



Prevalencia del síndrome de *burnout* en personal militar de una unidad operativa del altiplano

Prevalence of burnout syndrome in military personnel from a high-altitude operational unit

Wendy Fiorella Aguilar Mendoza^{1*} <https://orcid.org/0009-0002-5290-2359>

Juan Pedro Matzumura Kasano¹ <https://orcid.org/0000-0002-1464-550X>

¹Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Facultad de Medicina. Unidad de Posgrado. Lima, Perú.

*Autor para la correspondencia. Correo electrónico: fiore.am18@gmail.com

RESUMEN

Introducción: El síndrome de *burnout* representa un desafío en entornos expuestos a altos niveles de estrés laboral, como el ámbito militar; caracterizado por una elevada carga operativa y condiciones geográficas adversas, propias del altiplano, como la Capitanía de Puerto de Puno.

Objetivo: Determinar la prevalencia y los factores asociados al síndrome de *burnout* en el personal militar de una unidad operativa en entorno desafiante.

Métodos: Estudio cuantitativo, descriptivo y transversal realizado en una muestra de 94 efectivos militares de la Capitanía de Puerto de Puno, en julio del 2024. Se utilizó el *Maslach Burnout Inventory* (MBI), validado al español. Se analizaron las dimensiones de agotamiento emocional, despersonalización y realización personal, junto a variables sociodemográficas. Se aplicó estadística descriptiva y prueba t de Student.

Resultados: El 56,4 % del personal presentó agotamiento emocional alto, el 59,6 % despersonalización alta y el 82,9 % baja realización personal. Se identificaron asociaciones



estadísticamente significativas entre el *burnout* y variables como tiempo de servicio, función militar y rango ($p < 0,05$).

Conclusiones: El *burnout* tiene alta prevalencia en el personal militar evaluado. Se identificaron factores organizacionales asociados, lo que subraya la necesidad de estrategias preventivas específicas en unidades militares de alta exigencia operativa.

Palabras clave: agotamiento profesional; personal militar; salud ocupacional.

ABSTRACT

Introduction: Burnout syndrome represents a significant challenge in environments exposed to high levels of occupational stress, such as the military environment, which is characterized by a heavy operational workload and adverse geographical conditions typical of high-altitude regions, such as the Harbour Master's Office of Puno.

Objective: To determine the prevalence of burnout syndrome and the associated factors among military personnel assigned to an operational unit in a challenging environment.

Methods: Quantitative, descriptive and cross-sectional study conducted in a sample of 94 military personnel of the Harbour Master's Office of Puno in July 2024. The Spanish-validated version of the Maslach Burnout Inventory (MBI) was used. The dimensions of emotional exhaustion, depersonalization and personal fulfillment were analyzed, along with sociodemographic variables. Descriptive statistics and Student's t-test were applied.

Results: High emotional exhaustion was observed in 56.4% of the personnel, high depersonalization in 59.6%, and low personal accomplishment in 82.9%. Statistically significant associations were identified between burnout and variables such as length of service, military function and rank ($p < 0.05$).

Conclusions: Burnout has high prevalence in the evaluated military personnel. Associated organizational factors were identified, which underlines the need for specific preventive strategies in military units with high operational demands. Among the main limitations of the study are the use of self-report measures and the absence of broader organizational variables.

Keywords: professional burnout; military personnel; occupational health.





Recibido: 06/08/2025

Aprobado: 30/01/2026

INTRODUCCIÓN

El *burnout* se ha identificado como la respuesta prolongada a factores estresantes crónicos en el entorno laboral; caracterizado por un desgaste emocional que afecta tanto al bienestar individual como la eficacia institucional. En contextos de alta presión operativa, como el ámbito militar, este fenómeno cobra especial relevancia, debido a las condiciones laborales exigentes, el aislamiento y la exposición continua a situaciones de tensión.⁽¹⁾

Estudios recientes sugieren que el personal militar es particularmente vulnerable al desarrollo de *burnout*, sobre todo en unidades desplegadas en entornos geográficos adversos, donde confluyen factores físicos, psicológicos y organizacionales.^(2,3) Una revisión sistemática realizada por Hosseini SM y otros⁽³⁾ reporta que la prevalencia de agotamiento emocional en personal militar varía entre 0 % y 49,7 %, con una mediana de 19 %; mientras que la despersonalización alcanza una mediana del 14 % y la baja realización personal del 6,4 %. En el contexto peruano, Castro MC y otros⁽²⁾ encuentran que el 32 % del personal militar del Instituto Geográfico Nacional presenta niveles altos de agotamiento emocional, y el 29 % niveles altos de despersonalización, lo cual afecta la salud mental y el desempeño operativo del personal militar. Un estudio revela que el 30 % del personal médico militar estadounidense desplegado en Afganistán, presenta síntomas clínicos relevantes de agotamiento, los cuales se asocian de manera inversa con el autocuidado y apoyo del equipo.⁽⁴⁾

Si bien investigaciones previas han documentado la presencia del síndrome en el personal de salud y otras profesiones de alto riesgo, existe aún una brecha en la comprensión de su prevalencia y factores asociados en contextos militares específicos, como es el caso de unidades fluviales en el altiplano.^(3,5,6)





Las condiciones geográficas, el clima, las funciones de vigilancia y el aislamiento familiar pueden exacerbar el desgaste emocional, con repercusiones en el rendimiento y bienestar del personal.⁽⁵⁾ En este estudio, se considera como unidad operativa a la Capitanía de Puerto de Puno, dependencia de la Dirección General de Capitanías y Guardacostas de la Marina de Guerra del Perú, encargada del control, patrullaje y vigilancia en el Lago Titicaca y sus áreas ribereñas.⁽⁸⁾ El entorno desafiante hace referencia a las condiciones específicas de esta unidad: ubicación en el altiplano, a más de 3800 metros sobre el nivel del mar, tareas constantes de vigilancia fluvial en condiciones climáticas extremas, escasa conectividad y limitaciones de infraestructura.^(9,10) Todo ello genera una alta exigencia física y mental para el personal naval desplegado. Pese a ello, existen pocos estudios en contextos militares peruanos. En este marco, la presente investigación busca determinar la prevalencia y los factores asociados al síndrome de *burnout* en el personal militar de una unidad operativa en entorno desafiante.

MÉTODOS

Diseño

Investigación descriptiva, transversal, cuantitativa, durante el mes de julio de 2024. El estudio se desarrolló en la Capitanía de Puerto de Puno, ubicada en la región altiplánica del sur del Perú.

Sujetos

La población objetivo estuvo conformada por 124 efectivos navales en servicio activo pertenecientes a dicha unidad, durante el periodo de estudio. El tamaño muestral se estimó mediante la fórmula para poblaciones finitas, con un nivel de confianza del 95 % y un margen de error del 5 %, lo que determinó una muestra representativa de 94 participantes. Se optó por un muestreo y no por el censo total, debido a restricciones operativas y logísticas, que impedían incluir a todos los efectivos en el tiempo disponible. La muestra se seleccionó mediante muestreo aleatorio estratificado, con las funciones desempeñadas dentro de la unidad como estratos. Los criterios de exclusión se aplicaron a partir de los 124 efectivos y comprendieron a aquellos en situación de





disponibilidad o retiro, comisión fuera de la unidad o con licencia activa durante la recolección de datos.

Variables

En el presente estudio se analizaron variables sociodemográficas y laborales del personal naval activo; incluyeron la edad (clasificada en rangos: de 20 a 30, entre 31 y 40, y más de 40 años), el sexo, el grado jerárquico (oficial o suboficial), los años de servicio (clasificados en rangos: menos de 10, entre 10 y 20, y más de 20 años), y la función desempeñada en la unidad (vigilancia fluvial, operaciones especiales o apoyo logístico).

La variable principal de resultado fue el síndrome de *burnout* que se mide en tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal.

Procedimientos

Para obtener la información se utilizaron dos instrumentos autoaplicados. El primero recolectó datos sociodemográficos y laborales (edad, sexo, grado, tiempo de servicio, tipo de función); el segundo fue el cuestionario *Maslach Burnout Inventory* (MBI), versión validada al español por Gil-Monte PR.⁽¹¹⁾ Este instrumento evalúa el síndrome de *burnout* a través de 22 ítems distribuidos en tres dimensiones: agotamiento emocional (AE), despersonalización (DP) y realización personal (RP). Las respuestas se califican con una escala de tipo Likert de siete puntos (0 a 6), según la frecuencia con que se presentan los síntomas. Para fines analíticos, se consideró la presencia de *burnout* cuando el participante obtuvo simultáneamente las siguientes puntuaciones: $AE \geq 27$, $DP \geq 10$ y $RP \leq 33$.

En la presente muestra, el MBI mostró adecuada consistencia interna, con un alfa de Cronbach de 0,91 para agotamiento emocional, 0,78 para despersonalización y 0,83 para realización personal. En la validación original al español, realizada por Gil-Monte PR,⁽¹¹⁾ los coeficientes alfa de Cronbach son de 0,83 para agotamiento emocional, 0,74 para despersonalización y 0,85 para realización personal. Asimismo, este cuestionario ha demostrado adecuada validez y confiabilidad en investigaciones con personal de salud y fuerzas armadas peruanas.⁽¹²⁾

Los formularios fueron autoadministrados en línea a través de Formularios de Google, configurado para garantizar el anonimato, sin permitir la recopilación de datos identificatorios. Previo al



diligenciamiento de los formularios se explicó a los participantes los objetivos del estudio. El tiempo estimado para completar los instrumentos fue de 15 a 20 minutos.

Procesamiento

El procesamiento y análisis de los datos se realizó con el software estadístico IBM-SPSS versión 26. Se aplicaron estadísticos descriptivos para caracterizar la muestra (frecuencias y porcentajes). Previo al uso de pruebas inferenciales, se verificó el cumplimiento del supuesto de normalidad para las variables continuas mediante la prueba de Kolmogórov-Smirnov, recomendada para muestras mayores que 50 sujetos. Al confirmarse la normalidad, se aplicó la prueba t de Student para comparar medias entre grupos. Se consideró un nivel de significación estadística de $p < 0,05$ en todos los análisis.

Consideraciones éticas

El estudio fue aprobado por el Comité de Ética de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos y contó con la autorización institucional de la Capitanía de Puerto de Puno. Todos los participantes firmaron consentimiento informado, con previa explicación del propósito de la investigación. Se aseguró la confidencialidad y respeto a los principios éticos de investigación en humanos. La participación fue voluntaria y no se aplicaron sanciones ni incentivos.

RESULTADOS

De los 94 participantes, el grupo de edad entre 31 y 40 años concentró el mayor porcentaje (42,6 %). Se observó un claro predominio del sexo masculino (91,5 %; $n=86$). En cuanto a las funciones desempeñadas, la mayoría estaba asignada a tareas de vigilancia fluvial (43,6 %). Con respecto al grado militar, la distribución jerárquica mostró una mayor proporción de suboficiales (70,2 %) frente a oficiales (29,8 %). En relación con el tiempo de servicio, el 42,6 % tenía menos de 10 años de antigüedad. Estas características se detallan en la tabla 1.

**Tabla 1** - Características sociodemográficas del personal militar

Variable	Categoría	n	%
Edad	20–30	36	38,3
	31–40	40	42,6
	> 40	18	19,1
Sexo	Hombre	86	91,5
	Mujer	8	8,5
Función militar	Vigilancia fluvial	41	43,6
	Operaciones especiales	28	29,8
	Apoyo logístico	25	26,6
Grado militar	Oficiales	28	29,8
	Suboficiales	66	70,2
Años de servicio	< 10	40	42,6
	10–20	33	35,1
	> 20	21	22,3

La prevalencia de *burnout*, definida por la presencia simultánea de altos niveles de agotamiento emocional, alta despersonalización y baja realización personal, fue de 44,6 % (n= 42). Respecto a sus dimensiones: el 56,4 % de los evaluados manifestó niveles elevados de agotamiento emocional; el 59,6 % reportó una despersonalización alta; y el 82,9 % evidenció realización personal disminuida, lo cual refleja una afectación significativa del sentido de logro y satisfacción profesional (tabla 2).


Tabla 2 - Distribución de niveles de *burnout* por dimensiones

Dimensión	Categoría	n	%
Agotamiento emocional	Alto	53	56,4
	Medio	26	27,7
	Bajo	15	15,9
Despersonalización	Alto	56	59,6
	Medio	28	29,8
	Bajo	10	10,6
Realización personal	Baja	78	82,9
	Media	12	12,8
	Alta	4	4,3
Síndrome de <i>burnout</i>	Si	42	44,6
	No	52	55,4

Al analizar los puntajes obtenidos en cada dimensión del síndrome, según las características sociodemográficas y laborales, se identificaron asociaciones relevantes. El agotamiento emocional fue significativamente mayor entre los suboficiales ($p= 0,015$), en quienes tenían más de 20 años de servicio ($p= 0,038$) y en los que desempeñaban funciones de vigilancia fluvial ($p= 0,039$). Del mismo modo, los niveles de despersonalización fueron más elevados en aquellos con mayor antigüedad y en tareas de vigilancia fluvial ($p= 0,045$). En contraste, la realización personal mostró puntajes más bajos en el mismo subgrupo, especialmente en los efectivos con mayor tiempo de servicio y en funciones de vigilancia fluvial (tabla 3).


Tabla 3 - Dimensiones de *burnout* según características sociodemográficas

Variable	Categoría	Agotamiento emocional			Despersonalización			Realización personal		
		M	DE	p	M	DE	p	M	DE	p
Edad	20–30	28,5	6,2	0,048*	10,2	3,5	0,063	30,1	4,8	0,072
	31–40	29,8	5,8		11,3	3,1		28,9	5,1	
	> 40	31,2	5,6		12,1	2,9		27,4	6,0	
Sexo	Hombre	29,6	5,9	0,274	11,1	3,2	0,341	28,8	5,4	0,238
	Mujer	30,2	6,1		11,5	3,0		28,1	4,9	
Función militar	Vigilancia fluvial	30,8	6,0	0,039*	11,7	3,1	0,045*	27,6	5,2	0,041*
	Operaciones especiales	28,4	5,7		10,3	3,2		30,0	5,0	
	Apoyo logístico	29,0	6,1		11,0	3,0		29,1	5,3	
Grado militar	Oficiales	26,9	5,3	0,015*	9,8	3,4	0,023*	31,2	4,7	0,031*
	Suboficiales	30,7	6,0		11,8	2,8		27,9	5,3	
Años de servicio	< 10	27,5	5,9	0,038*	10,1	3,3	0,026*	30,5	4,5	0,049*
	10–20	29,7	5,7		11,2	3,0		28,4	5,2	
	> 20	32,0	5,5		12,4	2,7		26,5	5,9	

M = media; DE = desviación estándar; p = prueba t de Student.

*Diferencias estadísticamente significativas con $p < 0,05$.

En la tabla 4 se analiza la prevalencia de *burnout* según variables sociodemográficas. Se halló una asociación estadísticamente significativa entre la presencia del síndrome completo y la función militar ($p = 0,041$), el grado militar ($p = 0,015$) y los años de servicio ($p = 0,019$). Los casos de *burnout* fueron más frecuentes entre suboficiales, personal con funciones en vigilancia fluvial y aquellos con más de 20 años de servicio. No se encontraron diferencias significativas según sexo o grupo etario.



**Tabla 4** - Prevalencia de *burnout* según características sociodemográficas

Variable	Categoría	<i>Burnout</i> presente n (%)	<i>Burnout</i> ausente n (%)	p
Edad	20–30	13 (36,1)	23 (63,9)	0,082
	31–40	18 (45,0)	22 (55,0)	
	> 40	11 (61,1)	7 (38,9)	
Sexo	Hombre	39 (45,3)	47 (54,7)	0,564
	Mujer	3 (37,5)	5 (62,5)	
Función militar	Vigilancia fluvial	23 (56,1)	18 (43,9)	0,041*
	Operaciones especiales	10 (35,7)	18 (64,3)	
	Apoyo logístico	9 (36,0)	16 (64,0)	
Grado militar	Oficiales	7 (25,0)	21 (75,0)	0,015*
	Suboficiales	35 (53,0)	31 (47,0)	
Años de servicio	< 10	13 (32,5)	27 (67,5)	0,019*
	10–20	15 (45,5)	18 (54,5)	
	> 20	14 (66,7)	7 (33,3)	

p = prueba t de Student.

*Diferencias estadísticamente significativas con $p < 0,05$.

DISCUSIÓN

Los hallazgos de este estudio confirman una alta prevalencia de *burnout* entre el personal militar evaluado, particularmente en las dimensiones de agotamiento emocional y despersonalización. Este patrón coincide con lo reportado en la literatura internacional, que ha identificado una alta susceptibilidad del personal militar al *burnout* en contextos de alta demanda operativa.^(3,4,5)

La prevalencia del 44,6 % de *burnout* completo hallada en este estudio, supera al 37,5 % encontrado por Castro MC y otros⁽²⁾ en el Instituto Geográfico Nacional del Perú, lo cual se puede explicar por la exposición constante del personal de la Capitanía de Puerto de Puno a condiciones ambientales extremas y exigencias operativas prolongadas.





El perfil de alta despersonalización y baja realización personal observado, coincide con las tendencias descritas por *Maslach C* y otros,⁽¹⁾ quienes señalaron que el desgaste crónico tiende a deteriorar el vínculo empático con el trabajo y reduce el sentido de logro. Además, estudios en su revisión sistemática reportaron prevalencias de despersonalización elevadas, de hasta el 59,6 % en personal militar, resultado congruente con los de este estudio.⁽³⁾

Los hallazgos del presente estudio evidencian alta prevalencia de *burnout* en el personal naval, fenómeno que guarda similitud con investigaciones realizadas en contextos militares de alta exigencia, como el reportado en regiones de altitud en China.⁽²⁴⁾ A pesar de las diferencias geográficas, se identifican factores comunes asociados al síndrome, tales como edad, tiempo de servicio, nivel educativo, jornada laboral extensa y baja percepción de logro profesional. Estos factores reflejan no solo una sobrecarga operativa sostenida, sino también una posible incongruencia entre las expectativas profesionales del personal y las condiciones reales de reconocimiento o desarrollo institucional.

Se reporta alta prevalencia de *burnout* e insatisfacción laboral en médicos peruanos que cumplían con el servicio rural y urbano marginal de salud (SERUMS), programa estatal obligatorio en áreas rurales y urbano-marginales. Esta situación podría extrapolarse al personal militar en zonas alejadas, quienes podrían experimentar aislamiento y sobrecarga.^(19,20)

Se evidenció que factores como el grado militar y el tiempo de servicio están significativamente asociados con mayores niveles de agotamiento emocional y despersonalización. Estos hallazgos son coherentes con lo expuesto en un estudio, en el cual se señala que las jerarquías más bajas y el tiempo acumulado de servicio agravan el deterioro emocional.⁽⁴⁾ Este patrón también se identificó en oficiales del Ejército del Perú, en el que los subalternos reportan menores niveles de realización personal.⁽¹³⁾

Respecto a la función militar, el personal dedicado a vigilancia fluvial presentó mayor afectación en las tres dimensiones del *burnout*. Esta tendencia coincide con los hallazgos que señalan que tareas repetitivas bajo condiciones adversas, como vigilancia y patrullaje prolongado, contribuyen significativamente al desarrollo del síndrome.⁽¹⁴⁾



La baja puntuación en realización personal representa una señal de alarma, ya que este componente actúa como amortiguador frente al *burnout*. Según Gil-Monte PR,⁽¹¹⁾ una baja realización personal sostenida en el tiempo, puede comprometer el desempeño funcional y aumentar la rotación de personal. De acuerdo con lo reportado en una investigación en la que el *burnout* afectó el desempeño del personal de salud peruano,⁽¹⁵⁾ los resultados de este estudio también evidencian una relación directa entre la sintomatología del *burnout* y posibles impactos en el rendimiento del personal militar, lo que podría comprometer la eficacia operativa.

Asimismo, la relación inversa entre nivel de ingresos y la gravedad del *burnout* sugiere que la percepción de inequidad laboral podría influir de manera negativa en la salud psicoemocional del personal.⁽²⁴⁾ Todo ello refuerza la urgencia de implementar estrategias preventivas y correctivas desde una perspectiva organizacional que priorice la salud ocupacional, la motivación profesional y la sostenibilidad del recurso humano en contextos militares.

Una de las principales fortalezas del presente estudio es el uso de un instrumento validado como el MBI.⁽¹¹⁾ Entre las limitaciones se encuentra que el instrumento aplicado se basa en autoinforme, lo que podría introducir sesgos de deseabilidad social. No se incluyeron factores personales como antecedentes de salud mental, apoyo familiar o variables organizacionales más amplias (clima laboral, liderazgo percibido). Se recomienda integrar métodos cualitativos que permitan comprender en profundidad las experiencias del personal militar.

Del mismo modo se observa que las intervenciones organizacionales reducen significativamente el agotamiento emocional y la despersonalización, lo cual refuerza la necesidad de implementar políticas similares en la Capitanía de Puerto de Puno.⁽¹⁶⁾ Asimismo, hay estudios que resaltan que la efectividad de las estrategias gerenciales se incrementa cuando se adaptan a contextos específicos, como lo sería el entorno geográfico y funcional de la región altiplánica.⁽¹⁷⁾ Desde una perspectiva en salud cardiovascular, también concluyen que programas de bienestar estructurados, son clave para prevenir el *burnout*, hallazgo congruente con las observaciones del presente estudio.⁽¹⁸⁾



Se reportó una relación negativa entre el *burnout* y la satisfacción laboral, lo que resalta la importancia de fortalecer el sentido de pertenencia institucional.^(21,22,23) Este hallazgo podría guiar futuras intervenciones en unidades militares con características similares.

El presente estudio evidenció alta prevalencia de *burnout* en el personal militar de la Capitanía de Puerto de Puno, especialmente en aquellos con mayor tiempo de servicio, menor grado jerárquico y asignados a funciones operativas de vigilancia. La asociación entre características sociodemográficas y las dimensiones del *burnout* subraya la necesidad de implementar estrategias gerenciales focalizadas que mitiguen el desgaste ocupacional en contextos militares de alta exigencia. Estos hallazgos pueden servir como base para políticas institucionales orientadas al fortalecimiento de la salud ocupacional y la sostenibilidad del rendimiento en el sector defensa.

Agradecimientos

Agradezco a la Capitanía de Puerto de Puno por permitir el desarrollo del presente estudio, y al personal militar que participó voluntariamente en la investigación por su compromiso.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Maslach C, Jackson SE, Leiter MP. Maslach Burnout Inventory Manual. 3rd ed. Palo Alto: Consulting Psychologists Press; 1996.
2. Castro MC, Urquiza JA, Leiva EI. Prevalencia del síndrome de burnout en personal militar del Instituto Geográfico Nacional del Perú [Internet]. Enferm Glob. 2022 [acceso: 20/06/2025]; 21(66):424–46. Disponible en: <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/489281>
3. Hosseini SM, Hesam S, Hosseini SA. Burnout among Military Personnel: A Systematic Review [Internet]. Iran J Psychiatry. 2023 [acceso: 20/06/2025]; 18(2):213–36. Disponible en: <https://ijps.tums.ac.ir/article-1-6320-en.html>





4. Adler AB, Adrian AL, Hemphill M, Scaro NH, Sipos ML, Thomas JL. Professional Stress and Burnout in US Military Medical Personnel Deployed to Afghanistan [Internet]. *Mil Med*. 2017;182(3):1669–76. DOI: <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-16-00154>
5. Maresca G, Corallo F, Catanese G, Formica C, Lo Buono V. Coping Strategies of Healthcare Professionals with Burnout Syndrome: A Systematic Review [Internet]. *Medicina (Kaunas)*. 2022;58(2):327. DOI: <https://doi.org/10.3390/medicina58020327>
6. Williams L, Carver D. Management Strategies to Mitigate Burnout in Military Healthcare Providers [Internet]. *J Mil Health*. 2019 [acceso: 20/06/2025];75(6):523–30. Disponible en: <https://militaryhealth.bmj.com/content/75/6/523>
7. Dirección General de Capitanías y Guardacostas – DICAPI [Internet]. Callao: Marina de Guerra del Perú; 2023. [acceso: 02/08/2025]. Disponible en: <https://www.dicapi.mil.pe/>
8. Dirección General de Capitanías y Guardacostas – DICAPI. Capitanía de Puerto de Puno [Internet]. Callao: Marina de Guerra del Perú; 2023. [acceso: 02/08/2025]. Disponible en: <https://www.dicapi.mil.pe/capitanias/puno>
9. Instituto Geofísico del Perú – IGP [Internet]. Lima: Instituto Geofísico del Perú; 2022. [acceso: 02/08/2025]. Disponible en: <https://www.gob.pe/igp>
10. Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología del Perú – SENAMHI. Boletín climático nacional: noviembre 2023 [Internet]. Lima: SENAMHI; 2023. [acceso: 02/08/2025]. Disponible en: <https://www.senamhi.gob.pe/load/file/02215SENA-125.pdf>
11. Gil-Monte PR. Validez factorial de la adaptación al español del Maslach Burnout Inventory-General Survey [Internet]. *Rev Saúde Pública*. 2005 [acceso: 20/06/2025];39(1):1–8. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/ZkQ5tKV8wY6MwXk6WpYkz4j/>
12. Arias R, Gutierrez EL. Prevalencia del síndrome de burnout en internos de medicina, del Hospital Militar Central de Lima [Internet]. *Rev Cubana Med Milit*. 2018 [acceso: 06/07/2025];47(4):401-1. Disponible en: <https://revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/160>
13. Pozo JA. Prevalencia del Síndrome de Burnout en los Oficiales Superiores y Subalternos del Ejército del Perú y su implicancia en el clima laboral – aplicación del Maslach Burnout Inventory





(MBI) [Internet]. Rev Cient De La Esc Sup Guerra Ejército. 2023;2(1):9–27. DOI:

<https://doi.org/10.60029/rcesge.v2i1art1>

14. Jothipala D, Semage S, Balasuriya A. Prevalence and Distribution of Known Associated Factors of Burnout among Military Personnel of Sri Lanka Army: A Descriptive Cross-Sectional Study [Internet]. Mil Med. 2023;188(11–12):3583–90. DOI:

<https://doi.org/10.1093/milmed/usad221>

15. Aburto ML, Podestá L, Aburto M. Síndrome de Burnout y desempeño laboral en trabajadores de salud. Hospital Modular Bicentenario del Perú [Internet]. Edumecentro. 2024 [acceso: 20/06/2025];16(1):e2974. Disponible en:

<https://revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/2974>

16. Jaber MJ, Bindahmsh AA, Baker OG, Alaglan A, Almotairi SM, Elmohandis ZE, et al. Burnout combating strategies, triggers, implications, and self-coping mechanisms among nurses working in Saudi Arabia: a multicenter, mixed methods study [Internet]. BMC Nurs.

2025;24:590. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12912-025-03191-w>

17. Bes I, Shoman Y, Al-Gobari M, Rousson V, Guseva CI. Organizational interventions and occupational burnout: a meta-analysis with focus on exhaustion [Internet]. Int Arch Occup Environ Health. 2023;96(9):1211–23. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00420-023-02009-z>

18. Mehta LS, Murphy DJ. Strategies to prevent burnout in the cardiovascular health-care workforce [Internet]. Nat Rev Cardiol. 2021;18:455–6. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41569-021-00553-0>

19. Prado JS, Vásquez AM. Síndrome de burnout en pandemia y satisfacción laboral en médicos serumistas de Ayacucho [Internet]. Horizonte Médico (Lima). 2024;24(2):2167. DOI:

<https://doi.org/10.24265/horizmed.2024.v24n2.10>

20. Galarza K. Síndrome de Burnout en el personal militar del grupo aéreo n° 42 de la Fuerza Aérea del Perú/Iquitos 2023 [Internet]. [Tesis de Pregrado]. Lima, Perú: Universidad Ricardo Palma - URP, Facultad de Medicina Humana; 2024. [acceso: 06/07/2025]. Disponible en:

<https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/8360>





21. Ram V, Bhakta JP, Roesch S, Millegan J. Reducing Stress and Burnout in Military Healthcare Professionals Through Mind-Body Medicine: A Pilot Program [Internet]. *Mil Med*. 2023;188(5-6):1140–9. DOI: <https://doi.org/10.1093/milmed/usab389>
22. Yslado RM, Norabuena RP, Loli TP, Zarzosa E, Padilla L, Pinto I, et al. Síndrome de burnout y la satisfacción laboral en profesionales de la salud [Internet]. *Horizonte Médico (Lima)*. 2019;19(4):41–9. DOI: <https://doi.org/10.24265/horizmed.2019.v19n4.06>
23. Corrales IE, Villegas JD, Berenguer JA, Torres LS, Mamani OJ, Carranza RF. Evidencias de validez y confiabilidad de una escala de burnout en estudiantes cubanos de Estomatología [Internet]. *Rev Cubana Med Milit*. 2022 [acceso: 06/07/2025];51(1):e02201847. Disponible en: <https://revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/1847>
24. Shi L, Ren F, Xin S, Sun Q, Li D, Li K, et al. Prevalencia del síndrome de burnout en personal militar de la región de la meseta china: un estudio transversal [Internet]. *BMC Public Health*. 2024;24:1897. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19340-w>

Conflictos de interés

Los autores declaran que no existen conflictos de interés.

Información financiera

Los autores declaran que no hubo subvenciones involucradas en este trabajo.

Contribuciones de los autores

Conceptualización: *Wendy Fiorella Aguilar Mendoza*.

Curación de datos: *Wendy Fiorella Aguilar Mendoza*.

Análisis Formal: *Wendy Fiorella Aguilar Mendoza*.

Investigación: *Wendy Fiorella Aguilar Mendoza*.

Metodología: *Wendy Fiorella Aguilar Mendoza, Juan Pedro Matzumura Kasano*.

Administración del Proyecto: *Wendy Fiorella Aguilar Mendoza*.





Supervisión: *Wendy Fiorella Aguilar Mendoza, Juan Pedro Matzumura Kasano.*

Validación: *Wendy Fiorella Aguilar Mendoza, Juan Pedro Matzumura Kasano.*

Visualización: *Wendy Fiorella Aguilar Mendoza.*

Redacción - Elaboración del borrador original: *Wendy Fiorella Aguilar Mendoza.*

Redacción - Revisión y edición: *Wendy Fiorella Aguilar Mendoza, Juan Pedro Matzumura Kasano.*

Disponibilidad de datos

Los datos que respaldan los hallazgos de este estudio están disponibles previa solicitud razonable dirigida a los autores correspondientes, a través del correo electrónico: fiore.am18@gmail.com