, es aquel que mide las alteraciones de la calidad de sueño. Existen diversas versiones en castellano en los países latinoamericanos. El índice de calidad fue desarrollado por Buysse y validado en el año 1989 en Estados Unidos. Es práctico, breve y accesible

Consta de 19 ítems, que miden puntajes de 7 componentes: calidad subjetiva, latencia, duración, eficiencia, alteraciones, uso del sueño, medicación y disfunción diurna.

La calidad subjetiva menciona Solis, et al. (2015) se relaciona a las características propias el sueño; la latencia, se relaciona con la perturbación del sueño durante el día; la duración, se relaciona con el tiempo que se mantiene en el proceso de sueño; eficiencia, hace referencia a que tan productivo el sueño; alteraciones, hace referencia la constancia en la que el sueño se mantiene.

Esta ha sido traducida a 56 idiomas y existen dos versiones en castellano. Se realizó una validación en Colombia, en donde afirma Escobar, et al. (2005) obteniendo un alfa Cronbach de 0.78

Escala Unidimensional de Burnout estudiantil

La Escala Unidimensional de Burnout estudiantil fue elaborada por Barraza en el año 2008. Según la validación realizada en México, recalca Macías (2008) que en la versión 11 de dicha escala, se obtuvo una confiabilidad de Alfa de Cronbach 0.82. y de .90. Su validez se obtuvo mediante análisis de consistencia interna y análisis de grupo controlados. Tal como menciona Macías (2008) existen diecisiete denominaciones

diferentes en español, en donde consta de 15 ítems, en donde existen cuatro valores primordiales (nunca, algunas veces, casi siempre y siempre).

También recalca (2011) que existen 4 momentos clave en cuanto al recorrido de validación de esta, en donde tiene como origen el primer momento, creada por Barraza, en el año 2009. Luego, se usó una segunda muestra utilizada por Gutiérrez, en el año 2009 y 2010 y por último en donde la cuarta muestra se alcanzó una medida de confiabilidad. Esta, sin embargo, no ha tenido modificaciones preliminares, ya que al tratar de eliminarse alguno de los ítems, esto suele no tener repercusiones en cuanto a la confiabilidad

Población y muestra

Este estudio utilizó una muestra no probabilística de estudiantes, con una confiabilidad de un 95%, que cursan la carrera de medicina en la ciudad de Guatemala, a conveniencia del entrevistador de 106 sujetos, distribuida por medios virtuales. Para ser incluidos dentro del presente estudio deberán tener más de 18 años, que realicen sus prácticas para tener la posibilidad de firmar el consentimiento informado. Quedan excluidos aquellos que toman cualquier tipo de fármaco para el sueño, en cualquiera de sus etapas.

Selección y definición de variables

Objetivos Específicos	Variables	Técnicas	Instrumentos	Medición o cualificación
Identificar el nivel de Síndrome de Burnout en estudiante de	Síndrome de Burnout.	Recolección a través de una escala	Escala Unidimension al de Síndrome de Burnout	Medidas escalares

4to año de la ciudad de Guatemala				
Determinar la calidad de sueño de los estudiantes de medicina de 4to año de la ciudad de Guatemala.	Calidad de sueño.	Recolección a través de una escala	Cuestionario de Pittsburg de Calidad de sueño	Medidas escalares
Encontrar la relación entre síndrome de burnout y las subcategorías calidad de sueño en estudiantes de medicina.	Síndrome de Burnout. Calidad de sueño.	Recolección a través de una escala	Escala Unidimensional de Síndrome de Burnout Cuestionario de Pittsburg de Calidad de sueño	Medidas escalares

Hipótesis

Hipótesis nula

Existe relación entre el Síndrome de burnout y la calidad de sueño en estudiantes de cuarto año de medicina, en la ciudad de Guatemala.

Hipótesis alterna

No existe relación entre el Síndrome de burnout y la calidad de sueño en estudiantes de cuarto año de medicina, en la ciudad de Guatemala.

Procedimiento para la recolección de datos

Se aplicarán los instrumentos por distintos medios electrónicos (WhatsApp, Instagram y Twitter). Para la elaboración de dicho instrumento se tomó una hora, en donde se comenzó redactando el consentimiento y posterior a ello se redactó las preguntas que se encontraban en cada escala, tanto del Cuestionario de Calidad de sueño de Pittsburg y Escala Unidimensional colocando las diferentes alternativas que se tenían como respuesta. Al terminar con dicho procedimiento se obtuvo el enlace para compartirlo y se procedió a hacerlo. El tiempo para contestar dicha encuesta es de 15 minutos, en donde la temporalidad estuvo abierta desde el mes de agosto hasta octubre, época en la cual los estudiantes se encontraban terminando su segundo ciclo de estudios y prácticas.

Análisis estadístico y procesamiento de datos

En referencia al análisis estadístico, como primer paso se estandarizaron los datos. Luego, se procedió a obtener datos principales, tales como, media, mediana, moda, máximo común denominador y mínimo común denominador; Se tomará como siguiente paso que se centra en la obtención de normalidad, medidas de dispersión y de posición.

Como último punto, se realizó el análisis de correlación entre el síndrome de burnout, empleando la Escala Unidimensional de Síndrome de Burnout y la calidad de sueño de los estudiantes de medicina, en donde se tomó como referencia el

cuestionario de calidad de sueño de Pittsburg.

Aspectos éticos

Dentro de las consideraciones éticas que se tomarán en cuenta para la investigación se encuentra un consentimiento informado, en donde se tomaron en cuenta aspectos de privacidad y se especifica el objetivo del estudio, así como se asegurará la confidencialidad de los datos de los que la realicen. Asimismo, se solicitó un correo electrónico en caso de que el participante desee recibir el análisis elaborado.

Esta investigación se realizó de manera anónima, sin ningún dato de identificación, en referente a religión y documento de identificación personal. Además de ello, los datos se mantendrán de manera privada y por medio de cifrados, para que la información no sea divulgada.

En referencia al Síndrome de Burnout y Calidad de sueño, con relación a los datos obtenidos de la muestra, no se divulgará en bases de datos, esto con el fin de mantener los resultados de manera anónima, tanto en referencia a las diversas universidades, como también los estudiantes y para evitar interpretaciones incorrectas.

Los resultados serán entregados, luego de la correspondiente aprobación, a la facultad de Humanidades de la Universidad Rafael Landívar.

Esta investigación, declara el investigador, no posee ningún conflicto de interés, en donde se pretende buscar el beneficio de la participación, disminuyendo los riesgos que este pueda llegar a tener

Resultados

Para la presente investigación se utilizó la muestra de 106 sujetos, con una media de edad de 21 años, la característica primordial es que estén realizando sus prácticas de medicina.

La media para el cuestionario de calidad de sueño de Pittsburg obtenida de la

presente investigación es de 10.5, con una desviación estándar de 4.46, un máximo de 21, un mínimo de 1 con una mediana de 10 y una moda de 11. Mientras que para la Escala Unidimensional del Síndrome de burnout la media es 32.5, un máximo de 4, un mínimo de 2 y la desviación estándar es de 9.30, una mediana de 3 y moda de 3.

La fiabilidad de las escalas evaluadas para la Escala Unidimensional del Síndrome de Burnout, un alfa de Cronbach de 0.932 y un ω McDonald de 0.932. En lo referente al Cuestionario de Pittsburg de Calidad de sueño, tiene un alfa de Cronbach de 0.709 y un ω McDonald de 0.755. Es por ello que, en cuanto a la normalidad de las escalas, en referencia a la muestra, las pruebas son paramétricas

También, se observó que en base a Shapiro Wilk ($w < .05$) se denota que los datos no se comportan como una distribución normal en relación con la Escala Unidimensional del Síndrome de Burnout en donde se obtuvo $< .001$. Mientras que en referencia al Cuestionario de Calidad de sueño de Pittsburg se obtuvo una distribución normal con 0.266.

Dentro del componente del Cuestionario de Calidad de sueño de Pittsburg, se encontró que en lo referente al componente 1, se obtuvo un alfa de Cronbach de 0.620; en el componente 2 se encontró 0.606, en el componente 3 se encontró un alfa de Cronbach de 0.687; en el componente 4 se encontró 0.727; en el alfa 5 se encontró 0.679; en el componente 6 se encontró 0.710 y en el componente 7 se encontró 0.671.

En la tabla 1 se evidencia los diferentes datos obtenidos en referencia al Cuestionario de Calidad de sueño.

Tabla 1

Datos obtenidos del Cuestionario de Calidad de sueño

	N	Perdidos	Media	Mediana	DE	Mínimo	Máximo
FF PU	106	1	10.5	10.0	4.46	1	21

Esto quiere decir que, en cuanto a la calidad de sueño de los estudiantes, está se encuentra en una proporción de 0 a 21, en donde la media obtenida es de 10.5, con una desviación estándar de 0.658. La desviación estándar, hace énfasis en qué tanto puede variar los datos.

En la tabla 2 se presentan los datos estadísticos significativos de la Escala de Síndrome de Burnout, en donde se puede observar los diferentes datos estadísticos obtenidos.

Datos obtenidos de la Escala de Síndrome de Burnout

	N	Perdidos	Media	Mediana	DE	Mínimo	Máximo
EUBFINAL	106	1	2.67	3.00	0.658	2	4

Lo que significa que en lo referente al Síndrome de Burnout se encuentra una proporción de 1 a 4, en donde uno representa el no presentar Síndrome de Burnout y 4 un profundo nivel de este, se generó una media de 2.67, con una desviación estándar de 0.658.

Se adquirió que la correlación de la calidad de sueño y el Síndrome de Burnout obtenido, con una p menor a .001, la cual es confiable, es de 0.555. En donde el intervalo de confianza empleado es del 95%. En donde en la tabla 3, se puede observar el cálculo de correlación entre el Cuestionario de calidad de sueño de Pittsburg y la Escala Unidimensional del Síndrome de Burnout.

Tabla 3*Correlación entre calidad de sueño y Síndrome del trabajador quemado.*

	EUBFFINAL FINAL	FF	PUNTUACIÓN
EUBFINAL	R de Pearson		
	Valor p		
FFPUNTUACIÓN TOTAL	R de Pearson		0.555 ***
	Valor p		< .001

Nota. H_a es correlación positiva

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, a una cola

Nota: Obtenido de Jamovi para PC.

Además de ello, se puede evidenciar en la Tabla 4 el análisis de fiabilidad por elemento del Síndrome de Burnout.

Tabla 4*Fiabilidad por elemento*

	Correlación del elemento con otros	Si se descarta el elemento	α de Cronbach
EUBE1	0.606		0.929
EUBE2	0.721		0.926
EUBE3	0.499		0.932
EUBE4	0.680		0.927
EUBE5	0.677		0.927
EUBE6	0.733		0.925
EUBE7	0.757		0.925
EUBE8	0.538		0.931
EUBE9	0.687		0.927
EUBE10	0.524		0.931
EUBE11	0.701		0.927
EUBE12	0.737		0.925
EUBE13	0.579		0.930
EUBE14	0.765		0.925
EUBE15	0.760		0.925

Nota: Obtenido de Jamovi para PC.

Discusión

Los estudiantes de medicina suelen encontrarse en hospitales realizando sus prácticas y como se menciona previamente la muestra obtenida fue de 106 sujetos, debido a el momento en que se está realizando la presente investigación en donde los estudiantes se encontraban realizando el último ciclo del año.

A lo largo del tiempo se han dado diversas evidencias de cómo la calidad de sueño llega a influir para generar consecuencias tales como el Síndrome de Burnout, el cual define Freudenberg (como se citó menciona en Barraza, 2013) que es el gastarse, fatigarse o estar fundido. Tal como afirma Pittsburgh (como se cita en Mancilla,2021), la calidad de sueño es aquella que hace referencia a que tan “bien” duerme un individuo medido por la cantidad de horas, conciliar el sueño y mantener la somnolencia.

En el estudio se llegó a identificar que la media obtenida en el Síndrome de Burnout de los estudiantes es de 2.67 de los 4 niveles que se presentan dentro de la Escala Unidimensional del Síndrome de Burnout. Esto se puede trasladar a que el estudiante promedio de este estudio experimenta algún tipo de burnout en su día a día.

Asimismo, se llegó a identificar una media de 10.5 en relación con el Cuestionario de Calidad de sueño de Pittsburg, en donde se tiene como puntuación global de “0” a “21” puntos, en donde 0 representa facilidad para dormir y 21 la dificultad para hacerlo. Esto se puede interpretar como que el estudiante promedio sufre de ciertos problemas de calidad de sueño, aunque no llegan a ser graves, al menos en esta etapa

Se reconoce que en la presente investigación, tal como se mencionó

previamente la correlación es de 0.555, con una p menor a .001, la cual es confiable, en donde el intervalo de confianza empleado es del 95%. Se da una hipótesis positiva lo que quiere decir que existe una correlación estadísticamente significativa, entre la calidad de sueño y el Síndrome de Burnout en estudiantes de medicina, que realizan sus prácticas. Esto significa que, a menor calidad de sueño, mayor Síndrome de Burnout.

Existen diversos estudios en donde obtuvo resultados semejantes a la presente investigación. Dentro de estos se encuentra que la correlación en estudiantes de medicina, suelen tener Síndrome de Burnout influenciados por la calidad de sueño y otro tipo de agentes externos.

Se evidencia que tal como menciona Ricardo (2016) los estudiantes que estudian medicina se encuentran, en su mayoría, afectados por el Síndrome de Burnout, cuando estos se encuentran entre la edad de 18 a 21 años, lo cual se converge con el estudio realizado, en donde la mitad de del el 2.67 de 4 refleja tener síntomas de Síndrome de Burnout.

También se refleja que en la investigación realizada por Carrasco, et al. (2013) que el 89.5% de los estudiantes de medicina poseen una mala calidad de sueño, lo cual concuerda con la investigación realizada, en donde se comprende que al menos la mitad de los estudiantes de medicina no poseen una calidad de sueño óptima.

Asimismo, menciona Álvaro, et al. (2016) que en estudiantes de medicina de la Universidad de Colombia, se llegó a la comprensión que a mayor edad mayor nivel de burnout, en donde aquellos ítems con mayor frecuencia fueron el tener que asistir diariamente a clases me cansa y durante clases me siento somnoliento

En previos estudios relacionados con la calidad de sueño y el Síndrome de Burnout, Gonzalez-Ramirez, et al. (2017) encontraron que, en estudiantes de la

carrera de medicina, quienes realizaban las prácticas, tenían un mayor índice de Síndrome de Burnout, en comparación de quienes no se encontraban realizándolas. Sin embargo, encontraron que no solo la calidad de sueño es aquello que afecta para generarlo, sino también los horarios, los retos académicos y el tipo de enseñanza. En congruencia con el estudio realizado, en donde se reafirma que el Síndrome de burnout está presente de manera moderada, en los estudiantes que realizan sus prácticas.

También en estudios previos a este, Gómez, et al (2019) explica que en la Universidad del bosque, los estudiantes poseían hasta un 60.79% en referente a el Síndrome de Burnout, quienes estudiaban medicina en la universidad. Lo cual se asemeja de manera significativa a los resultados obtenidos en la presente investigación.

En relación con el Síndrome de Burnout existen resultados semejantes que se presentan en estudios previos tal como afirma López, F.(2020) los estudiantes con mayor índice de Síndrome de Burnout se encuentran en el 4to año, en congruencia con la investigación actual, en la cual se afirma que 10.5 de los estudiantes suelen presentar con frecuencia este.

En cuanto a la calidad de sueño cabe recalcar que en estudios previos también se encuentran datos que son congruentes con los datos obtenidos en la presente investigación, en donde los estudiantes de medicina no tienen una calidad de sueño óptima influenciada por agentes externos.

Tal como afirma Rathi (2018) los estudiantes de medicina suelen tener un 32.53% de mala calidad de sueño, lo que se asemeja a la investigación en donde 2.67 de 4 suelen no tener una óptima calidad de sueño.

Otra investigación da a conocer resultados similares, los cuales se asocian a la calidad de sueño. En esta afirma Al-Kani (2019) que los estudiantes de medicina de

universidades privadas suelen tener una mala calidad de sueño con 70% por ciento, en donde los resultados suelen ser afirmativos, en cuanto a la mala calidad de sueño en los estudiantes de medicina. Esto, como ya se mencionó previamente, también se denota en la presente investigación.

Incluso, menciona Espinoza, et al. (2019) que un 63.7% de los estudiantes de medicina de su investigación, suelen tener una mala calidad de sueño, esto en congruencia con la presente investigación, en donde se evidencia que los estudiantes de medicina no suelen tener una buena calidad de sueño.

Por último, da a conocer Romero, et al. (2021) que la calidad de sueño puede afectar a los estudiantes en su rendimiento académico, lo cual también se presenta en la investigación presente, lo cual se ve reflejado en los resultados obtenidos, en donde la pregunta ¿siento que tengo más problemas para recordar lo que estudio?, fue contestada con tendencia afirmativa.

En relación con los objetivos dados a conocer en el presente estudio se afirma que la correlación no implica causalidad, más si una relación significativa en donde se hace constar que a menor calidad de sueño, se denota un incremento en el Síndrome de Burnout. Es por ello por lo que se relacionan las variables y futuras investigaciones puede analizar el mecanismo por lo cual existe una causalidad.

Es primordial tomar en cuenta que el alcance de este estudio se ve afectado debido a la limitante de tiempo que poseen los participantes de la muestra para llenar la encuesta, esto ya que constantemente tienen que atender emergencias y al mismo tiempo distribuir su tiempo para el área académica. También, cabe recalcar que, debido a la temporada de estudio, los participantes, al estar a mediados del último ciclo, se enfocan de manera constante en la aprobación de sus exámenes.

Entonces, se puede determinar que existe una relación estadísticamente

significativa entre la calidad de sueño y el Síndrome de Burnout. Esto de manera no causal y no probabilístico, en donde se destaca el hecho de que, en un futuro, la presente investigación sea de utilidad para que futuros estudios lo utilicen como referencia para determinar una causalidad.

Referencias

- Acosta torres, J., Valdivia Alvarez, I., Merchena Becquer, J. J., Montero diaz, daymi, y Rodriguez Prieto, M. (2021). Síndrome de desgaste profesional en médicos residentes de cuatro hospitales pediátricos de La Habana. Retrieved <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1347529>
- Al-Khani, A. M., Sarhandi, M. I., Zaghloul, M. S., Ewid, M., y Saquib, N. (2019). A cross-sectional survey on sleep quality, mental health, and academic performance among medical students in Saudi Arabia. *BMC research notes*, 12(1), 1-5.
- Allende-Rayme, F. R., Acuña-Vila, J. H., Correa-López, L. E., y De La Cruz-Vargas, J. A. (2021). Estrés Académico y calidad del sueño en tiempos de Pandemia por covid-19 en Estudiantes de Medicina de una Universidad del Perú. *Revista De La Facultad De Medicina*, 70(3).
<https://doi.org/10.15446/revfacmed.v70n3.93475>
- Álvarez-Sánchez, A. (2021). La Real Universidad de San Carlos y la Independencia de Guatemala (1821). *Ciencias Sociales Y Humanidades*, 8(2), 97–101.
<https://doi.org/10.36829/63CHS.v8i2.1387>
- Barraza, A. (2013). Síndrome de Burnout en alumnos de doctorado en educación de la ciudad de Durango (N.o 1). Enseñanza e Investigación en psicología.
<https://www.redalyc.org/pdf/292/29228948006.pdf>Carrillo-Mora
- Barraza,A. (2022). *Estrés Académico y Burnout Estudiantil. análisis de su relación en alumnos de licenciatura*. Psicogente.
<https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1163>
- Borquez, P. (2011). *Calidad de sueño, somnolencia diurna y salud auto percibida en estudiantes universitarios*. *Eureka (Asunción) en Línea*, 8(1), 80-90.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2220-90262011000100009&lng=pt&tlng=es
- Carrillo, P., Ramírez, J., y Magaña, K. (2013.). Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. *Rev. Fac. Med. (Méx.) Vol.56 No.4 Ciudad De México Jul./Ago. 2013*.
https://doi.org/https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S002

6-17422013000400002

- Chacón Montiel, J. L. (1970, January 1). *Síndrome de burnout en Residentes del Hospital roosevelt de guatemala*. Rev. med. interna Guatem. Retrieved November 19, 2022, from <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-982058>
- Cheesman Mazariegos, S. S., & Suárez Lugo, N. (1970). *Tabaquismo en Estudiantes de Medicina de la universidad de san carlos de guatemala*. Rev. cuba. salud pública. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-735390>
- Córdoba, F. E., y Schmalbach, J. E. (2005). Validación colombiana del índice de calidad de sueño de Pittsburgh. *Revista De Neurología*, 40(03), 150. <https://doi.org/10.33588/RN.4003.2004320>
- Gutiérrez, A.-K. (2021, 29 marzo). Mayoría de estudiantes y egresados universitarios son mujeres. Agencia Guatemalteca de Noticias. <https://agn.gt/mayoria-de-estudiantes-y-egresados-universitarios-son-mujeres/>
- Costa, E. F., Santos, S. A., de Abreu Santos, A. T. R., de Melo, E. V. y de Andrade, T. M. (2012). Burnout Syndrome and associated factors among medical students: a cross-sectional study. *Clinics*, 67(6), 573-579.
- Del Pielago Meoño, A. F., Failoc Rojas, V. E., Plasencia Dueñas, E. A., y Díaz Vélez, C. (2013). *Calidad de Sueño y estilo de aprendizaje en Estudiantes de Medicina Humana de la universidad nacional Pedro Ruiz gallo*. Acta Médica Peruana. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172013000400002&lng=es&tlng=es
- Diez, J., Álvaro, S., Delgado, F., y Conchillo, C. M. (2016). Burnout, inteligencia emocional y rendimiento académico: un estudio en alumnado de medicina. *Reidocrea*, 5, 1-6.
- Domínguez-González, A. D., Velasco-Jiménez, M. T., Meneses-Ruiz, D. M., Guzmán Valdivia-Gómez, G., y Castro-Martínez, M. G. (2017). Síndrome de burnout en aspirantes a la Carrera de Medicina. *Investigación En Educación Médica*, 6(24), 242–247. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.11.007>
- Espinoza, R. Diaz, E. , Quincho, A. y Toro, C. (2019). Ansiedad y calidad de sueño en estudiantes de medicina: *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 18(6), 942-956.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2019000600942&lng=es&tlng=es.

Estadística, I. N. de. (2022.). *Inicio*. Instituto Nacional de Estadística Guatemala.
<https://www.ine.gob.gt/ine/>

Fernández, M. (2013). *La versión española del índice de calidad de sueño*.
<https://www.researchgate.net/profile/Angel-Royuela>

Fundora, E. Z., Pérez , M. de la C. J., & Sordo, G. I. (2022). Sleep quality in medical students in the context of the COVID-19 pandemic.
<https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.4677>

Galeano, R. A. O. (2020). Depresión y ansiedad en estudiantes de medicina. *Revista Ciencia Multidisciplinaria CUNORI*, 4(2), 15-21.

Gomez Jordan, S., Parra, P. A., Duarte, V., Giraldo, A. C., & Miranda, R. (2020). Evaluación de la satisfacción personal en Estudiantes de Medicina de la Universidad El Bosque, de Tercero a décimo semestre para el periodo 2018-II. *Revista Salud Bosque*, 10(2). <https://doi.org/10.18270/rsb.v10i2.2829>

Granados,Z. , Bartra, A. , Bendezú, D., Huamanchumo, J., Hurtado, E. , Jiménez, J., León , F. y Chang, D. (2013). Calidad del sueño en una facultad de medicina de Lambayeque. *Anales de la Facultad de Medicina*, 74(4), 311-314.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832013000400008&lng=es&tlng=pt

Granados-Carrasco, Zaida, Bartra-Aguinaga, Angie, Bendezú-Barnuevo, Daniella, Huamanchumo-Merino, Jorge, Hurtado-Noblecilla, Eduardo, Jiménez-Flores, José, León-Jiménez, Franco, & Chang-Dávila, Domingo. (2013). Calidad del sueño en una facultad de medicina de Lambayeque. *Anales de la Facultad de Medicina*, 74(4), 311-314.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S102555832013

000400008&lng=es&tlng=es

Javid,R. Momina,A. Sarwar.Z. y Asghar,S.(2018) *Quality of sleep and academic performance among Medical University Students*. Journal of the College of Physicians and Surgeons--Pakistan : JCPSP. Retrieved November 19, 2022, from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32893797/>

López-Alegría, F., Oyanedel, J. C., y Rivera-López, G. (2020). Síndrome de Burnout en Chile <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2158244020902090>

López-Morales, A., González-Velázquez, F., Morales-Guzmán, M. I., y Espinoza-Martínez, C. E. (2007). Síndrome de burnout en residentes con jornadas laborales prolongadas. *Revista Medica del instituto mexicano del seguro Social*, 45(3), 233-242.

Macías, A. (2008). Escala unidimensional del burnout estudiantil. *Investigación educativa duranguense*, (9), 104.

Macías, A. B. (2011). Validación psicométrica de la escala unidimensional del burnout estudiantil. *Revista intercontinental de Psicología y Educación*, 13(2), 51-74.

Mancilla, M. (2021). *Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh*. Psicología UANL.<https://psicologiauanl.wordpress.com/2021/09/29/indice-de-calidad-de-sueno-de-pittsburgh/#:%7E:text=La%20calidad%20de%20sue%C3%B1o%20es,%E2%80%9D%20o%20%E2%80%9Cmal%E2%80%9D%20duermen.>

Morales.S, y Fernando,L. (2015). Síndrome de Burnout. *Medicina Legal de Costa Rica*, 32(1),119-124.Recuperado [http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152015000100014&lng=en&tlng=es.](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152015000100014&lng=en&tlng=es)

Muñoz,O. (2013.)*Redalyc.síndrome de burnout en alumnos de doctorado en educación de la.....* <https://www.redalyc.org/pdf/292/29228948006.pdf>

Ochoa, M., Reyes, F., Arenas, P., McMichael, M., y Latini, F. (2022). Frecuencia de Síndrome de burnout en Estudiantes de Medicina en la Provincia de San Luis. *Neurología Argentina*, 14(2), 92–99. <https://doi.org/10.1016/j.neuarg.2021.10.005>

Phinder-Puente, M. E., Sánchez-Cardel, A., Romero-Castellanos, F., Vizcarra-García,

- J., & Sánchez-Valdivieso, E. A. (2014). Percepción sobre factores estresantes en estudiantes de Medicina de primer semestre, sus padres y sus maestros. *Investigación en educación médica*, 3(11), 139-146.
- Rathi, A., Ransing, R. S., Mishra, K. K., y Narula, N. (2018). Quality of Sleep among Medical Students: Relationship with Personality Traits. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 12(9).
- Ríos, R., Peña, R., y Aguilar, M. (2014). Factores predisponentes de abandono en estudiantes de Medicina de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Cuarta Conferencia Latinoamericana sobre el Abandono en la Educación Superior. Panamá: Universidad tecnológica de Panamá.
- Ríos, R., Peña, R., y Aguilar, M. (2014). Factores predisponentes de abandono en estudiantes de Medicina de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala.[Ponencia] Cuarta Conferencia Latinoamericana sobre el Abandono en la Educación Superior. *Panamá: Universidad tecnológica de Panamá*.
- Ríos-Guzmán, R. E., Guzmán-Urizar, C., Pérez-Mazariegos, V., & Valdez-de León, H. (2020). Rendimiento académico y su relación con la funcionalidad familiar en estudiantes de Medicina. *Ciencias Sociales y Humanidades*, 7(2), 7-15.
- Ríos-Guzmán, R. E., Guzmán-Urizar, C., Pérez-Mazariegos, V., y Valdez-de León, H. (2020). rendimiento académico y su relación con la funcionalidad familiar en estudiantes de medicina. *academic performance and its relationship with family functionality in medical student. Ciencias Sociales y Humanidades*, 7(2), 7–15. <https://doi.org/10.36829/63chs.v7i2.962>
- Rodas Aguirre, A., Deutschmann, A., Nij, S., Castellanos, O., Domínguez, G., y Morales, A. (2021). Prevalencia de síntomas de Depresión, Ansiedad e ideación suicida en Estudiantes de Medicina universitarios. *Revista Médica (Colegio De Médicos y Cirujanos De Guatemala)*, 160(1), 11–17. <https://doi.org/10.36109/rmg.v160i1.305>
- Rodas Aguirre, A., Deutschmann, A., Nij, S., Castellanos, O., Domínguez, G., y

- Morales, A. (2021). Prevalencia de síntomas de Depresión, Ansiedad e ideación suicida en Estudiantes de Medicina universitarios. *Revista Médica (Colegio De Médicos y Cirujanos De Guatemala)*, 160(1), 11–17.
<https://doi.org/10.36109/rmg.v160i1.305>
- Romero, H., Nathaly, A. , y Guarnizo, C. Joaquín, A.. (2021). Trastornos del sueño en estudiantes de medicina durante época de COVID-19. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 30(2), 16-17
- Solis, Y. L., Arana, Y. y Palacios, Y. (2015). Validación del índice de calidad de sueño de Pittsburgh en una muestra peruana. In *Anales de salud mental* (Vol. 31, No. 2).
- Zúñiga, A., Coronel, M., Naranjo, C., y Maridueña, R. (2021). Correlación entre calidad de sueño y calidad de vida en estudiantes de Medicina. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 30(1), 77-80. <https://doi.org/10.46997/revecuatneuro130100077>

