



Estilos de vida y síndrome de burnout en estudiantes de medicina humana de la Universidad Ricardo Palma en el periodo de pandemia COVID-19

Lifestyles and burnout syndrome in human medicine students of the Ricardo Palma University in the period of the COVID-19 pandemic

Omar Burga Zegarra^{1,a}, Pedro Arango Ochante^{1,2,b}

¹Facultad de Medicina Humana, Universidad Ricardo Palma. Lima, Perú

²Instituto Nacional Materno Perinatal. Lima, Perú

^a Médico cirujano

^b Médico gineco-obstetra

Información del artículo

Fecha de recibido
02 de mayo del 2023

Fecha de aprobado
21 de junio del 2023

Correspondencia
Omar Burga Zegarra.
omar.burga.zegarra@gmail.com

Conflictos de interés
Los autores declaran no tener conflicto de interés.

Contribuciones de autoría
OBZ participó en la conceptualización, curación de datos, análisis formal, investigación, metodología, administración del proyecto, visualización y redacción - borrador original del artículo. PAO, por su parte, participó en la conceptualización, análisis formal, metodología, supervisión, validación, y redacción - revisión y edición del artículo. Ambos autores participaron en la aprobación de la versión final del artículo.

Financiamiento
Autofinanciado

Citar como: Burga Zegarra O, Arango Ochante P. Estilos de vida y síndrome de burnout en estudiantes de medicina humana de la Universidad Ricardo Palma en el periodo de pandemia COVID-19. Rev Peru Med Integrativa. 2023; 8(2):77-82.

RESUMEN

Introducción: El síndrome de burnout (SB), como respuesta al estrés laboral y académico, tiene un gran impacto. **Objetivo:** Determinar la relación entre los estilos de vida (EV) y SB en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma (URP) durante el periodo de pandemia COVID-19 septiembre-noviembre 2021. **Métodos:** Se realizó un estudio observacional, analítico, transversal mediante encuestas virtuales realizadas a 310 estudiantes de la URP, seleccionados por conveniencia. Para medir SB se usó la escala de Maslach y un instrumento validado para medir EV en estudiantes de medicina; además de otras características. Se usó chi cuadrado y se calcularon las razones de prevalencia crudas y ajustadas, usando regresión de Poisson con varianzas robustas. **Resultados:** El 58,9% de los encuestados fue de sexo femenino y la mediana de edad fue 22 años. El 62% de los encuestados fue de ciclos clínicos (6to ciclo o superior). Se evidenció una prevalencia de 43,7% de la población con SB. Se encontró que el EV regular (RPa: 0,51; IC95%: 0,35-0,75; p=0,001) y bueno (RPa: 0,30; IC95%: 0,15-0,59; p=0,001) disminuye la prevalencia de SB; en comparación al malo. En cambio, el sexo masculino aumentó la prevalencia de SB (RPa: 1,61; IC95%: 1,21-2,13; p=0,001). Empero, no hubo asociación con la edad (RPa 1,02, IC95%: 0,67-1,53, P=0,921) y el ciclo (RPa 1,01, IC95%: 0,69-1,47, p=0,948). **Conclusión:** Un mejor EV disminuye la prevalencia de SB en los estudiantes de medicina humana de la URP; no obstante, ser del sexo masculino incrementa la prevalencia de SB.

Palabras clave: Estilo de Vida; Salud laboral; Agotamiento profesional; Estudiantes de medicina (Fuente: DeCS BIREME).

ABSTRACT

Introduction: Burnout syndrome (SB), as a response to work and academic stress, has a great impact. **Objective:** To determine the relationship between lifestyles (LE) and BS in students of the Faculty of Human Medicine of the Ricardo Palma University (URP) during the COVID-19 pandemic period September-November 2021. **Methods:** An observational, analytical, cross-sectional study was conducted using virtual surveys administered to 310 URP students, selected for convenience. The Maslach scale was used to measure SB and a validated instrument was utilized to measure EV in medical students, among other characteristics. The chi-square was applied, and crude and adjusted prevalence ratios were calculated using Poisson regression with robust variances. **Results:** 58.9% of the respondents were female and the median age was 22 years. 62% of those surveyed were from clinical academic semester (6th semester or higher). A prevalence of 43.7% of the population with BS was evidenced. It was found that regular (APR: 0.51; 95%CI: 0.35-0.75; p=0.001) and good (APR: 0.30; 95%CI: 0.15-0.59; p=0.001) VE decrease the prevalence of BS; compared to bad. In contrast, the male sex increased the prevalence of BS (RPa: 1.61; 95% CI: 1.21-2.13; p=0.001). However, there was no association with age (RPa 1.02, 95%CI: 0.67-1.53, P=0.921) and cycle (RPa 1.01, 95%CI: 0.69-1.47, p=0.948). **Conclusion:** A better VE decreases the prevalence of BS in URP human medicine students; however, being male increases the prevalence of BS.

Key words: Life Style; Occupational Health; Burnout, Psychological; Students, Medical (Source: MeSH NLM).

INTRODUCCIÓN

La pandemia de COVID-19, una emergencia sanitaria global sin precedentes en la historia reciente, ha tenido efectos devastadores en diversos aspectos de la vida humana. La educación y, más específicamente, la educación en medicina, no ha sido ajena a estos problemas. Desde el inicio de la pandemia en 2019, las instituciones educativas, incluida la Universidad Ricardo Palma (URP) en Perú, se vieron obligadas a adaptarse rápidamente a un nuevo paradigma educativo. La

transición a la educación en línea y la interrupción de las prácticas clínicas presenciales fueron medidas necesarias para contener la propagación del virus, pero trajeron consigo una serie de consecuencias no deseadas para los estudiantes de medicina ^(1,2).

Se conoce que la carrera de medicina es exigente y puede ser estresante bajo condiciones normales. Sin embargo, con la adición de la incertidumbre y la presión asociadas con la pandemia, los niveles de estrés en los estudiantes de medicina se han incrementado de manera significativa. Este estrés, junto con la ansiedad y la depresión, contribuye al desarrollo del síndrome de burnout (SB), que se caracteriza por un agotamiento físico y emocional extremo, despersonalización y una sensación de disminución en la realización personal ⁽³⁻⁵⁾.

Adicionalmente, las medidas de confinamiento y cuarentena implementadas durante la pandemia han afectado drásticamente los estilos de vida (EV) de las personas ^(6,7). Los estudiantes de medicina han experimentado cambios en sus hábitos alimenticios, patrones de sueño, niveles de actividad física y relaciones familiares. En muchos casos, estos cambios han sido perjudiciales, lo que agrava aún más el estrés y el bienestar emocional. Por ejemplo, el aumento de peso, la disminución de la actividad física y los trastornos del sueño pueden tener un impacto negativo en la salud mental y física.

En este contexto, es imperativo comprender cómo estos cambios en los estilos de vida y la educación médica están interrelacionados y cómo afectan la salud mental de los estudiantes de medicina. Por lo tanto, el objetivo de este estudio es determinar la relación entre los estilos de vida y el SB en estudiantes de medicina de la URP durante el periodo de pandemia COVID-19 de septiembre a noviembre del año 2021.

MÉTODOS

Diseño y área de estudio

Se realizó un estudio observacional, analítico, transversal. En una universidad privada de la capital del Perú.

Población y muestra

La población estuvo constituida por alumnos matriculados de la Facultad de Medicina Humana de la URP; en el periodo de pandemia COVID-19 entre los meses de septiembre a noviembre del 2021. El cálculo de tamaño de muestra se realizó usando la proporción de SB en estudiantes con EV poco saludable (43%) y con EV saludable (27%), según un estudio previo^[8]; resultando en un tamaño de muestra de al menos 302 participantes. Se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia

hasta completar el total de la muestra calculada. Se seleccionaron alumnos matriculados en uno de los cursos de la carrera de medicina humana y aquellos que acepten el consentimiento informado. Se excluyeron personas no pertenecientes a la URP, estudiantes de otras facultades y personas ya graduadas.

Variables e instrumentos

La variable independiente fue el EV, el cual se clasificó en bueno, regular y malo; de acuerdo a la calidad del estilo de vida, siendo bueno cuanto más saludable y malo cuanto menos saludable; de acuerdo a los baremos determinados por cuestionario de estilo de vida en estudiantes de medicina EVEM, validada previamente en un estudio publicado por miembros del Instituto de Investigaciones en Ciencias Biomédicas de la URP, con un α de Cronbach de 0,79 [9]. Las dimensiones del test son 1) Actividad física, 2) Alimentación, 3) Cuidado propio, 4) Conductas y hábitos de riesgo y 5) Salud mental. La variable dependiente fue el SB, definido como el estado de agotamiento físico, social y emocional. Por lo cual, se empleó el inventario de Maslach adaptado a estudiantes, mediante 15 preguntas. Entre las dimensiones que mide el instrumento se encuentran: 1) agotamiento emocional; 2) despersonalización o cinismo; y, por último, 3) baja realización o ineficacia académica. Se consideró un SB positivo si hubo afectación de al menos dos de las tres dimensiones de SB contempladas en el instrumento Maslach. Y se consideró un puntaje alterado para agotamiento emocional si era de 27 o más; para despersonalización, si era de 13 o más; y para realización personal, si era de 31 o menos. Las covariables evaluadas fueron sexo, edad y ciclo de carrera académica (clasificado como preclínico hasta el 6to ciclo, y clínico a partir del 7mo ciclo).

Procedimiento

Se realizó la encuesta de forma virtual, las tres hojas de datos fueron recolectadas con el uso del instrumento de encuestas en línea mediante la plataforma Google forms ^(10,11). Para ello, se contactó con el delegado de cada promoción de medicina de la URP y se les solicitó el envío de la encuesta a través del grupo oficial de cada promoción vía WhatsApp. La encuesta se cerró cuando se alcanzó el tamaño de muestral. Para el procesamiento de los datos se utilizó el programa Microsoft Excel 2019, fueron exportados al programa SPSS versión 27 para el análisis e interpretación de los resultados y la generación de tablas.

Análisis estadístico

Para el análisis descriptivo de variables cuantitativas se usó la mediana; las variables cualitativas se analizaron mediante frecuencias y porcentajes. Se utilizó un análisis bivariado con la prueba Chi cuadrado para conocer la asociación entre los factores y la variable dependiente. Además, se utilizó un análisis multivariado con regresión

de Poisson con varianzas robustas para hallar la razón de prevalencia (RP) cruda y ajustada por covariables con sus respectivos intervalos de confianza al 95% y se trabajó con un $p < 0,05$ como estadísticamente significativo⁽¹²⁾.

Aspectos éticos

Se siguieron los lineamientos internacionales para el uso correcto y ético de los datos obtenidos en la investigación, siguiendo el código de Nuremberg y la Declaración de Helsinki. Asimismo, el estudio fue aprobado por el comité de ética de la URP con código PG 142-021. A cada participante de la investigación se le presentó un consentimiento informado antes de iniciar la encuesta anónima. Finalmente, el acceso a los datos fue exclusivo por parte del investigador y los datos obtenidos solo fueron utilizados para el presente estudio.

RESULTADOS

El estudio se realizó a 310 estudiantes de la facultad de medicina de la URP, el 58,9% fueron mujeres, la mediana de edad fue 22 años y el grupo etario más prevalente fue 21 a 23 años con 36,9%. La variable ciclo de estudios se subdividió en ciclos preclínicos y clínicos, siendo el corte el sexto ciclo de la carrera de medicina humana de la URP (Tabla 1).

En la tabla 2 se observa que el 58,0% de la población estudiada tiene SB, mientras que la variable de estilos de vida un 63,1% de la población mostró un estilo de vida malo, seguido por un estilo de vida regular con 23,0%.

En la tabla 3 se observa el análisis bivariado y se identificó un mayor porcentaje SB en el género masculino 70,4% comparado con el sexo femenino 29,6%. Por otro lado, se describe un menor porcentaje de SB en estudiantes que tienen un EV bueno con 5,2%, mientras el 80,0% de los estudiantes con un EV malo presentan SB.

Tabla 1 Datos demográficos de los estudiantes de Medicina humana de la Universidad Ricardo Palma

	Frecuencia(%)
Sexo	
Masculino	128 (41,1%)
Femenino	182 (58,9%)
Edad (agrupado)	
18-20	86 (27,8%)
21-23	115 (36,9%)
24 a mas	109 (35,3%)
Ciclo (agrupado)	
Pre Clínico	117 (37,5%)
Clínico	193 (62,5%)

Tabla 2. Frecuencia de Síndrome de Burnout y Estilos de vida en los estudiantes de Medicina humana de la Universidad Ricardo Palma

Variables	Frecuencia (%)
Síndrome de Burnout	
No	174 (56,3%)
Sí	136 (43,7%)
EV*	
Bueno	43 (13,9%)
Regular	71 (23,0%)
Malo	196 (63,1%)

*EV: Estilos de vida

Finalmente, la tabla 4 muestra que la proporción de presentar Síndrome de Burnout en personas de sexo masculino fue 61% mayor frente a personas de sexo femenino, ajustado por las variables EV, ciclo y edad ($p=0,001$). Asimismo, la proporción de presentar SB en personas que tienen un EV regular y bueno se reduce en 49% y 70%, respectivamente, con respecto a los que tienen un estilo de vida malo, ajustado por las variables sexo, ciclo y edad ($p=0,001$). No obstante, las variables edad y ciclo de carrera no fueron estadísticamente significativos.

DISCUSIÓN

La prevalencia de trastornos de ansiedad y depresión, así como el aumento del estrés laboral y social han provocado un aumento de la prevalencia del Síndrome de Burnout durante la pandemia Covid-19, especialmente en los estudiantes y trabajadores del área de la salud. Cabe resaltar que existen diferentes causantes de este incremento en la prevalencia descritas en la literatura^(1,2). Respecto a los datos sociodemográficos obtuvimos que un 58,9% de nuestra población estudiada fue de sexo femenino y 41,1% masculino, estos resultados concuerdan con el estudio de Ieva Rudinskaitė et al.⁽¹³⁾ donde obtuvieron una mayor cantidad de población de sexo femenino con un 82,4%. Con relación a la edad, la población estudiada tuvo una media de 22 años y la gran mayoría estuvo dentro del grupo etario de 21 a 23 años. Esto contrasta al estudio de Karen Cecilia y Luis Rojas⁽⁶⁾, donde la media de edad en su población de estudio fue 26 ± 3 años y el grupo etario predominante fue entre los 22 a 25 años de edad.

Nuestro estudio revela que cerca de la mitad de la población tuvo SB (43,7%) y el estilo de vida más prevalente fue malo, en contraste con el estudio realizado por Vasquez P.⁽⁸⁾ quienes identificaron una prevalencia de SB de 69%, mientras que Osorio M.⁽¹⁴⁾ encontraron que 61% de su población tuvo SB. Según el análisis de Seperak R.⁽¹⁵⁾ se obtuvo que 44,3% y 31,4% de la población presenta un nivel promedio y alto respectivamente de SB.

Tabla 3. Análisis bivariado en los estudiantes de Medicina humana de la Universidad Ricardo Palma

Variables	Síndrome de Burnout		Valor de p	
	No (%)	Sí (%)		
Edad	24 a más años	63(36,2)	46 (34,1)	0,924
	21-23 años	63 (36,2)	52(37,8)	
	18-20 años	48 (27,6)	38 (28,1)	
EV*	Bueno	36 (20,7)	7 (5,2)	0,001
	Regular	51 (29,3)	20 (14,8)	
	Malo	87 (50,0)	109(80,0)	
Ciclo	Clínico	111(63,2)	83(61,5)	0,754
	Pre Clínico	64 (36,8)	52 (38,5)	
Sexo	Masculino	87 (50,0)	96(70,4)	0,001
	Femenino	87(50,0)	40(29,6)	

*EV: Estilos de vida

En cuanto a los EV de los estudiantes de la carrera de medicina humana, el estilo de vida más prevalente fue malo. Esto contrasta con Vásquez P.⁽⁸⁾ encontró un 72% de su población tuvieron un EV saludable mientras que el 28% no. En el estudio de Elías F.⁽¹⁶⁾ Hábitos Alimentarios, Autocuidado, Hábitos nocivos y conductas de riesgo, Salud mental, realizado en estudiantes de medicina en Lambayeque, se obtuvo un EV bueno predominantemente (46,7%), regular (29,6%) y malo (15,3%). En nuestro estudio se observó que los EV de los estudiantes de medicina de la URP fueron peores a comparación de otros estudios realizados, esto se debe a que nuestro estudio fue realizado durante el

periodo de pandemia COVID-19 cuando disminuyó la calidad de vida de la población⁽⁶⁾. Otra causa podría ser el periodo en el cual la encuesta fue distribuida, desde septiembre a diciembre 2021, cercano al periodo de exámenes y trabajos finales universitarios. Esto podría haber ocasionado una disminución en la calidad de EV de nuestra población y a su vez un aumento de indicios de SB⁽¹⁷⁾.

En el presente estudio el sexo masculino se relacionó con el SB ($p=0,001$). Esto contrasta con el estudio de Lee K.⁽¹⁸⁾ although the relationship between burnout and lifestyle factors are understudied in Chinese medical students.

Tabla 4. Análisis multivariado en estudiantes de medicina humana de la Universidad Ricardo Palma

Variables	RP Crudo	IC95%	Valor de p	RP ajustado	IC95%	Valor de p
Edad						
18-20	1	-	-	1	-	-
21-23	1,01	0,74-1,38	0,938	1,02	0,67-1,53	0,921
24 a más	0,95	0,69-1,32	0,781	1,04	0,59-1,64	0,864
Sexo						
Femenino	1	-	-	1	-	-
Masculino	1,65	1,23-2,21	0,001	1,61	1,21-2,13	0,001
EV*						
Malo	1	-	-	1	-	-
Regular	0,55	0,34-0,75	0,001	0,51	0,35-0,75	0,001
Bueno	0,29	0,14-0,58	0,001	0,30	0,15-0,59	0,001
Ciclo						
Pre clínico	1	-	-	1	-	-
Clínico	0,95	0,74-1,24	0,754	1,01	0,69-1,47	0,948

IC95%: Intervalo de confianza al 95%

*EV: Estilos de vida

Thus, this study aims to (i donde un 29,5% de personas de sexo masculino y 26,6% de personas de sexo femenino presentaron SB. Esto puede ser debido a las diferencias en la actitud académica entre los géneros sexos, por ejemplo, estudiar a último momento, lo que generaría un aumento del estrés causado por los estudios lo que podría llevar a aumentar el SB en la población de sexo masculino⁽⁷⁾.

En el análisis bivariado se encontró que en la población con un EV bueno hubo una prevalencia del 16,3% de SB, mientras que en la población con un estilo de vida malo la prevalencia fue 55,4. Este hallazgo contrasta con el estudio realizado por Vasquez P.⁽⁸⁾, quienes hallaron que el 38,5% de la población estudiada con EV poco saludable tuvo SB, mientras que el 76,8% de personas con estilo de vida saludable, no tuvo SB. Este resultado muestra la relación entre tener una mala calidad de EV y el SB, estos resultados podrían indicar que para reducir el riesgo de agotamiento profesional en una población se podría optar por mejorar sus EV^(11,19).

Mientras que la proporción de agotamiento profesional aumenta en estudiantes varones, en el estudio de Mejía C. et al.⁽¹⁷⁾ la proporción de SB aumenta en estudiantes mujeres. Este aumento de la proporción puede deberse a causa de los diferentes hábitos estudiantiles entre los sexos⁽²⁰⁾. De igual manera, en el estudio de Mercado M.⁽²¹⁾ se encontró un coeficiente de correlación significativa ($\rho=0,265$, $p<0,001$) entre las variable EV y el SB. Igualmente, en el estudio de Valverde M.⁽²²⁾ obtuvo un coeficiente de correlación significativa ($\rho= 0,461$,

$p<0,001$) entre las variables EV y SB, ambos estudios fueron realizados en personal de salud.

Por último, se recomienda la promoción de campañas para la mejora de los EV de los estudiantes, ante la relación entre un mal estilo de vida y la aparición de SB en los estudiantes de ciencias de la salud^(23,24). Se recomienda fomentar grupos sociales entre estudiantes de la facultad de medicina humana y profesionales de salud mental como psicólogos y psiquiatras para detectar tempranamente los indicios de SB y poder intervenirlos para evitar problemas en el ámbito social y académico^(25,26). Se recomienda en adelante mejorar el sistema de respuesta virtual (telemedicina) que tiene el Perú⁽²⁷⁾.

Es importante reconocer varias limitaciones en el estudio. En primer lugar, el diseño transversal del estudio implica que se recopilaron datos en un solo punto en el tiempo, lo cual limita la capacidad de establecer causalidad entre las variables de interés. Además, el estudio se enfocó en únicamente estudiantes de medicina, lo cual podría limitar la generalización de los resultados a otras carreras universitarias.

CONCLUSIÓN

En conclusión, un mejor estilo de vida disminuye la prevalencia de SB en los estudiantes de medicina humana de la URP. No obstante, ser del sexo masculino incrementa la prevalencia de SB.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Chirinos-Cáceres JL. La salud en el Perú en tiempos del coronavirus: A reflexionar. *Rev Soc Peru Med Interna*. 2020;33(1):10–1. doi:10.36393/spmi.v33i1.504
2. Balanzá-Martínez V, Atienza-Carbonell B, Kapczinski F, De Boni RB. Lifestyle behaviours during the COVID-19 – time to connect. *Acta Psychiatr Scand*. 2020;141(5):399–400. doi:10.1111/acps.13177
3. Rosales-Ricardo Y, Rizzo-Chunga F, Mocha-Bonilla J, Ferreira JP. Prevalence of burnout syndrome in university students: A systematic review. *Salud Ment*. 2021;44(2):91–102. doi:10.17711/SM.0185-3325.2021.013
4. González-Escobar JM, Ramos-Franco Netto RO, de Almeida Rodrigues-Franco Netto J, Flores BH, Borges Andreo S, Coronel-de Bobadilla B. Prevalence of Burnout Syndrome in Medical Students. *Rev Inst Med Trop*. 2020;15(2):13–8. doi:10.18004/imt/2020.15.2.13
5. Morales LS, Murillo LFH. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA. ISSN. 32:6.
6. Chacaltana Linares KC, Rojas Cama LF. Persistencia del Síndrome Burnout en internos de medicina en hospitales de Lima, Perú. Año 2018. *Investig En Educ Médica*. 2019;(32):9–15. doi:10.22201/fac-med.20075057e.2019.32.18129
7. García Gascón A, Del Toro Añel AY, Cisneros Prego E, Querts Méndez O, Cascaret Soto X. Algunas variables psicosociales asociadas al bajo rendimiento académico en estudiantes de primer año de medicina. *MEDISAN*. 2017;21(4):433–9.
8. Vásquez Pinchi P. Estilos de vida y síndrome de Burnout en el personal del Hospital II- 2 Tarapoto 2017. Univ Nac San Martín- Tarapoto [Internet]. 2020 [citado el 6 de octubre de 2021]; Disponible en: <http://repositorio.unsm.edu.pe/handle/11458/3737>
9. De La Cruz Vargas J, Orejón D, Roldan L, Correa-López L, Soto A. Desarrollo y validación de un instrumento para medir el estilo de vida de estudiantes de medicina. *Medwave* [Internet]. 2021;21(07):e8434–e8434. doi:10.5867/medwave.2021.07.8434
10. Vera-Ponce VJ, Torres-Malca JR, Tello-Quispe EK, Orihuela-Manrique EJ, De La Cruz-Vargas JA. Validation of scale of changes in lifestyles during the quarantine period in a population of university students from Lima, Peru. *Rev Fac Med Humana*. 2020;20(4):614–23. doi:10.25176/RFMH.v20i4.3193
11. Vale TCB, Paiva JHHGL, Medeiros VN, Gomes PÍO, Bezerra HCB, Bachur TPR, et al. Factors behind burnout increase in medical students. Are the criteria so important? *Rev*

- Bras Educ Médica. 2021;45(2):e054. doi:10.1590/1981-5271v45.2-20200193.ing
12. Elm E von, Altman DG, Egger M, Pocock SJ, Gøtzsche PC, Vandenbroucke JP. The Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology (STROBE) statement: guidelines for reporting observational studies. *The Lancet*. 2007;370(9596):1453–7. doi:10.1016/S0140-6736(07)61602-X
 13. Rudinskaitė I, Mačiūtė E, Gudžiūnaitė G, Gerulaitytė G. Burnout Syndrome Amongst Medicine Students in Lithuania and Germany. *Acta Medica Litu*. 2020;27(2):53–60. doi:10.15388/Amed.2020.27.2.2
 14. Osorio Guzmán M, Parrello S, Prado Romero C. Burnout académico en una muestra de estudiantes universitarios mexicanos. *Enseñ E Investig En Psicol Nueva Época* [Internet]. 2020;2(1):27 · 37-27 · 37. Disponible en: <https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/86>
 15. Seperak-Viera R, Fernández-Arata M, Dominguez- S, Seperak-Viera R, Fernández-Arata M, Dominguez- S. Prevalencia y severidad del burnout académico en estudiantes universitarios durante la pandemia por la COVID-19. *Interacciones* [Internet]. 2021 [citado el 17 de julio de 2023];7:e199. doi:10.24016/2021.v7.199
 16. Elías Mondragón FG, Sipión Vilchez F. Estilos de vida en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo- Lambayeque 2020. 2021 [citado el 16 de abril de 2023]; Disponible en: <http://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/9260>
 17. Mejía CR, Valladares-Garrido MJ, Talledo-Ulfe L, Sánchez-Arteaga K, Rojas C, Arimuya JJ, et al. Síndrome de Burnout y factores asociados en estudiantes de medicina: Estudio multicéntrico en siete facultades de medicina peruanas. *Rev Chil Neuro-Psiquiatr*. 2016;54(3):207–14. doi:10.4067/S0717-92272016000300005
 18. Lee KP, Yeung N, Wong C, Yip B, Luk LHF, Wong S. Prevalence of medical students' burnout and its associated demographics and lifestyle factors in Hong Kong. *PLoS ONE*. 2020;15(7):e0235154. doi:10.1371/journal.pone.0235154
 19. Más Sarabia M, Alberti Vázquez L, Espeso Nápoles N. Estilos saludables de vida y su relevancia en la salud del individuo. *Humanidades Médicas*. 2005;5(2):0–0.
 20. Fabio P, Stefania S, Elisabetta T, Thi TCN, Iolanda G. Public health and burnout: a survey on lifestyle changes among workers in the healthcare sector. *Acta Bio Medica Atenei Parm*. 2019;90(1):24–30. doi:10.23750/abm.v90i1.7626
 21. Mercado Guzmán ME. SINDROME DE BURNOUT Y ESTILOS DE VIDA EN LOS PROFESIONALES DE LA SALUD EN EL HOSPITAL RAMIRO PRIALE HUANCAYO 2019. Univ Huánuco [Internet]. 2021 [citado el 4 de octubre de 2021]; Disponible en: <http://localhost:8080/xmlui/handle/123456789/2750>
 22. Asencios MV. Síndrome de burnout y estilos de vida en docentes de la facultad de salud de una universidad privada de Perú en tiempos de pandemia. *Rev Científica Cienc Salud*. 2021;14(1):19–26. doi:10.17162/rccs.v14i1.1478
 23. Jordan RK, Shah SS, Desai H, Tripi J, Mitchell A, Worth RG. Variation of stress levels, burnout, and resilience throughout the academic year in first-year medical students. *PLoS ONE*. 2020;15(10):e0240667. doi:10.1371/journal.pone.0240667
 24. Agarwal G, Mosquera M, Ring M, Victorson D. Work engagement in medical students: An exploratory analysis of the relationship between engagement, burnout, perceived stress, lifestyle factors, and medical student attitudes. *Med Teach*. 2020;42(3):299–305. doi:10.1080/0142159X.2019.1679746
 25. Lara SD, Martín-Díaz A, Ramírez-Colina S, Campos-Uscanga Y. Análisis estructural de una escala de estilos de vida saludables en estudiantes universitarias mexicanas. *Rev Cuba Enferm*. :21.
 26. Calcides DAP, Didou R da N, Melo EV de, Oliva-Costa EF de. Burnout Syndrome in medical internship students and its prevention with Balint Group. *Rev Assoc Médica Bras*. 2019;65(11):1362–7. doi:10.1590/1806-9282.65.11.1362
 27. Vilanueva-Carrasco R, Samamés RD. Peruvian primary care response to the COVID-19 pandemic. :5.