



**Universidad Nacional de Loja**  
**Facultad de la Salud Humana**  
**Carrera de Medicina**

**Síndrome de Burnout y Actividad Física en Docentes de  
la Carrera de Medicina Humana de la Universidad  
Nacional de Loja**

**Trabajo de Titulación previo a la obtención del  
título de Médico General**

**Autor:** María Isabel Aguirre Abad

**Directora:** Dra. Ana Catalina Puertas Asanza, Mg.Sc.

**Loja – Ecuador**

**2022**

## ii. Certificación del trabajo de Titulación

Dra. Ana Catalina Puertas Azanza, Mg.Sc.

### **DIRECTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

#### CERTIFICA:

Que el trabajo de titulación titulado: **Síndrome de Burnout y Actividad Física en Docentes de la Carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja**, realizado por la Egresada María Isabel Aguirre Abad, ha sido elaborado bajo mi responsabilidad, el mismo que se encuentra dentro de los procedimientos legales que exige la institución.

Por lo que autorizo su presentación ante el organismo competente, para que le dé el trámite correspondiente.

Loja, 28 de abril de 2022



Firmado electrónicamente por:

**ANA CATALINA  
PUERTAS  
AZANZA**

**Dra. Ana Catalina Puertas Azanza, Mg.Sc.**

### **DIRECTORA DE TESIS**

### **iii. Autoría**

Yo, María Isabel Aguirre Abad, declaro ser autora del presente trabajo de integración curricular o titulación, y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos y acciones legales, por el contenido del mismo.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación del trabajo de integración curricular o titulación en el Repositorio Digital Institucional - Biblioteca Virtual.

**Firma:**

**Autora:** María Isabel Aguirre Abad

**Cédula de Identidad:** 1150043402

**Fecha:** 10 de junio de 2022

**Correo Electrónico:** [miaguirrea@unl.edu.ec](mailto:miaguirrea@unl.edu.ec)

**Teléfono:** 072711141

**Celular:** 0967243484

#### iv. Carta de Autorización

Yo, María Isabel Aguirre Abad, declaro ser autora del trabajo de integración curricular o de titulación titulado: **Síndrome de Burnout y Actividad Física en Docentes de la Carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja**, como requisito para optar el título de Médica General, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Institucional. Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional, en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad. La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del trabajo de integración curricular o de titulación que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los 10 días del mes de junio de dos mil veinte y dos, firma la autora.

**Firma:** \_\_\_\_\_

**Autora:** María Isabel Aguirre Abad

**Cédula de Identidad:** 1150043402

**Dirección:** Loja/ Barrio Amable María **Correo Electrónico:** [miaguirrea@unl.edu.ec](mailto:miaguirrea@unl.edu.ec)

**Teléfono:** 072711141      **Celular:** 0967243484

**Datos complementarios:**

**Directora del trabajo de titulación:**

Dra. Ana Catalina Puertas Asanza, Mg.Sc

**Tribunal de Grado:**

**Presidente:** Dra. Celsa Beatriz Carrión Berrú

**Vocal:** Md. Sandra Katerine Mejía Michay, Mg.Sc.

**Vocal:** Dra. Catalina Verónica Araujo López

## v. Dedicatoria

Dedico el presente trabajo de titulación a mis padres porque con su apoyo incondicional y empatía permitieron que permanezca siempre fuerte ante las adversidades, por motivarme siempre a hacer las cosas bien; y, por el esfuerzo tan grande que han hecho, al permitirme que cada vez esté más cerca de cumplir mi sueño: ser médico.

A mis hermanos Gustavo, José Luis, Raúl, Pablo y José David, que han estado constantemente prestos a ayudarme y regalarme sus palabras de apoyo en todo momento.

*María Isabel Aguirre Abad*

## **vi. Agradecimiento**

Agradezco a Dios por reglarme la vida, sabiduría, inteligencia, y fortaleza durante todos estos años de mi carrera universitaria para poder perseverar en las pruebas y obstáculos de cada día.

A mis padres y hermanos, porque han sido un soporte fundamental durante mi formación y me han motivado para que continúe por este largo camino en la consecución de nuevos conocimientos, superando las dificultades que en el devenir de los días se iban presentando.

A mis docentes, de manera especial a Md. Sandra Katerine Mejía Michay, docente de Titulación por haber entregado su tiempo y sus conocimientos desinteresadamente para garantizar mi formación como ser humano y como médico.

A mi tutora, Dra. Ana Puertas, que, con su paciencia y dedicación me guío en esta investigación, ya que, sin su ayuda, no hubiera podido culminarla con éxito.

*María Isabel Aguirre Abad*

## vii. Índice de contenidos

Portada .....	i
Certificación del trabajo de Titulación.....	ii
Autoría.....	iii
Carta de Autorización .....	iv
Dedicatoria .....	v
Agradecimiento.....	vi
Índice de contenidos .....	vii
• Índice de tablas .....	ix
• Índice de anexos.....	x
1. Título.....	1
2. Resumen.....	2
2.1. Abstract .....	3
3. Introducción .....	4
4. Marco Teórico .....	¡Error! Marcador no definido.
4.1. Síndrome de Burnout.....	7
4.1.1. Definición.....	7
4.1.2. Epidemiología.....	7
4.1.3. Etiología.....	7
4.1.3.1. <i>Causas laborales del síndrome de Burnout.</i> .....	8
4.1.4. Presentación clínica.....	8
4.1.4.1. <i>Síntomas</i> .....	8
4.1.4.2. <i>Características fundamentales.</i> .....	10
4.1.4.3. <i>Fases del síndrome de Burnout.</i> .....	10
4.1.5. Factores que disminuyen el Síndrome de Burnout .....	12
4.1.5.1. <i>Edad y años de experiencia profesional</i> .....	12

4.1.5.2. <i>Poseción de estrategias adecuadas para manejar más eficazmente el estrés y las situaciones conflictivas.</i> .....	12
4.1.5.3. <i>Capacidad para aceptar y analizar los problemas que se plantean en el desempeño profesional, en lugar de negarlos.</i> .....	12
4.1.5.4. <i>Tolerancia a la frustración.</i> .....	12
4.1.6. <b>Diagnóstico</b> .....	13
4.1.6.1. <i>Cuestionario: Inventario Maslach de Burnout.</i> .....	13
4.1.6.2. <i>Adaptaciones: Inventario Maslach de Burnout. General Survey (MBI-GS).</i> ..	13
4.1.7. <b>Tratamiento y prevención.</b> .....	14
4.1.8. <b>Síndrome de Burnout en docentes</b> .....	14
4.2. <b>Actividad física</b> .....	15
4.2.1. <b>Definición.</b> .....	15
4.2.2. <b>Causas de inactividad física.</b> .....	15
4.2.3. <b>Actividad física y salud mental.</b> .....	16
4.2.4. <b>Determinación de niveles de actividad física según GPAQ.</b> .....	16
4.2.4.1. <i>Nivel Alto.</i> .....	17
4.2.4.2. <i>Nivel Moderado.</i> .....	17
4.2.4.3. <i>Nivel Bajo.</i> .....	17
4.2.5. <b>Actividad física en adultos.</b> .....	17
4.2.5.1. <i>Niveles recomendados de actividad física para la salud de 18 a 64 años.</i> .....	17
5. <b>Metodología</b> .....	¡Error! Marcador no definido.
6. <b>Resultados</b> .....	23
7. <b>Discusión</b> .....	28
8. <b>Conclusiones</b> .....	30
9. <b>Recomendaciones</b> .....	31
10. <b>Bibliografía</b> .....	32
11. <b>Anexos</b> .....	35

## Índice de Tablas

<b>Tabla 1.</b> Grados de síndrome de Burnout según edad y sexo en los docentes de la Carrera de Medicina Humana.....	23
<b>Tabla 2.</b> Grados de síndrome de Burnout según carga horaria semanal en los docentes de la Carrera de Medicina Humana.....	24
<b>Tabla 3.</b> Grados de síndrome de Burnout según ocupación en los docentes de la Carrera de Medicina Humana.....	25
<b>Tabla 4.</b> Niveles de actividad física de los docentes de la Carrera de Medicina de la Universidad Nacional de Loja .....	26
<b>Tabla 5.</b> Relación entre el síndrome de Burnout y los niveles de actividad física inadecuada de los docentes de la Carrera de Medicina de la Universidad Nacional de Loja .....	27

## Índice de Anexos

<b>Anexo 1.</b> Aprobación de Tema .....	35
<b>Anexo 2.</b> Pertinencia del tema.....	36
<b>Anexo 3.</b> Designación de director de tesis .....	37
<b>Anexo 4.</b> Autorización recolección de datos.....	38
<b>Anexo 5.</b> Certificación de Inglés .....	39
<b>Anexo 6.</b> Consentimiento Informado .....	40
<b>Anexo 7.</b> Ficha de Recoleccion de datos.....	42
<b>Anexo 8.</b> Cuestionario MBI .....	43
<b>Anexo 9.</b> GPAQ .....	44
<b>Anexo 10.</b> Base de datos .....	47
<b>Anexo 11.</b> Tablas de Resultados para cada variable .....	49
<b>Anexo 12.</b> Proyecto de Tesis.....	55

## **1. Título**

Síndrome de Burnout y Actividad Física en Docentes de la Carrera de Medicina Humana  
de la Universidad Nacional de Loja

## 2. Resumen

El síndrome de Burnout (SB) es un estado de agotamiento mental, emocional y físico que se presenta como resultado de exigencias laborales extenuantes, estrés crónico o insatisfacción laboral y puede actuar como detonante para otros problemas de salud física. Por ello, el siguiente estudio tuvo la finalidad de identificar los grados de síndrome de Burnout según edad, sexo, carga horaria semanal y ocupación; determinar los niveles de actividad física y establecer la relación entre el síndrome de Burnout y actividad física inadecuada en docentes de la Carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja. Teniendo enfoque cuantitativo, corte transversal, prospectivo, con una muestra de 49 docentes, obtenida mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, a quienes se aplicó el cuestionario de Maslach Burnout Inventory (MBI) para precisar el síndrome de Burnout y el Cuestionario Global de Actividad Física (GPAQ) para determinar el nivel de actividad física. El 57,14% (n=28) lo constituyó el sexo femenino y 42,86% (n=21) el sexo masculino; encontrándose alto grado de Burnout en el 14,3% (n=7) de docentes, sin evidenciarse relación estadísticamente significativa en cuanto a carga horaria y ocupación; 44,9% de catedráticos presentó nivel de actividad física bajo y al relacionar Burnout y actividad física se evidenció que docentes con nivel de actividad física alto sólo el 4% presentaron el síndrome. Por lo que se concluye que la realización de actividad física podría actuar como un factor protector frente al SB.

*Palabras clave:* agotamiento emocional, despersonalización, eficacia profesional, inactividad física.

## 2.1. Abstract

Burnout syndrome (BS) is a state of mental, emotional, and physical exhaustion that occurs as a result of strenuous work demands, chronic stress, or job dissatisfaction and can act as a trigger for other physical health problems. Therefore, this study aimed to identify the degrees of Burnout syndrome according to age, sex, weekly workload, and occupation; determine the levels of physical activity, and establish the relationship between Burnout syndrome and inadequate physical activity in teachers of the Human Medicine Major at the Universidad Nacional de Loja. Having a quantitative, cross sectional, prospective approach, with a sample of 49 teachers, obtained through non probabilistic convenience sampling, to whom the Maslach Burnout Inventory (MBI) questionnaire was applied to specify the Burnout syndrome and the Global Physical Activity Questionnaire. (GPAQ) to determine the level of physical activity. 57.14% (n=28) were female and 42.86% (n=21) male; A high degree of Burnout was found in 14.3% (n=7) of teachers, without showing a statistically significant relationship in terms of workload and occupation; 44.9% of professors presented a low level of physical activity and when relating Burnout and physical activity, it was shown that teachers with a high level of physical activity only 4% presented the syndrome. Therefore, it is concluded that physical activity could act as a protective factor against BS.

**Keywords:** *emotional exhaustion, depersonalization, professional efficacy, physical inactivity.*

### 3. Introducción

El Síndrome de Burnout (SB) surge generalmente como consecuencia del estrés crónico en el trabajo relacionado con sus exigencias (horario, responsabilidad, condiciones); está caracterizado por tres pilares fundamentales agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal (González, Carrasquilla, Latorre, Torres , & Villamil, 2015).

En el año 2018 la Organización Mundial de Salud (OMS) en su nueva Clasificación Internacional de las Enfermedades (CIE -11) lo incluyó como un fenómeno ocupacional, ya que, actualmente representa una problemática trascendental en la salud mental de los trabajadores, como se evidencia en una encuesta realizada por TNS Emnid en diciembre de 2010, en donde el 12.5% de todas las personas que trabajan en Alemania se sintieron estresadas en su trabajo y, en Holanda, aproximadamente el 15% de la población trabajadora sufre de Burnout, lo que produce pérdidas estimadas de 1,7 billones de euros anualmente. (Kaschka, Korczak, & Broich, 2015). Acercándonos un poco más a nuestra realidad en Latinoamérica según Salgado & Leira (2018) se han encontrado “prevalencias de SB altamente variables, desde un 4,2% a un 16% en niveles severos, con un 42% de valores altos en al menos una de las dimensiones evaluadas, según el modelo de Maslach”.

Según datos de estudios realizados, se ha encontrado que las personas más afectadas por el SB son los profesionales dedicados a la enseñanza y la salud (Porto-Martins, 2010). Se puede considerar al médico como aquel que tiene la mejor salud física pero la peor salud mental de la población en general; incluso se observa una mayor tendencia de la tasa de suicidios en este campo profesional, lo que se puede deber en gran medida al tipo de trabajo realizado, que implica estar expuesto a diversos factores de riesgo psicosociales como el contacto con el sufrimiento y la muerte, falta de recursos materiales, largas jornadas de trabajo, irregularidad en los horarios, entre otros; existiendo cierta tendencia a un estrés crónico afectando su salud emocional y el adecuado disfrute de un ambiente sano y saludable en los lugares de trabajo (Mingote , Moreno, & Gálvez, 2004).

Los profesores universitarios presentan mayor vulnerabilidad a padecer SB, debido a que están sometidos a numerosas exigencias, ejemplo de éstas son las nuevas políticas educativas, reformas en planes de estudios, nuevos perfiles de los estudiantes, adelantos tecnológicos, necesidad continua de actualización, entre otros. (Serrano, y otros, 2017); este problema se ve más acentuado cuando tienen otra ocupación además de la docencia, y más aún cuando son profesionales del campo de la salud. El SB docente se asocia a cansancio crónico, problemas

del sueño y baja capacidad de recuperación al estrés, disminución de la eficacia profesional, síntomas ansiosos y depresivos; falta de compromiso, dificultades cognitivas, variaciones en la respuesta inmunológica y trastornos conductuales en los estudiantes asociados al SB de su profesor; y/o extenuación emocional y despersonalización del docente asociada a la percepción de apoyo autónomo y motivación del estudiante (Salgado & Leria, 2018).

La actividad física constituye un aspecto determinante de la calidad de vida. La OMS informa que la inactividad física es responsable de más de dos millones de muertes por año; el sedentarismo duplica el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad, y, aumenta sustancialmente el riesgo de hipertensión arterial y otras enfermedades (Ramón, Zapata, & Cardona, 2014).

Toker y Biron (2012) encontraron una fuerte relación entre empleados con depresión y un bajo nivel de actividad física, y Cairney y Col., (2013) observaron que las personas que practican ejercicio vigoroso disminuyen el estrés y mejoran la salud general y su sentimiento de bienestar.

Actualmente con el surgimiento de la pandemia por COVID-19 se ha podido evidenciar que los problemas relacionados a salud mental se han agravado en personas que ya las padecían y han surgido en las que previamente no tenían, ya que las personas al trabajar desde su hogar tienen un mayor número de responsabilidades y tareas que realizar, asociado a esto ha incrementado el número de horas que deben estar sentados frente al computador, lo que podría conllevar un riesgo en su salud por la falta de actividad física.

Por lo antes expuesto, y debido a que en nuestra ciudad no se han realizado estudios relacionados se planteó la siguiente interrogante: ¿Existe relación entre síndrome de Burnout y la actividad física en docentes de la Carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja durante el periodo julio 2020 - marzo 2021?. Lo que permitirá promover estrategias de diagnóstico, tratamiento y prevención oportunas, que se podrán emplear a través del Departamento de Bienestar Universitario de la Universidad Nacional de Loja, mejorando la calidad de vida de los docentes y su desempeño laboral; puesto que, al encontrarse en óptimas condiciones de salud, podrán desempeñar su labor de una forma adecuada que estimule al alumno a prepararse para ser un mejor profesional.

En base a la pregunta de investigación: se planteó como objetivo general: Evaluar el síndrome de Burnout y actividad física en docentes de la Carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja durante el periodo julio 2020 - marzo 2021. A través del cumplimiento de

objetivos específicos que tuvieron como finalidad: Identificar los grados de Síndrome de Burnout según edad, sexo, carga horaria semanal y ocupación en los docentes de la Carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja; determinar los niveles de actividad física de los docentes de la Carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja y; establecer la relación entre el síndrome de Burnout y la actividad física inadecuada en docentes de la Carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja.

## 4. Marco Teórico

### 4.1. Síndrome de Burnout

**4.1.1. Definición.** C. Maslach, lo describe como una forma inadecuada de afrontar el estrés crónico, cuyos rasgos principales son el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución del desempeño personal (Morales & Hidalgo, 2015).

P. Gil-Monte lo define como: “una respuesta al estrés laboral crónico integrado por actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja y hacia el propio rol profesional, así como por la vivencia de encontrarse agotado” (Morales & Hidalgo, 2015).

**4.1.2. Epidemiología.** Se han realizado múltiples estudios acerca de la prevalencia del síndrome de Burnout, los resultados en su mayoría no coinciden, por lo que se podría concluir que la prevalencia del SB depende del ambiente donde se desarrolle el individuo y características propias del mismo (Morales & Hidalgo, 2015).

Con respecto al SB en la población docente universitaria, se han reportado una amplia prevalencia que va desde un 19.4% hasta un 51.8%, con altos niveles de SB y despersonalización en hombres, y de extenuación emocional en mujeres (Salgado & Leria, 2018).

**4.1.3. Etiología.** El SB se describe como un proceso multicausal y muy complejo, en donde (además del estrés) se ven involucradas variantes como el aburrimiento, crisis en el desarrollo de la carrera profesional, pobres condiciones económicas, sobrecarga laboral, falta de estimulación, pobre orientación profesional y aislamiento (Morales & Hidalgo, 2015).

Sumado a los elementos recién nombrados, Morales & Hidalgo (2015) describen factores de riesgo, que hacen susceptible al individuo ante la enfermedad:

- **Componentes personales.** edad (relacionada con la experiencia), género (las mujeres pueden sobrellevar mejor las situaciones conflictivas en el trabajo), variables familiares (la armonía y estabilidad familiar conservan el equilibrio necesario para enfrentar situaciones conflictivas), personalidad (por ejemplo las personalidades extremadamente competitivas impacientes, hiperexigentes y perfeccionistas).
- **Inadecuada formación profesional.** excesivos conocimientos teóricos, escaso entrenamiento en actividades prácticas y falta de aprendizaje de técnicas de autocontrol emocional.

- **Factores laborales o profesionales.** condiciones deficitarias en cuanto al medio físico, entorno humano, organización laboral, bajos salarios, sobrecarga de trabajo, escaso trabajo real de equipo.
- **Factores sociales.** como la necesidad de ser un profesional de prestigio a toda costa, para tener una alta consideración social y familiar y así un alto estatus económico.
- **Factores ambientales.** cambios significativos de la vida, como fallecimiento de familiares, matrimonios, divorcio, nacimiento de hijos.

#### **4.1.3.1. Causas laborales del síndrome de Burnout.**

- **Falta de medios para realizar las tareas encomendadas.** Dentro de la empresa puede ser que el emprendedor no cuente con los medios necesarios para realizar las tareas que le corresponden, de manera adecuada para poder conseguir los objetivos que se quieren alcanzar, por lo que esto causa desborde, frustración, insatisfacción con el papel que lleva a cabo, teniendo así la sensación que no hace nada y no llega a nada (Rivera , Segarra, & Giler, 2018).
- **Falta de definición del rol profesional.** Cuando el empleado no tiene claro cuál es el cometido, la función o lo que se espera de él, que muchas veces es debido a la falta de definición de funciones dentro del lugar donde se labora, produce incertidumbre e inseguridad que genera con el tiempo estrés. Dentro de las profesiones que están más expuestas a padecer el síndrome de Burnout, ocurre un cambio en el rol psicoprofesional, se exige más al maestro y al médico por parte de la sociedad en conjunto (Rivera, et al., 2018).
- **Falta de control sobre el propio trabajo.** En esto está incluido el control que el diligente ejerce sobre el rol que desempeña, las exigencias y demandas que la labor requiere, todo ello viene determinado por la autonomía, iniciativa y responsabilidad. Tanto el déficit como el exceso de control perjudica al emprendedor, ambas situaciones lo hacen sentir como una amenaza, una por indefensión y la otra por la elevada responsabilidad que conlleva (Rivera, et al., 2018).

#### **4.1.4. Presentación clínica.**

##### **4.1.4.1. Síntomas.**

- **Cognitivos o mentales.** Sentimientos de fracaso, impotencia, desamparo, frustración e inadecuación profesional, con una percepción desproporcionada de los propios errores, como también una dificultad para ver los aciertos del éxito, la persona tiene dificultad de atención y concentración en las actividades diarias que realiza, a la vez la autoestima se ve afectada en el individuo ya que a través de los pensamientos negativos llega a sentirse impotente. La ansiedad, irritabilidad, repentinos cambios de humor, incluso en ocasiones llegan a presentar un cuadro

depresivo, que causa bajo rendimiento laboral, actitudes pesimistas hacia el trabajo, con falta de ilusión o motivación por lo que realiza diariamente, invadiéndolo sentimientos de vacío, estando expuesto a no cumplir las metas deseadas y que ello lo lleve a tener baja tolerancia a la frustración (Rivera, et al., 2018).

- *Fisiológicos.* La persona se siente con cansancio y fatiga crónicos que no se solucionan con el descanso de fines de semana, vacaciones, puesto que el simple hecho de la vuelta al trabajo provoca que reaparezcan, en ocasiones con mayor intensidad que antes; constantemente le cuesta conciliar el sueño por lo que cae en el problema del padecimiento de insomnio, también el padecimiento de cefaleas, dolores musculoesqueléticos (lumbalgias y cervicalgias), taquicardias, alteraciones gastrointestinales, como gastritis, estreñimiento o diarreas, aumento de la presión arterial, entre otras, que causan el deterioro físico del educador que se vuelven constantemente barreras para que se desarrolle adecuadamente dentro del trabajo (Rivera, et al., 2018).

- *Comportamentales.* El comportamiento también se ve afectado “a través del descenso del rendimiento laboral y de la calidad del trabajo realizado”, lo que realizaba antes con tantas energías ya no lo logra o simplemente no realiza el rol que le corresponde, muchas personas pueden llegar a las adicciones o aumentar el consumo de tabaco, café, fármacos u otras drogas que perjudican el comportamiento del mismo. Por la falta de estabilidad emocional el profesional comienza a tener frecuentes bajas laborales, ausencias injustificadas, dificultades en la relación con los receptores de sus servicios profesionales y con los compañeros de trabajo, que llegan en ocasiones a comportamientos agresivos con los mismos (Rivera, et al., 2018).

- *Emocionales.* Se destacan la baja autoestima, ansiedad e irritabilidad, muestran distanciamiento respecto a las personas que demandan los servicios, no existe ya la empatía, ni tolerancia hacia los problemas y comportamiento de quienes lo rodean. La persona cada día más disminuye la capacidad para memorizar datos, para realizar razonamientos abstractos, juicios, entre otros (Rivera, et al., 2018).

- *Imagen personal.* Los sujetos presentan pocos cuidados en los hábitos de higiene personal como; bañarse, cepillarse los dientes, peinarse, maquillarse, entre otros, no encuentran el sentido o la razón para realizarlo, no se interesa el cómo viste y por lo tanto que imagen proyecta con ello, muchas personas quizás no le ponen importancia a este aspecto, pero es una alerta para las personas que rodean al profesional (Rivera, et al., 2018).

#### **4.1.4.2. Características fundamentales.**

- *Agotamiento emocional.* Surge a consecuencia de la disminución de los recursos emocionales del profesional para enfrentarse a todos los retos que la labor le plantea, concretándose en una continua “creciente fatiga en los niveles mental, físico y emocional que no corresponde con la cantidad de trabajo efectuada, el sujeto se muestra constantemente con un descontento, pesimismo ante las situaciones que tiene que resolver en el trabajo, no encuentran un sentido a lo que hace dentro de la labor, no dan más de sí” aunque así se requiera, sino simplemente cumple de manera insatisfecha los roles que le correspondan (Mauranges , 2018).

- *Despersonalización.* Tomado como un mecanismo de defensa del individuo, cuando se da cuenta que luego de haber respondido de manera efectiva al trabajo se vino abajo y dejó de realizar las cosas de manera productiva. Así “el especialista toma la decisión de poner una barrera con las personas a las que atiende”, para el sentirse protegido y no atacado, es como decir sino se implica, no se sufre. Todo ello dentro de lo laboral se establece como mermar en la eficacia del trabajo, donde la persona se convierte en menos humana, donde muchas veces el profesional proyecta cinismo hacia las personas receptoras de su servicio (Mauranges , 2018).

- *Baja realización personal.* Se desarrolla como causa de los dos anteriores, en ello entra lo que se conoce como reconocimiento a lo negativo donde el proyecta a las demás personas, simplemente se siente frustrado de realizar a medias el trabajo y de sentirse con muchas inestabilidades personales dentro del ámbito laboral, en este proceso el sujeto se da cuenta que los resultados no son los esperados, y esto lo llega a frustrar más y llega a sentir insuficiencia profesional, teniendo como consecuencia también la baja autoestima, se comienza a sentir inútil para el mismo como para los demás, no se siente realizado ni con visiones o metas para seguir laborando, hasta llegar a querer retirarse definitivamente de todas las actividades para no seguir sufriendo o frustrándose (Mauranges , 2018).

**4.1.4.3. Fases del síndrome de Burnout.** El Burnout no se instala en el conector de la noche a la mañana, este se contempla como un proceso continuo que evoluciona con el tiempo y va de manera paulatina, que pasa por diferentes fases que se convierten en un ciclo, aquí se toma en cuenta que los síntomas y el desarrollo no es igual para todos los seres humanos, de manera que las personas que entran en el ciclo del burnout no pasan de la misma forma el curso evolutivo, se dice que algunos individuos aprenden con el tiempo a vivir con burnout, porque saben llevar cada etapa, aunque no la superen, al contrario de otras menos afortunadas que llegan rápidamente a la fase más grave, donde nada ni nadie lo detiene. Pezé (2018) identifica el desarrollo del burnout en cuatro fases:

- *Entusiasmo o luna de miel.* el individuo busca cada día dar más de sí mismo, espera lo mejor de él y para los sujetos a los cuales les transfiere los conocimientos o ayuda. El trabajo en este momento está en la mejor fase, se pueden dar diferentes situaciones difíciles y el ser humano se siente preparado para ellas, porque está estupendamente bien en todos los aspectos, está cargado de energías, tiene muchas ideas en su mente para hacer mejor el trabajo a cada momento (Pezé, 2018).

- *Estancamiento, el despertar.* en esta fase se da cuenta que lo que se había planteado al inicio no responde exactamente a la realidad, comienza a ver los defectos del trabajo que realiza, piensa a cada instante en las recompensas personales que se obtienen a través del trabajo que hace, no solo esto, sino a la misma vez se da cuenta que lo profesional y lo material, que quizá puede ser la retribución económica o la vocación, no es lo que en realidad él pensaba que era. Todo comienza a verse de otro color, desde otro punto de vista del sujeto, en esta fase empiezan a ponerse los peros dentro de las responsabilidades laborales, dentro de las relaciones humanas también existe un gran deterioro, porque comienza a ver que los compañeros de trabajo no son tan buenos como él lo pensaba, al igual que al jefe, comienza a juzgarlo y a pensar que es una persona que exige demasiado, que nunca se puede quedar bien con él en lo que se hace dentro de la institución, o que recarga mucho de trabajo, llega a pensar que a las personas a las que atiende son un fastidio y que no reconocen en la función que el mismo realiza para ellos (Botero, 2016).

- *Frustramiento o el tostamiento.* se reconoce por la falta de energía y entusiasmo del ser, ya no existen estos dos aspectos, ellos quedaron muy lejos de su rol y se han convertido en una fatiga crónica e irritabilidad. El ser humano que llega a este nivel comienza a padecer los síntomas psicofisiológicos donde los patrones de sueño y alimentación varían y es posible que se comience a refugiar en conductas adictivas como la bebida, las drogas, el sexo o las compras. Dentro del desempeño laboral el colaborador se vuelve demasiado indeciso, no puede tomar buenas decisiones “esto por consiguiente le afecta en la productividad del trabajo, ya que éste se ve afectado de una manera muy visible, no solo por el profesional” sino también por los demás seres que muchas veces se callan al observar el trabajo que el realiza, afectan por lo tanto la cantidad y calidad del trabajo. Si la situación sigue, avanza a la siguiente fase, entonces el diligente se siente más frustrado e irritado, siente que se tiene que esforzar más por el rol que antes sentía demasiado fácil, mostrándose cínico, distanciado, demasiado crítico tanto con los compañeros con los que comparte, como con el jefe y a las personas a las que atiende (Botero, 2016).

#### **4.1.5. Factores que disminuyen el Síndrome de Burnout**

**4.1.5.1. Edad y años de experiencia profesional.** Este es un papel moderador del desarrollo del desgaste profesional, ya que esto le da más seguridad en las tareas que desempeña, por consecuencia le resta la probabilidad de padecer en algún momento el desgaste laboral y el estrés en general, además, es en los primeros años de ejercicio profesional cuando se produce el choque entre las altas expectativas e idealismo y la distinta realidad cotidiana del día a día laboral. Una persona que tiene poco tiempo en el trabajo se comprueba que no se cansa ni se acomoda en lo que hace, al contrario de las personas que trabajan por más de cinco años en un mismo puesto, máximo aquellas que son de avanzada edad (Correa, Muñoz, & Chaparro, 2015).

**4.1.5.2. Posesión de estrategias adecuadas para manejar más eficazmente el estrés y las situaciones conflictivas.** Cuando se adquieren buenas habilidades para afrontar el estrés hace que disminuya las posibilidades de llegar a padecer un síndrome de burnout porque supone una mayor probabilidad de afrontar las situaciones difíciles y adversas de una manera acertada “con el menor coste personal en términos de estrés”, cuando el experto tiene control de cada una de estas áreas dentro y fuera del trabajo encuentra la solución para resolver esas situaciones conflictivas que en lugar de convertirse en estrés se convierten en experiencia profesional (Correa, et al., 2015).

**4.1.5.3. Capacidad para aceptar y analizar los problemas que se plantean en el desempeño profesional, en lugar de negarlos.** Cuando un empleado es capaz de ver y asumir los problemas que se tienen el trabajo, por lo general intenta darle una solución, mientras que cuando se niega permanecen ocultos o lo que es peor sin resolver de manera que continúan el estrés, malestar y motivos para quemarse profesionalmente. Un trabajador “por naturaleza también cometerá errores, por lo que es importante que se reconozcan en el momento” para que así no entre la negación y la introyección, que lo único que hacen dentro del conocedor es cargarlo más de la cuenta y cada vez se hace más pesada la carga (Correa, et al., 2015).

**4.1.5.4. Tolerancia a la frustración.** Personas que afrontan el trabajo desde el idealismo y la sensación de omnipotencia, precisamente las más propensas a sufrir desgaste profesional. Es aquí donde juega un papel importante la mayor o menor coste personal, convirtiéndose así en una variable moderadora o potenciadora del burnout, cuando el profesional está consciente que la frustración puede llegar en el trabajo es menos probable que se padezca el estar quemado (Correa, et al., 2015).

#### 4.1.6. Diagnóstico

**4.1.6.1. Cuestionario: Inventario Maslach de Burnout.** Este cuestionario fue diseñado por Christina Maslach y Susan Jackson en 1981 para evaluar el agotamiento laboral en trabajadores de Servicios humanos, sin embargo, se han diseñado otras versiones del inventario para evaluar trabajadores en el campo educativo y a otras ocupaciones (Gómez & Estrella, 2015).

**4.1.6.2. Adaptaciones: Inventario Maslach de Burnout. General Survey (MBI-GS).** Está dirigido a trabajadores en atención al cliente, mantenimiento, fabricación, administración y demás ocupaciones incluidos servicios humanos y educación. Subescalas: la versión original (inglés) tiene 16 ítems y la versión española contiene 15 ítems (se eliminó el ítem 13, por presentar ambivalencia).

#### Cuadro 1.

*Puntaje por subescalas según el cuestionario adaptado de la versión española y los valores para detectar indicios de Burnout.*

Subescala	Ítems	Número de ítems	Puntaje por ítem	Puntaje por subescala	Indicios de Burnout
<b>Agotamiento</b>	1,2,3,4,6	5	De 0 a 6	De 0 a 30	Más de 14
<b>Cinismo</b>	8,9,13,14	4	De 0 a 6	De 0 a 30	Más de 9
<b>Eficacia profesional</b>	5,7,10,11,12,15	6	De 0 a 6	De 0 a 36	Más de 23

*Fuente:* (Juaréz, 2016).

#### Cuadro 2.

*Valoración y clasificación del Síndrome de Burnout*

Nivel	Porcentaje	Agotamiento		Cinismo		Eficacia profesional	
Muy bajo	>5%	< 0,4	0 a 1	< 0,2	0	<2,83	<b>1 a 15 (*)</b>
Bajo	5-25%	0,5 – 1,2	2 a 6	0,3 – 0,5	1 a 2	2,83- 3,83	<b>16 a 22 (*)</b>
Medio bajo	25-50%	1,3 – 2	7 a 10	0,6 – 1,24	3 a 4	3,84 – 4,5	23 a 27
Medio alto	50-75%	2,1 – 2,8	11 a 14	1,25 – 2,25	5 a 9	4,51 – 5,16	28 a 30
Alto	75-95%	2,9 – 4,5	<b>15 a 22(*)</b>	2,26 -4	<b>10 a 16 (*)</b>	5,17 – 5,83	31 a 34
Muy alto	>95%	>4,5	<b>23 a 30 (*)</b>	>4	<b>17 a 24 (*)</b>	> 5,83	35 a 36

*El asterisco (\*) indica Indicios del Síndrome de Burnout. Fuente:* (Juaréz, 2016).

**4.1.7. Tratamiento y prevención.** El tratamiento y su prevención consisten en estrategias que permitan modificar los sentimientos y pensamientos referentes a los 3 componentes del SB, algunas de ellas según (Luken, & Sammons, 2016) son:

- Proceso personal de adaptación de las expectativas a la realidad cotidiana.
- Equilibrio de áreas vitales: familia, amigos, aficiones, descanso, trabajo.
- Fomento de una buena atmósfera de equipo: espacios comunes, objetivos comunes.
- Limitar la agenda laboral.
- Formación continua dentro de la jornada laboral.

**4.1.8. Síndrome de Burnout en docentes.** La educación es una de las profesiones consideradas más estresantes dentro de la sociedad. Esto tiene origen en diversos estudios relacionados a la salud mental de los docentes quienes reaccionan de diversas maneras de acuerdo con los recursos que tengan para afrontarlo. Las causas del estrés en la educación son reconocidas como un riesgo ocupacional crónico. La sobrecarga laboral, cambios constantes en el contexto educativo, en aspectos curriculares e innovaciones que les solicitan y que tienen que manejar en su desempeño profesional, atención de calidad a los estudiantes, actualización permanente entre otras. A este panorama es necesario agregar los cambios laborales que apuntan a una intensificación de la labor docente (Rodríguez, Guevara, & Viramontes, 2017).

El estrés en la educación puede concebir resultados problemáticos. Llegando inclusive a suponer una amenaza seria para la calidad de vida del docente y su bienestar físico y psicológico. Se puede revelar bajo las formas de insatisfacción laboral, mala salud mental, accidentes, intenciones de abandonar la profesión, ausentismo, consumo de alcohol y tabaco, problemas familiares y en relación con la salud física, una de las más graves se encuentran las enfermedades coronarias mientras que las menos graves tales como dolor de cabeza, colon irritable, problemas de espalda, úlceras digestivas, agotamiento y fatiga (Rodríguez, et al., 2017).

## 4.2. Actividad física

**4.2.1. Definición.** Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) se define como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía”. En la cual se incluyen actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, tareas domésticas y actividades recreativas.

Sin embargo, el término actividad física no se debería usar como sinónimo de ejercicio, ya que éste es una subcategoría de actividad física, la cual se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico. A más del ejercicio, cualquier otra actividad física realizada en el tiempo de ocio, para desplazarse de un lugar a otro o como parte del trabajo, también es beneficiosa para la salud (OMS, 2018).

Así mismo, se debe entender la definición de algunos conceptos para el momento de realizar las recomendaciones.

- **Persona activa.** Realiza los minutos de actividad física que establecen las recomendaciones para cada edad; es decir 60 minutos por día para los niños y adolescentes y 150 minutos a la semana para personas mayores de 18 años (Ministerio de Salud. Secretaría Nacional del Deporte, 2017).

- **Persona inactiva.** No logra alcanzar las recomendaciones mínimas actuales de actividad física para la salud de la OMS; es decir, cuando un individuo adulto practica menos de 150 minutos a la semana de actividad física aeróbica moderada, o cuando una persona de 5 a 17 años no alcanza a completar una hora de actividad física moderada a intensa por día (Ministerio de Salud. Secretaría Nacional del Deporte, 2017).

- **Persona sedentaria.** Aquella que la mayor parte del día llevan adelante actividades que exigen poco o ningún movimiento; por ejemplo, estar sentado o acostado, ver televisión, jugar videojuegos, estar frente a la computadora, etcétera. (Ministerio de Salud. Secretaría Nacional del Deporte, 2017).

**4.2.2. Causas de inactividad física.** Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas. El aumento del uso de los medios de transporte "pasivos" también ha reducido la actividad física (OMS, 2018).

Los niveles de inactividad física son elevados en prácticamente todos los países desarrollados y en desarrollo. En los países desarrollados, más de la mitad de los adultos tienen una actividad insuficiente (OMS, 2018). En las grandes ciudades de crecimiento rápido del

mundo en desarrollo la inactividad es un problema aún mayor. La urbanización ha creado varios factores ambientales que desalientan la actividad física: superpoblación, aumento de la pobreza, aumento de la criminalidad, gran densidad del tráfico, mala calidad del aire e inexistencia de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas.

Por consiguiente, las enfermedades no transmisibles asociadas a la inactividad física son el mayor problema de salud pública en la mayoría de los países del mundo. Se necesitan con urgencia medidas de salud pública eficaces para mejorar la actividad física de todas las poblaciones (OMS, 2018).

**4.2.3. Actividad física y salud mental.** Diferentes estudios han evidenciado que la práctica regular de actividad física produce un aumento de la autoconfianza, sensación de bienestar y mejora del funcionamiento cognitivo, lo que genera un impacto directo sobre la salud psicológica, de los estados emocionales y el autoconcepto y, secundariamente a estos últimos, produce notables disminuciones en los niveles de ansiedad, depresión y estrés en los individuos (Barbosa & Urrea, 2018).

Según González & Meléndez (2013) existen algunos mecanismos fisiológicos que explican los beneficios de la actividad física frente alteraciones mentales.

**4.2.3.1. Cascada Molecular y Celular.** Esta cascada que se produce al realizar actividad física mantiene la plasticidad del cerebro, fortalece la estructura neuronal, facilita la transmisión sináptica.

**4.2.3.2. Inducción expresión de genes.** Favorece la vascularización del cerebro y la neurogénesis, produce cambios funcionales en la estructura neuronal.

**4.2.3.3. Aumento de factores de crecimiento.** Factor de crecimiento endotelial vascular (VEGF), Factor de crecimiento básico de fibroblastos (bFCF), factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF).

**4.2.3.4. Efectos sobre el hipocampo.** Mejora la memoria y el aprendizaje.

**4.2.3.5. Aumento de los niveles de serotonina.** Varios estudios han demostrado que el ejercicio físico aeróbico aumenta los niveles de serotonina, un neurotransmisor relacionado con el control de las emociones y el estado de ánimo (González & Meléndez, 2013).

**4.2.4. Determinación de niveles de actividad física según GPAQ.** Debido al incremento en el interés mundial del papel de la actividad física en la prevención de las enfermedades crónicas, y el déficit de datos útiles tanto para informar los esfuerzos de salud pública dentro del país como para las comparaciones entre países, la OMS desarrolló un Cuestionario Mundial

de Actividad Física (Global Physical Activity Questionnaire / GPAQ) para la vigilancia de la misma. Se desarrolló este instrumento principalmente para uso en los países en desarrollo. El GPAQ fue sujeto a un programa de investigación que mostró que es válido y fiable, pero también capaz de adaptarse para incorporar diferencias culturales u otros aspectos importantes en el país respectivo (OMS, 2018).

Este cuestionario consta de 16 preguntas que evalúan:

- Trabajo vigoroso (P1-P3)
- Trabajo moderado (P4-P6)
- Desplazamiento (P7-P9)
- Actividad física vigorosa en tiempo libre (P10-P12)
- Actividad física moderada en tiempo libre (P13-P15)
- Sedentarismo (P16).

**4.2.4.1. Nivel Alto.** cuando se cumple alguno de los dos siguientes criterios: (a) >3 días de actividades vigorosas (en el trabajo y en el tiempo libre) en una semana típica, acumulando al menos 1.500 MET-minutos por semana de AF total o (b) >7 días de actividades vigorosas y moderadas (en el trabajo, en el tiempo libre y para desplazarse de un sitio a otro) en una semana típica, acumulando al menos 3.000 MET-minutos por semana de AF total (OMS, 2018).

**4.2.4.2. Nivel Moderado.** si no se reúnen los criterios para ser incluido en el nivel “alto” pero se cumple alguno de los tres siguientes: (a) >3 días de actividades vigorosas (en el trabajo y en el tiempo libre) en una semana típica, con una duración de al menos 20 minutos por día o (b) >5 días de actividades vigorosas y moderadas (en el trabajo, en el tiempo libre y para desplazarse de un sitio a otro) en una semana típica, con una duración de al menos 30 minutos por día o (c) >5 días de actividades vigorosas y moderadas (en el trabajo, en el tiempo libre y para desplazarse de un sitio a otro) en una semana típica, acumulando al menos 600 MET-minutos por semana de AF total (OMS, 2018).

**4.2.4.3. Nivel Bajo.** cuando no se reunieron los criterios para ser incluido en los niveles “alto” o “moderado” (OMS, 2018).

#### **4.2.5. Actividad física en adultos.**

**4.2.5.1. Niveles recomendados de actividad física para la salud de 18 a 64 años.** Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias (Túnez , y otros, 2017).

Con la finalidad de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles y depresión, se recomienda que:

- Los adultos de 18 a 64 años deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas (Túnez , y otros, 2017).
- La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo (Túnez , y otros, 2017).
- Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa (Túnez , y otros, 2017).
- Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares (Túnez , y otros, 2017).

## 5. Metodología

El área de estudio fue la Carrera de Medicina de la Facultad de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja, ubicada en el Barrio Celi Román, calle Manuel Monteros de la Ciudad de Loja, lugar donde se forjan profesionales en el campo de salud con sólidas bases científico-técnicas.



*Figura 1.* Croquis Campus UNL Facultad de la Salud Humana.

**Fuente:** Universidad Nacional de Loja (2019).

### 5.1. Enfoque

Cuantitativo.

### 5.2. Tipo de estudio

Se realizó un estudio descriptivo, de enfoque cuantitativo que permitió, a partir de la recolección de datos mediante la aplicación de dos cuestionarios estandarizados: MBI-GS y GPAQ, medir y cuantificar las variables, síndrome de Burnout y actividad física, planteadas para este estudio, y, por ende realizar un análisis objetivo de los datos obtenidos para finalmente dar respuesta a la pregunta de investigación; fue de tipo correlacional y de corte transversal prospectivo, ya que se buscó la relación entre las dos variables previamente mencionadas en una población determinada, que en este caso fueron los docentes de la carrera de Medicina de la Universidad Nacional de Loja y en un periodo de tiempo específico.

### 5.3. Área de estudio

La investigación se realizó en la Carrera de Medicina de la Facultad de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja; ubicada en la calle Manuel Monteros, Barrio Celi Román, Parroquia Sucre, de la Ciudad de Loja.

### 5.4. Período

La investigación se ejecutó en el periodo julio 2020 – marzo 2021.

## **5.5.Universo y Muestra**

### **5.5.1.Universo.**

Quedó constituido por los 69 docentes (titulares y contratados) que se encontraban laborando en la Carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja, durante el periodo octubre 2020 – abril 2021.

### **5.5.2.Muestra.**

Quedó constituida por 49 docentes que se encontraban laborando en la Carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja, durante el periodo octubre 2020 – abril 2021; se obtuvo la muestra mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, se pretendió trabajar con el universo, sin embargo no todos cumplieron los criterios de inclusión, por lo que la muestra se redujo.

### **5.6.Criterios de inclusión.**

- Docentes de la Carrera de Medicina Humana que firmaron el consentimiento informado.
- Docentes de la Carrera de Medicina Humana que se encontraban laborando durante el periodo octubre 2020 – abril 2021.
- Docentes de ambos sexos de la Carrera de Medicina Humana.

### **5.7.Criterios de exclusión.**

- Docentes que tuvieron diagnóstico establecido de algún trastorno mental (incluyendo al síndrome de Burnout) y/o se encontraban en tratamiento para el mismo.
- Docentes que aceptaron participar en el estudio y que no completaron el Inventario de Maslach y GPAQ.

### **5.8.Métodos e instrumentos de recolección**

**5.8.1.Métodos.** Se aplicó el consentimiento informado, el cuestionario de Maslach Burnout Inventory (MBI) para evaluar el síndrome de Burnout, y el cuestionario de Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) para determinar los niveles de actividad física.

#### **5.8.2.Instrumentos.**

- **Consentimiento informado (Anexo N°6)**, la investigación se llevó a cabo mediante la estructuración de consentimiento informado, elaborado según lo establecido por el comité de evaluación de ética de la investigación (CEI) de la OMS, mismo que constó de una introducción donde se detallan aspectos generales de la investigación, propósito de la investigación, tipo de intervención a realizar, criterios de selección de los participantes, beneficios de la investigación, confidencialidad, derecho a negarse o retirarse de la investigación y la información para contactar al responsable de la investigación.

- **Ficha de recolección de datos (Anexo N° 7)**, constó de un instructivo y las diferentes variables objeto de estudio (edad, sexo, ocupación, carga horaria, situación laboral, ocupación aparte de la docencia).
- **Maslach Burnout Inventory- General Survey (MBI-GS) (Anexo N° 8)**, constó de 15 ítems con una puntuación de 0 a 6 puntos cada uno, en los que se valora el agotamiento (ítems 1, 2, 3, 4, 6), el cinismo (ítems 8,9,13,14,) y la eficacia profesional (ítems 5,7,10,11,12,15); y se considera Indicios de Burnout si la puntuación es mayor a 14, 9 o 23 respectivamente, según los apartados anteriormente mencionados.
- **Cuestionario Mundial sobre Actividad Física - GPAQ (Anexo N° 9)**, constó de 16 preguntas en las que se valora: Trabajo vigoroso (P1-P3), Trabajo moderado (P4-P6), Desplazamiento (P7-P9), actividad física vigorosa en tiempo libre (P10-P12), actividad física moderada en tiempo libre (P13-P15) y el Sedentarismo (P16). Se valora como **Alto**, cuando se cumple alguno de los dos siguientes criterios: (a) >3 días de actividades vigorosas (en el trabajo y en el tiempo libre) en una semana típica, acumulando al menos 1.500 MET-minutos por semana de AF total o (b) >7 días de actividades vigorosas y moderadas (en el trabajo, en el tiempo libre y para desplazarse de un sitio a otro) en una semana típica, acumulando al menos 3.000 MET-minutos por semana de AF total. **Moderado**, cuando no se reúnen los criterios para ser incluido en el nivel “alto” pero se cumple alguno de los tres siguientes: (a) >3 días de actividades vigorosas (en el trabajo y en el tiempo libre) en una semana típica, con una duración de al menos 20 minutos por día o (b) >5 días de actividades vigorosas y moderadas (en el trabajo, en el tiempo libre y para desplazarse de un sitio a otro) en una semana típica, con una duración de al menos 30 minutos por día o (c) >5 días de actividades vigorosas y moderadas (en el trabajo, en el tiempo libre y para desplazarse de un sitio a otro) en una semana típica, acumulando al menos 600 MET- minutos por semana de AF total. Y **Bajo**, cuando no se reunieron los criterios para ser incluido en los niveles “alto” o “moderado”.

## 5.9.Procedimiento

Primero se realizó la revisión bibliográfica de los temas de interés del investigador, para elegir el de su preferencia y plantearse su tema de proyecto de investigación; luego se solicitó la aprobación del tema y pertinencia del Proyecto de Investigación, mediante un oficio dirigido a la dirección de la Carrera de Medicina. Una vez aprobado se solicitó asignación de director del proyecto de investigación, y se realizaron los trámites correspondientes para solicitar autorización para realizar la investigación en la Carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja. Durante la realización de la investigación nos encontrábamos atravesando la

pandemia por COVID-19, por lo que la recolección de datos se realizó de forma online para evitar el contacto persona-persona que podría haber constituido un riesgo tanto para la población a investigar como para el investigador, por lo que se envió el consentimiento informado a los docentes de la Carrera de Medicina Humana a través de su correo electrónico institucional para establecer quienes participarán en la investigación, posteriormente se recogió la información designando una semana para el llenado de la encuesta online por parte de los docentes; una vez obtenida la información se pudo establecer la relación entre el síndrome de Burnout y la actividad física inadecuada; y finalmente se tabuló la información obtenida mediante el programa Excel y se realizó el análisis estadístico para presentar los resultados en la redacción de un informe final.

#### **5.10. Recursos Humanos y Materiales.**

- Tesista
- Director. Docente de la Universidad Nacional de Loja
- Docentes de la carrera de Medicina de la Universidad Nacional de Loja
- Encuesta en línea con los dos instrumentos para la recolección de los datos: MBI - GS y GPAQ.
- Laptop

## 6. Resultados

### 6.1. Resultado para el primer objetivo

Identificar los grados de Síndrome de Burnout según edad, sexo, carga horaria semanal y ocupación en los docentes de la Carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja.

**Tabla 1**

*Grados de Síndrome de Burnout según edad y sexo en los docentes de la Carrera de Medicina Humana*

GRUPOS DE EDAD		SEXO									
		Masculino				Femenino				TOTAL	
		Adulto joven (20-40 años)		Adulto maduro (41-65 años)		Adulto joven (20-40 años)		Adulto maduro (41-65 años)			
Nivel	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
<b>BURNOUT</b> Dimensiones	<b>Bajo</b>	1	2,0	10	<u>20,4</u>	3	6,1	11	<u>22,4</u>	25	<u>17,0</u>
	<b>Medio</b>	4	<u>8,2</u>	2	4,1	5	<u>10,2</u>	4	8,2	15	10,2
	<b>Alto</b>	3	6,1	1	2,0	3	6,1	2	4,1	9	<b>6,1</b>
Agotamiento	<b>Bajo</b>	1	2,0	2	4,1	1	2,0	2	4,1	6	<b>4,1</b>
	<b>Medio</b>	4	<u>8,2</u>	4	8,2	4	8,2	1	2,0	13	8,8
	<b>Alto</b>	3	6,1	<u>7</u>	<u>14,3</u>	6	<u>12,2</u>	14	<u>28,6</u>	30	<u>20,4</u>
Eficacia Profesional	<b>Bajo</b>	3	<u>6,1</u>	10	<u>20,4</u>	5	<u>10,2</u>	12	<u>24,5</u>	30	<u>20,4</u>
	<b>Medio</b>	3	6,1	2	4,1	5	10,2	3	6,1	13	8,8
	<b>Alto</b>	2	4,1	1	2,0	1	2,0	2	4,1	6	<b>4,1</b>
Despersonalización	<b>Medio</b>	3	6,1	2	4,1	5	10,2	3	6,1	13	8,8
	<b>Alto</b>	2	4,1	1	2,0	1	2,0	2	4,1	6	<b>4,1</b>
<b>TOTAL</b>		8	16,3	13	26,5	11	22,4	17	34,7	49	100

**Fuente:** Maslach Burnout Inventory – General Survey (MBI-GS)

**Elaborado por:** María Isabel Aguirre Abad (Autora)

En el presente estudio participaron 49 docentes de la carrera de Medicina de la Universidad Nacional de Loja; de los cuales 57,14% (n=28) lo constituyó el sexo femenino y 42,86% (n=21) el sexo masculino. 17,0% (n=25) mostraron nivel bajo de agotamiento, 20,4% (n=30) alto de eficacia profesional y 20,4% (n=30) bajo de despersonalización. Los puntajes más altos en las dimensiones de agotamiento y despersonalización y, más bajos en eficacia profesional indican un alto grado de Burnout correspondiendo al 14,3% (n=7) de docentes. Con respecto al sexo masculino, 8,2% (n=4) de adultos jóvenes exhibieron nivel medio de agotamiento y eficacia profesional y, 6,1% (n=3) bajo de despersonalización; 20,4% (n=10) de adultos maduros

presentaron nivel bajo de agotamiento, 14,3% (n=7) alto de eficacia profesional y, 20,4% (n=10) bajo de despersonalización. Por otra parte, el sexo femenino 10,2% (n=5) de adultas jóvenes presentaron un nivel medio de agotamiento, 12,2% (n=6) alto de eficacia profesional y 10,2% (n=5) bajo de despersonalización.

**Tabla 2**

*Grados de Síndrome de Burnout según carga horaria semanal en los docentes de la Carrera de Medicina Humana*

BURNOUT		CARGA HORARIA SEMANAL					
		10h		20h		40h	
DIMENSIONES	NIVEL	f	%	f	%	f	%
Agotamiento	Bajo	3	6,1	9	18,4	14	28,6
Eficacia Profesional	Alto	3	6,1	12	24,5	15	30,6
Despersonalización	Bajo	4	8,2	12	24,5	14	28,6

**Fuente:** Maslach Burnout Inventory – General Survey (MBI-GS)

**Elaborado por:** María Isabel Aguirre Abad (Autora)

En lo referente a los grados de síndrome de Burnout 6,1% (n=3) de docentes con carga horaria semanal de 10 horas presentaron nivel bajo de agotamiento, 6,1% (n=3) alto de eficacia profesional y, 8,2% (n=4) bajo de despersonalización; aquellos con 20 horas semanales 18,4% (n=14) nivel bajo de agotamiento, 24,5% (n=12) alto de eficacia profesional y, 24,5% (n=12) bajo de despersonalización; y, los docentes con 40 horas semanales 28,6% (n=14) bajo nivel de agotamiento, 30,6% (n=15), alto de eficacia profesional y, 28,6% (n=14) bajo de despersonalización.

Mediante la prueba Chi<sup>2</sup> se estableció la relación entre las variables, para ello se calculó los grados de libertad equivalente a 4 con margen de error de 0.05, que representa Chi<sup>2</sup> tabulado de 9,498; sin encontrar relación estadísticamente significativa ya que se obtuvo un Chi<sup>2</sup> calculado menor al tabulado correspondiendo 2,91; 2,50 y 1,06 para las dimensiones de agotamiento, eficacia profesional y despersonalización respectivamente.

**Tabla 3****Grados de Síndrome de Burnout según ocupación en los docentes de la Carrera de Medicina Humana**

BURNOUT		OCUPACIÓN							
		Sólo Docente		Docente y médico privado		Docente y médico público		Docente y médico público y privado	
DIMENSIONES	NIVEL	f	%	f	%	f	%	f	%
Agotamiento	Bajo	6	<u>12,2</u>	9	<u>18,4</u>	6	<u>12,2</u>	4	<u>8,2</u>
	Medio	2	4,1	5	10,2	4	<u>8,2</u>	2	4,1
	Alto	9	<u>18,4</u>	12	<u>24,5</u>	3	6,1	6	<u>12,2</u>
Despersonalización	Bajo	8	<u>16,3</u>	11	<u>22,4</u>	7	<u>14,3</u>	4	<u>8,2</u>

**Fuente:** Maslach Burnout Inventory – General Survey (MBI-GS)

**Elaborado por:** María Isabel Aguirre Abad (Autora)

De la población de docentes universitarios cuya única labor es docencia 12,2% (n=6) obtuvieron nivel bajo de agotamiento, 18,4% (n=9) alto de eficacia profesional y 16,3% (n=8) bajo de despersonalización; entre los docentes que además cumplen funciones en el ámbito privado 18,4% (n=9) nivel bajo de agotamiento, 24,5% (n=12) alto de eficacia profesional y 22,4% (n=11) bajo de despersonalización. Si, además de ser docentes trabajan en el ámbito público 12,2% (n=6) presentaron nivel bajo de agotamiento, 8,2% (n=4) medio de eficacia profesional y 14,3% (n=7) bajo de despersonalización. Aquellos que cumplen funciones como docentes y médicos en el ámbito público y privado 8,2% (n=4) tuvieron nivel bajo de agotamiento, 12,2% (n=6) alto de eficacia profesional y 8,2% (n=4) bajo de despersonalización.

Mediante la prueba  $\chi^2$  se estableció la relación entre las variables, para ello se calculó los grados de libertad equivalente a 6 con margen de error de 0.05, que representa  $\chi^2$  tabulado de 12,592; sin encontrar relación estadísticamente significativa ya que se obtuvo un  $\chi^2$  calculado menor al tabulado correspondiendo 3,81; 8,66 y 5,15 para las dimensiones de agotamiento, eficacia profesional y despersonalización respectivamente.

## 6.2. Resultado para el segundo objetivo

Determinar los niveles de actividad física de los docentes de la Carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja.

**Tabla 4**

*Niveles de actividad física de los docentes de la Carrera de Medicina de la Universidad Nacional de Loja*

GRUPOS DE EDAD	SEXO								TOTAL	
	MASCULINO				FEMENINO					
	Adulto joven (20-40 años)		Adulto maduro (41-65 años)		Adulto joven (20-40 años)		Adulto maduro (41-65 años)		f	%
<b>Nivel de actividad física</b>	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
<b>Bajo</b>	3	<u>6,1</u>	3	6,1	7	<u>14,3</u>	9	<u>18,4</u>	<b>22</b>	<b>44,9</b>
<b>Moderado</b>	2	4,1	5	<u>10,2</u>	2	4,1	4	8,2	<b>13</b>	<b>26,5</b>
<b>Alto</b>	3	<u>6,1</u>	5	<u>10,2</u>	2	4,1	4	8,2	<b>14</b>	<b>28,6</b>
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>16,3</b>	<b>13</b>	<b>26,5</b>	<b>11</b>	<b>22,4</b>	<b>17</b>	<b>34,7</b>	<b>49</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ)

**Elaborado por:** María Isabel Aguirre Abad (Autora)

Con respecto a los niveles de actividad física, 44,9% (n=22) de docentes presentó nivel bajo, 26,5% (n=13) moderado y 28,6% (n=14) alto. Las mujeres adultas jóvenes y maduras tuvieron nivel bajo de actividad física, representando el 57,1% (n=16) del total de mujeres. En varones adultos jóvenes el nivel de actividad física bajo, representó el 14,29% (n=3), en similitud con el nivel alto 14,29% (n=3); y, los varones adultos maduros presentaron nivel de actividad física moderado – alto en 47,62% (n=10) del total de hombres.

### 6.3.Resultado para el tercer objetivo

Establecer la relación entre el síndrome de Burnout y la actividad física inadecuada en docentes de la Carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja.

**Tabla 5**

*Relación entre el síndrome de Burnout y los niveles de actividad física inadecuada de los docentes de la Carrera de Medicina de la Universidad Nacional de Loja*

SÍNDROME BURNOUT		NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA						
		Bajo		Moderado		Alto		
Grupos de edad		Adulto joven (20-40 años)	Adulto maduro (41-65 años)	Adulto joven (20-40 años)	Adulto maduro (41-65 años)	Adulto joven (20-40 años)	Adulto maduro (41-65 años)	
Dimensiones	Nivel	%	%	%	%	%	%	
Agotamiento	Bajo	6,1	12,2	2,0	12,2	0,0	18,4	
	Medio	8,2	8,2	2,0	4,1	8,2	0,0	
	Alto	<u>6,1</u>	<u>4,1</u>	<u>4,1</u>	<u>2,0</u>	<u>2,0</u>	<u>0,0</u>	
Eficacia profesional	Bajo	<u>2,0</u>	<u>4,1</u>	<u>2,0</u>	<u>2,0</u>	<u>0,0</u>	<u>2,0</u>	
	Medio	8,2	2,0	2,0	4,1	6,1	4,1	
	Alto	10,2	18,4	4,1	12,2	4,1	12,2	
Despersonalización	Bajo	10,2	14,3	0,0	12,2	6,1	18,4	
	Medio	4,1	4,1	8,2	6,1	4,1	0,0	
	Alto	<u>6,1</u>	<u>6,1</u>	<u>0,0</u>	<u>0,0</u>	<u>0,0</u>	<u>0,0</u>	
<b>TOTAL</b>		20,4	24,5	8,2	18,4	10,2	18,4	100,0

**Fuente:** Maslach Burnout Inventory – General Survey (MBI-GS); Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ)

**Elaborado por:** María Isabel Aguirre Abad (Autora)

Los docentes con nivel bajo de actividad física, 14,3% (n=7) de adultos jóvenes y 14,3% (n=7) de adultos maduros presentaron alto grado de síndrome de Burnout; por otro lado aquellos con nivel moderado de actividad física 6,1% (n=3) de adultos jóvenes y 4,1% (n=2) de adultos maduros presentaron alto grado de Burnout; y, en cuanto a docentes con nivel de actividad física alto sólo 2% (n=1) de adultos jóvenes y 2% (n=1) de adultos maduros presentaron alto grado de Burnout.

Mediante la prueba Chi<sup>2</sup> se estableció la relación entre las variables, para ello se calculó los grados de libertad equivalente a 4 con margen de error de 0.05, que representa Chi<sup>2</sup> tabulado de 9,498; encontrándose relación estadísticamente significativa para la dimensión de despersonalización ya que se obtuvo un valor de Chi<sup>2</sup> calculado de 14,40, siendo mayor al tabulado; sin embargo no se encontró relación estadísticamente significativa para las dimensiones de agotamiento y eficacia profesional ya que se obtuvo un Chi<sup>2</sup> calculado menor al tabulado correspondiendo a 2,79 y 1,12 respectivamente.

## 7. Discusión

La inactividad física ha sido reconocida como un factor de riesgo independiente para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles como enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad y algunos tipos de cáncer, sin embargo, en los últimos años se ha asociado la baja actividad física como un factor de riesgo predisponente para desarrollar enfermedades que afectan la salud mental del individuo y sobre todo con la presencia de síndrome de Burnout (SB); este síndrome se ha considerado como una de las principales causas de deterioro en el trabajo, cuyas consecuencias se manifiestan en el ámbito individual y colectivo. Los docentes universitarios estudiados presentan mayor vulnerabilidad a padecer SB debido a que se encuentran constantemente sometidos a una serie de factores estresantes propios de su profesión.

En el presente estudio realizado en docentes de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de Loja (UNL) se evidencia un predominio del sexo femenino representando el 57,14% (n=28) frente a 42,86% (n=21) del sexo masculino, similar a los estudios realizados por Bedoya, Vega, Severiche & Meza (2017) y Bermeo (2016) los cuales evalúa el SB y factores asociados, donde se reporta un mayor porcentaje de mujeres frente a varones.

Con respecto al síndrome de Burnout la presente investigación demostró que 14.3% (n=7) de educadores registran un alto grado del mismo, de igual modo al evaluar las dimensiones por separado, revela que 17,0% (n=25) de docentes mostraron nivel bajo de agotamiento, 20,4% (n=30) alto de eficacia profesional y 20,4% (n=30) bajo de despersonalización lo que difiere de los estudios llevados a cabo por Bermeo (2016) en pedagogos del área de salud humana de la UNL y Quirós (2016) en docentes de educación general básica; donde se obtuvo nivel medio y alto de despersonalización respectivamente; sin embargo, es evidente la presencia de este síndrome en la población docente, que podría estar relacionado con las responsabilidades y circunstancias relacionadas con su ocupación.

Mediante la prueba de  $\chi^2$  no se encontró significancia estadística al relacionar el SB con la carga horaria y ocupación del docente, lo que difiere del estudio realizado por Bermeo (2016) en el cual se observó que la significancia estadística se encontraba en los docentes que laboran tiempo completo y medio tiempo en el Área de la Salud Humana independientemente de que el docente labore 40 o 20 horas.

En relación a los niveles de actividad física 44,9% (n=22) de docentes presentó nivel de actividad física bajo, 26,5% (n=13) moderado y 28,6% (n=14) alto, similar al estudio efectuado

por Brito, Lemes, Amaral, Campos, Bocalini, Antonio, Silva, Ferreira & Serra (2012) en docentes de escuelas públicas de Brasil; con lo que se evidencia que de forma general los docentes no realizan actividad física, lo que implica que, con el pasar del tiempo, la pedagogía, carga laboral, nuevas exigencias por el continuo avance tecnológico, tener otra ocupación aparte de la docencia y ser profesionales del campo de la salud; asociado al sedentarismo, genera un cúmulo de estrés, que origina cansancio crónico y disminución de la eficacia profesional, lo que constituye un riesgo sustancial para la salud mental y física de los educadores.

Al realizar la correlación de variables se evidenció que los docentes con alto nivel de actividad física sólo 4% (n=2) desarrollaron síndrome de Burnout, a diferencia de aquellos con nivel moderado y bajo que presentaron SB en 10,2% (n=5) y 28,6% (n=14) respectivamente, similar al estudio realizado por Toker y Biron (2012) en la Universidad de Tel Aviv, en Israel, en donde se llegó a la conclusión de que quienes hacían 240 minutos de ejercicios a la semana o más, el impacto del Burnout y la depresión, era casi inexistente; pero incluso 150 minutos ayudan a las personas a mejorar su día laboral con mayor eficacia y autoestima; por lo cual, es evidente que la actividad física trae consigo una serie de mejoras psíquicas y psicológicas y, podría considerarse como un factor protector frente al desarrollo de este síndrome, en consecuencia es trascendental que los docentes generen conciencia de la importancia de la realización de actividad física diariamente, ya que llevar una vida sedentaria conllevaría consigo el riesgo de desarrollar este síndrome o alguna enfermedad relacionada con la salud mental en cualquier momento.

## **8. Conclusiones**

La población docente en la carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja, está constituida mayoritariamente por el sexo femenino, la edad promedio del gremio docente es de 46 años. En general con respecto al Burnout, los docentes presentan puntajes altos en por lo menos una dimensión, sin embargo, solo un pequeño porcentaje presenta alto grado del síndrome; sin encontrarse relación estadísticamente significativa del mismo referente a la carga horaria semanal y actividad laboral aparte de la docencia.

La mayor parte de docentes muestra nivel de actividad física bajo, y de ellos el sexo femenino prevalece, siendo las mujeres adultas maduras quienes presentan el nivel más bajo de actividad física, por lo que es importante sensibilizar al personal docente sobre la importancia de ejercitarse diariamente como un factor protector para prevenir el desarrollo de enfermedades mentales y crónicas no transmisibles, y por ende mejorar su salud de manera integral.

Existe relación inversamente proporcional entre el síndrome de Burnout y el nivel de actividad física, los docentes con actividad física alta representan el menor porcentaje de Burnout de la población; esto implica que la promoción de salud es un eje trascendental de desarrollo, ya que fomenta procesos políticos y sociales que a través de acciones dirigidas orienta a mejorar el estado físico y mental de las personas y, en consecuencia, reducir la morbi-mortalidad de una población.

## **9. Recomendaciones**

Se recomienda a la Unidad de Salud Ocupacional de la Universidad Nacional de Loja, gestione talleres, charlas con herramientas participativas de promoción de salud mental y promueva la implementación de áreas recreativas para los docentes de la carrera de Medicina Humana, en las cuales puedan desarrollar actividades extracurriculares en horarios dispuestos para las mismas de manera individual o colectiva.

A la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Nacional de Loja, se recomienda que promuevan prácticas comunitarias, ejercicios al aire libre, caminatas y encuentros que favorezcan la realización de actividad física en el alma máter y sobre todo en la carrera de Medicina Humana.

Se recomienda a los docentes de la carrera de Medicina de la Universidad Nacional de Loja el incremento de actividad física con la finalidad de disminuir el riesgo de padecer Burnout, sus consecuencias, complicaciones y, por ende, favorecer una mejoría en sus ambientes de trabajo y relaciones interpersonales.

## 10. Bibliografía

- Barbosa, S., & Urrea, Á. (28 de marzo de 2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *KATHARSIS*, 141-159.
- Botero, C. (2016). Riesgo psicosocial intralaboral y “burnout” en docentes universitarios de algunos países latinoamericanos. *Cuadernos de Administración. Universidad del Valle*, 117-131.
- Correa, Z., Muñoz, I., & Chaparro, A. (2015). *Scielo*. Obtenido de Síndrome de Burnout en docentes de dos universidades de Popayán, Colombia: <https://www.scielo.org/article/rsap/2010.v12n4/589-598/es/>
- Gómez , L., & Estrella, D. (2015). Síndrome de Burnout: una revisión breve. *Ciencia y Humanismo en la Salud* , 116-122.
- González, G., Carrasquilla, D., Latorre, G., Torres , V., & Villamil, K. (2015). Síndrome de Burnout en docentes universitarios. *Revista Cubana de Enfermería*. Obtenido de Síndrome de Burnout en docentes universitarios.
- González, M., & Meléndez, A. (2013). Sedentarism, active lifestyle and sport: impact on health and obesity prevention. *Nutrición Hospitalaria*, 89-98.
- Juaréz, A. (4 de abril de 2016). *ESCALA MASLACH BURNOUT INVENTORY (MBI)*. Obtenido de <http://estadisticando.blogspot.com/2016/04/escala-maslach-burnout-inventory-mbi.html>
- Kaschka, W., Korczak, D., & Broich, K. (2015). *PubMed*. Obtenido de Burnout a Fashionable Diagnosis: <https://www.aerzteblatt.de/int/archive/article/113224>
- Luken, , M., & Sammons, A. (marzo de 2016). *PubMed*. Obtenido de Systematic Review of Mindfulness Practice for Reducing Job Burnout: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26943107/>
- Mauranges , A. (19 de noviembre de 2018). *PubMed*. Obtenido de Síntomas y características del agotamiento: <https://www.em-consulte.com/article/1258574/alertePM>
- Mingote , J., Moreno, B., & Gálvez, M. (2004). Desgaste profesional y salud de los profesionales médicos: revisión y propuestas de prevención. *Elsevier*, 265-270.

- Ministerio de Salud. Secretaría Nacional del Deporte. (2017). *¡A MOVERSE! Guía de Actividad Física*. Obtenido de [https://www.paho.org/uru/index.php?option=com\\_docman&view=download&slug=guia-de-actividad-fisica-msp-compressed&Itemid=307](https://www.paho.org/uru/index.php?option=com_docman&view=download&slug=guia-de-actividad-fisica-msp-compressed&Itemid=307)
- Morales, L., & Hidalgo, L. (2015). Síndrome de Burnout. Revisión Bibliográfica. *Medicina Legal de Costa Rica - Edición Virtual*, 1-6.
- OMS. (2018). *Organización Mundial de la Salud (OMS)*. Obtenido de Inactividad física: un problema de salud pública mundial: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/)
- OMS. (2018). *Organización Mundial de la Salud (OMS)*. Obtenido de Vigilancia global de la actividad física: <https://www.who.int/ncds/surveillance/steps/GPAQ/es/>
- OMS. (23 de febrero de 2018). *Organización Mundial de la Salud (OMS)*. Obtenido de Actividad física: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Pezé, M. (octubre de 2018). *PubMed*. Obtenido de Señales de alerta de agotamiento y diagnóstico temprano: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30869459/>
- Portolés, A., & González, J. (2016). Actividad física y niveles de burnout. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física*, 95-99. Obtenido de Actividad física y niveles de burnout.
- Porto-Martins, P. C. (2010). *Interpsiquis*. Obtenido de Síndrome de Burnout en docentes universitarios: <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/sindrome-de-burnout-en-profesores-universitarios>
- Ramón, G., Zapata, S., & Cardona, J. (2014). Estrés laboral y actividad física en empleados. *REVISTA DIVERSITAS - PERSPECTIVAS EN PSICOLOGÍA*, 131-141. Obtenido de Estrés laboral y actividad física en empleados.
- Rivera, Á., Segarra, P., & Giler, G. (2018). Síndrome de Burnout en docentes de Instituciones de Educación Superior. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 17-23.
- Rodríguez, J., Guevara, A., & Viramontes, E. (2017). *Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*. Obtenido de Síndrome de burnout en docentes : <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=521653267015>

- Salgado, J., & Leria, F. (14 de marzo de 2018). Síndrome de burnout y calidad de vida profesional percibida según estilos de personalidad en profesores de educación. *Rev.CES Psico*, 69-89.
- Serrano, M., Rangel, A., Vidal, C., Ureña, Y., Anillo, H., & Angulo, G. (28 de 08 de 2017). Burnout: Síndrome silencioso que afecta el desempeño laboral de los docentes universitarios. *Espacios*, Vol. 38, 28-41. Obtenido de Burnout: Síndrome silencioso que afecta el desempeño laboral de los docentes universitarios: <https://www.revistaespacios.com/a17v38n55/a17v38n55p28.pdf>
- Túnez , L., Martínez, R., López, M., Granado, A., Sánchez, J., López, M., & Izaguirre, M. (enero de 2017). *Servicio Andaluz de Salud, Consejería de Salud* . Obtenido de Guía para disminuir el sedentarismo: <http://www.infocop.es/pdf/GuiaSedentarismo17.pdf>

## 11. Anexos

### 11.1. Anexo N° 1

#### Aprobación de Tema de Proyecto de Tesis



unl

Universidad  
Nacional  
de Loja

CARRERA DE MEDICINA

Facultad  
de la Salud

**MEMORÁNDUM Nro.0037 CCM-FSH-UNL**

**PARA:** Srta. María Isabel Aguirre Abad.  
**ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE MEDICINA**

**DE:** Dra. Tania Cabrera  
**GESTORA ACADÉMICA DE LA CARRERA DE MEDICINA**

**FECHA:** 22 de julio de 2020

**ASUNTO: APROBACIÓN DE TEMA DE PROYECTO DE TESIS**

En atención a la comunicación presentada en esta Dirección de la **Srta. María Isabel Aguirre Abad**, me permito comunicarle que luego del análisis respectivo se **aprueba el TEMA** del proyecto de tesis denominado: **“Síndrome de Burnout y Actividad Física en Docentes de la Carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja”**., por consiguiente el estudiante deberá presentar el perfil de proyecto de investigación y solicitar su pertinencia.

Atentamente,

Dra. Tania Cabrera



Presionado electrónicamente por:  
**TANIA VERONICA  
CABRERA PARRA**

**GESTORA ACADÉMICA DE LA CARRERA DE MEDICINA**

C.c.- Archivo; Estudiante;.

/Bcastillo.

## 11.2. Anexo N° 2

### Pertinencia del tema



UNL

Universidad  
Nacional

CARRERA DE MEDICINA

Facultad  
de la Salud

#### MEMORÁNDUM Nro.0087 CCM-FSH-UNL

**PARA:** Srta. María Isabel Aguirre Abad.  
**ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE MEDICINA**

**DE:** Dra. Tania Cabrera.  
**GESTORA ACADÉMICA DE LA CARRERA DE MEDICINA**

**FECHA:** 27 de Julio 2020

**ASUNTO:** INFORME DE PERTINENCIA

Mediante el presente me permito informarle sobre el proyecto de investigación, "**Síndrome de Burnout y Actividad Física en Docentes de la Carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja**", de su autoría, de acuerdo a la comunicación suscrita por la **Dra. Ana C. Puertas A.**, Docente de la Carrera, una vez revisado el trabajo y analizar, la estructura y coherencia, el proyecto mencionado cumple con los requisitos establecidos, por lo que, se emite la **PERTINENCIA** haciendo conocer que se ha socializado con la estudiante, por tanto puede continuar con el trámite respectivo.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:  
**TANIA VERONICA  
CABRERA PARRA**

Dra. Tania Cabrera.  
**GESTORA ACADÉMICA DE LA CARRERA DE MEDICINA**

C.c.- Archivo, Estudiante;

/Bcastillo.

## 11.3. Anexo N° 3

### Designación de director de tesis



UNL

Universidad  
Nacional  
de Loja

CARRERA DE MEDICINA

Facultad  
de la Salud

#### MEMORÁNDUM Nro.0122 DCM-FSH-UNL

**PARA:** Dra. Ana C. Puertas.  
**DOCENTE DE LA CARRERA DE MEDICINA HUMANA**

**DE:** Dra. Tania Cabrera  
**GESTORA ACADÉMICA DE LA CARRERA DE MEDICINA**

**FECHA:** 07 de agosto de 2020

**ASUNTO:** DESIGNACIÓN DE DIRECTOR DE TESIS

---

Con un cordial saludo me dirijo a usted, con el fin de comunicarle que ha sido designada como directora de tesis del tema: **“Síndrome de Burnout y Actividad Física en Docentes de la Carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja”**, autoría de la Srta. María Isabel Aguirre Abad.

Con los sentimientos de consideración y estima.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:  
**TANIA VERONICA  
CABRERA PARRA**

Dra. Tania Cabrera  
**GESTORA ACADÉMICA DE LA CARRERA DE MEDICINA**  
C.c.- Archivo; Dra. Ana Puertas; estudiante.

/B.castillo.

Calle Manuel Monteros  
tras el Hospital Isidro Ayora · Loja - Ecuador  
072 -57 1379 Ext. 102

## 11.4. Anexo N° 4

### Autorización recolección de datos



**unl**

Universidad  
Nacional  
de Loja

Facultad  
de la Salud  
Humana

Of. No. 02020-0375-DFSH-UNL  
Loja, 03 de septiembre de 2020

Señorita  
María Isabel Aguirre Abad  
**ESTUDIANTE DEL NOVENO CICLO CARRERA MEDICINA HUMANA**  
Presente.-

De mi especial consideración:

En atención a su comunicación de 02 de septiembre de 2020, respecto de la autorización para la recolección de datos enmarcadas en proyecto de investigación denominado: **“SINDROME DE BURNOUT Y ACTIVIDAD FISICA EN DOCENTES DE LA CARRERA DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA”**; en mi calidad de Decano de la Facultad de la Salud Humana, autorizo se realice el referido proceso a los Docentes de la Carrera de Medicina, conforme los procesos e instrumentos detallados en el consentimiento informado.

Aprovecho la oportunidad para reiterar mi sentimiento de consideración y estima.

Atentamente,  
**EN LOS TESOROS DE LA SABIDURIA,  
ESTA LA GLORIFICACION DE LA VIDA.**



Firmado electrónicamente por  
**SANTOS AMABLE  
BERMEO FLORES**

Dr. Santos Amable Bermeo Flores  
**DECANO DE LA FACULTAD DE LA SALUD HUMANA – UNL**

cc. Carrera Medicina Humana  
Archivo

ABF/yadycordova

## 11.5. Anexo N° 5

### Certificación de Inglés



**Maria Sotomayor**  
**TEFL-Certified Teacher**

---

Certificación de traducción al idioma inglés

María J Sotomayor  
TEFL-Certified Teacher

CERTIFICO:

Que he realizado la traducción de español a inglés del resumen derivado de la tesis denominada: "SÍNDROME DE BURNOUT Y ACTIVIDAD FÍSICA EN DOCENTES DE LA CARRERA DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA", de autoría de María Isabel Aguirre Abad, portador de número de cédula 1150043402, estudiante de la carrera de Medicina Humana de la Facultad de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja, la misma que se encuentra bajo la dirección de la Dra. Ana Catalina Puertas Azanza, Mg.Sc, previo a la obtención de título de Médica General.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando a la interesada hacer uso del presente en lo que creyere conveniente.

Loja, 08 de junio de 2022

---

María J. Sotomayor  
TEFL- CERTIFIED TEACHER

## 11.6. Anexo N° 6



UNL

Universidad  
Nacional  
de Loja

FACULTAD DE LA SALUD HUMANA  
TITULACIÓN DE MEDICINA

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

#### Introducción

A través del presente documento se da a conocer que usted ha sido seleccionado(a) y se le invita a participar en el estudio: *Síndrome de Burnout y Actividad Física en Docentes de la Carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja* mismo que está a cargo de la señorita **María Isabel Aguirre Abad**, estudiante de la carrera de medicina, que realiza el trabajo de titulación previo a la obtención del título de médico.

#### Propósito

Este estudio tiene el propósito de conocer si usted presenta Síndrome de Burnout y la Actividad Física Inadecuada como un factor agravante o desencadenante de este síndrome.

#### Procedimiento

Si usted desea participar en el siguiente estudio, se le pedirá que lea y firme este documento de consentimiento informado antes de realizar cualquier procedimiento relacionado con esta investigación.

En el presente estudio se realizará el llenado de un formulario de recolección de datos que está formado por los siguientes apartados:

1. Datos personales: sexo, edad, carga horaria.
2. Maslach Burnout Inventory- General Survey (MBI-GS), que valora mediante 15 ítems, el agotamiento, cinismo y eficacia profesional dentro del entorno laboral.
3. Cuestionario Mundial sobre Actividad Física – GPAQ, consta de 16 preguntas que evalúa el tipo y cantidad de actividad física que usted realiza a la semana en el trabajo, para desplazarse y en el tiempo libre, así como el tiempo que permanece sentado.

#### Riesgos o molestias

En el presente estudio, el llenado del formulario de recolección de datos personales y la aplicación de los cuestionarios antes mencionados le provocará ningún tipo de molestia, ni conlleva ningún riesgo.

#### Posibles beneficios

En el presente estudio, el llenado del formulario la determinación del Síndrome de Burnout va a ayudar a establecer si usted padece o no de este trastorno en sus diferentes grados; y su relación del mismo con la cantidad de actividad física que realiza habitualmente, cuya información puede ser utilizada por usted, su familia y médico tratante para realizar intervenciones de prevención y tratamiento y, mejorar su calidad de vida.

## **Costos**

Al participar en el presente estudio, usted no tendrá que cancelar ningún valor por cualquier procedimiento que se le realice, tampoco recibirá remuneración económica de ningún tipo.

## **Confidencialidad**

Toda información que se le solicite en el presente estudio servirá única y exclusivamente para la realización de la investigación. Ninguno de los datos personales obtenidos será hecho público, de manera que siempre se preservará el carácter anónimo de su participación.

## **A quién contactar**

Si tiene alguna inquietud puede comunicarla en este momento, o cuando usted crea conveniente, para ello puede hacerlo al siguiente **correo electrónico: miaguirrea@unl.edu.ec**, o al **teléfono celular 0967243484**.

## **Participación voluntaria**

Usted es absolutamente libre de hacer todas las preguntas que considere necesarias y aceptar o rehusarse a participar en el presente estudio.

Si al terminar de leer, usted acepta participar en el presente estudio, por favor llene los siguientes apartados y firme libre y voluntariamente:

Lugar y Fecha: Loja, \_\_\_\_\_

Yo, \_\_\_\_\_ con número de cédula \_\_\_\_\_, luego de haber recibido toda la información referente al proyecto de investigación : Síndrome de Burnout y Actividad Física en Docentes de la Carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja, y de haber satisfecho todas mis dudas al respecto, autorizo que se me realice dicha investigación y autorizo que se utilice la información recolectada en el estudio descrito.

**Nombre:** \_\_\_\_\_

**Firma:** \_\_\_\_\_

**Número de Cédula:** \_\_\_\_\_

**Fecha** \_\_\_\_\_ **Día/mes/año**

## 11.7. Anexo N° 7



### FACULTAD DE LA SALUD HUMANA TITULACIÓN DE MEDICINA

#### FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

**Instructivo:** El presente formulario tiene como finalidad obtener algunos datos personales que me ayudarán a recopilar información importante para el presente estudio. Marque con una “X” el espacio correspondiente a la mejor opción de respuesta que usted considere y recuerde seleccionar una sola opción. Importante recalcar que la información que se obtendrá será absolutamente confidencial.

<b>Edad (años cumplidos):</b>	
<b>Sexo:</b>	<b>Masculino ( )</b> <b>Femenino ( )</b>
<b>Situación laboral:</b>	<b>Docente Titular ( )</b> <b>Docente Contratado ( )</b>
<b>Carga horaria semanal</b>	<b>10 horas ( )</b> <b>20 horas ( )</b> <b>40 horas ( )</b>
<b>Ocupación aparte de la docencia:</b>	<b>Sólo docente ( )</b> <b>Docente y Médico en el Ámbito Público ( )</b> <b>Docente y Médico en el Ámbito Privado ( )</b> <b>Docente, Médico en Ámbito Público y Privado ( )</b> <b>Otro ( )</b>

## 11.8. Anexo N° 8



**UNL**

Universidad  
Nacional  
de Loja

### FACULTAD DE LA SALUD HUMANA TITULACIÓN DE MEDICINA

#### MASLACH BURNOUT INVENTORY - GENERAL SURVEY (MBI – GS)

El inventario Burnout de Maslach, es un cuestionario para la evaluación del entorno laboral, evalúa el “síndrome de Burnout” o desgaste ocupacional. Este cuestionario fue diseñado por Christina Maslach y Susan Jackson en 1981 para evaluar el agotamiento laboral en trabajadores de Servicios Humanos, sin embargo, se han diseñado otras versiones del inventario para evaluar trabajadores en el campo educativo y a otras ocupaciones, como el que se muestra a continuación.

**Instrucciones:** Lea cuidadosamente cada enunciado y marque los casilleros correspondientes a la frecuencia de sus sentimientos acerca del trabajo donde labora. Las opciones que puede marcar son:

0

= Nunca/ Ninguna vez

1 = Casi Nunca/Pocas veces al año

2 = Algunas veces/ Una vez al mes o menos

3 = Regularmente/ Pocas veces al mes

4 = Bastantes veces/ Una vez por semana

5 = Casi siempre/ Pocas veces por semana

6 = Siempre/ Todos los días

	Nunca/ Ninguna ves	Casi Nunca/ Pocas veces al año	Algunas veces/ Una vez al mes o menos	Regularmente/ Pocas veces al mes	Bastantes veces/ Una vez por semana	Casi siempre/ Pocas veces por semana	Siempre/ Todos los días
(Marque con una “✓” para indicar su respuesta)	0	1	2	3	4	5	6
1. Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo							
2. Me siento acabado al final de la jornada							
3. Me siento fatigado al levantarme por la mañana y tener que enfrentarme a otro día de trabajo							
4. Trabajar todo el día realmente es estresante para mí							
5. Soy capaz de resolver eficazmente los problemas que surgen en mi trabajo							
6. Me siento quemado “agotado” por mi trabajo							
7. Siento que estoy haciendo una buena contribución a la actividad de mi centro laboral							
8. Desde que empecé en este puesto, he ido perdiendo interés en mi trabajo							
9. He ido perdiendo el entusiasmo en mi trabajo							
10. En mi opinión, soy muy bueno haciendo mi trabajo							
11. Me siento realizado cuando hago mi trabajo							
12. He realizado muchas cosas que valen la pena en mi trabajo							
13. Me he vuelto más cínico y pesimista en mi trabajo							
14. Dudo de la importancia de mi trabajo							
15. En mi trabajo estoy seguro de que soy eficaz haciendo las cosas							

## 11.9. Anexo N° 9



FACULTAD DE LA SALUD HUMANA  
TITULACIÓN DE MEDICINA

**Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)**

El GPAQ fue creado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como parte de la Estrategia Mundial de Dieta y Actividad Física, recopila información sobre la participación en la Actividad Física en cuatro contextos: en el trabajo, al desplazarse, en el tiempo libre y sobre la hipoactividad a través de 16 preguntas, usando como periodo de recuerdo una semana típica.

Actividad física
<p>A continuación voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas aunque no se considere una persona activa.</p> <p>Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo <i>[inserte otros ejemplos si es necesario]</i>. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquellas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.</p>

Pregunta	Respuesta	Código
<b>En el trabajo</b>		
49	<p>¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como <i>[levantar pesos, cavar o trabajos de construcción]</i> durante al menos 10 minutos consecutivos?</p> <p>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	P1
	<p>Sí 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 4</p>	
50	<p>En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?</p> <p>Número de días <input type="text"/></p>	P2
51	<p>En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?</p> <p>Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	P3 (a-b)
52	<p>¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa [o transportar pesos ligeros] durante al menos 10 minutos consecutivos?</p> <p>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	P4
	<p>Sí 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P7</p>	

53	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	Número de días <input type="text"/>	P5
54	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P6 (a-b)
<b>Para desplazarse</b>			
En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto [ <i>insertar otros ejemplos si es necesario</i> ]			
55	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Sí 1 No 2 <i>Si No, Saltar a P 10</i>	P7
56	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Número de días <input type="text"/>	P8
57	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P9 (a-b)
<b>En el tiempo libre</b>			
Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre [ <i>inserte otros ejemplos si llega el caso</i> ].			
58	¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [ <i>correr, jugar al fútbol</i> ] durante al menos 10 minutos consecutivos?  <i>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</i>	Sí 1 No 2 <i>Si No, Saltar a P 13</i>	P10
59	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	Número de días <input type="text"/>	P11
60	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P12 (a-b)

<b>SECCIÓN PRINCIPAL: Actividad física (en el tiempo libre) sigue.</b>			
<b>Pregunta</b>		<b>Respuesta</b>	<b>Código</b>
61	¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ <i>ir en bicicleta, nadar, jugar al volleyball</i> ] durante al menos 10 minutos consecutivos?  ( <i>INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES</i> )	Sí 1  No 2 <i>Si No, Saltar a P16</i>	P13
62	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?	Número de días <input type="text"/>	P14
63	En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P15 (a-b)
<b>Comportamiento sedentario</b>			
La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo.  ( <i>INSERTAR EJEMPLOS</i> ) ( <i>UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES</i> )			
64	¿Cuándo tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P16 (a-b)

### 11.10. Anexo N° 10: Base de datos

DATOS PERSONALES							MBI															GPAQ																	
N°	Sexo	Edad	Situación Laboral	Carga Horaria Semanal	Ocupación aparte de Docencia	Dx o Tx Trastorno Mental	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16		
1	F	49	DT	40h	SD	No	2	2	1	1	6	1	6	0	0	6	6	6	0	0	6	No			Sí	1 día	30min	No			No			No					5h
2	F	43	DT	40h	SD	No	6	6	0	6	5	6	6	6	6	4	0	5	4	4	4	No			No			No			No			No				5h	
3	M	48	DT	40h	D+MPPr	No	1	2	1	1	6	1	5	0	0	6	5	6	0	0	6	No			Sí	2 días	1h	No			No			Sí	5 días	10min		1h	
4	F	34	DT	20h	SD	No	1	1	0	0	5	0	5	1	1	4	6	6	0	0	6	No			No			No					Sí	3 días	1h	4h30			
5	M	52	DT	20h	D+MPPr	No	2	5	1	1	2	3	1	1	1	6	6	6	1	1	6	No			No			Sí	4 días	1h	No			Sí	3 días	1h	3h		
6	F	52	DC	10h	D+MPbPr	No	1	1	0	1	6	0	6	0	0	6	6	6	0	0	6	No			No			No			Sí	3 días	40min	Sí	3 días	40min	5h		
7	F	60	DT	40h	D+MPPr	No	1	0	0	0	6	0	6	0	0	6	6	6	0	0	6	No			No			Sí	2 días	10min			Sí	2 días	20min		5h		
8	M	62	DT	40h	SD	No	0	0	1	0	6	0	6	0	0	5	6	5	0	0	5	No			No			Sí	4 días	40min	Sí	4 días	40min			4h			
9	F	58	DT	40h	SD	No	2	2	0	0	5	1	6	0	0	5	6	5	0	0	6	No			No			Sí	6 días	1h	No			No			5h		
10	F	39	DT	20h	D+MPb	No	0	1	0	0	6	0	6	0	0	6	6	6	0	0	6	No			No			No			Sí	2 días	30min			8h			
11	M	31	DC	20h	D+MPPr	No	2	0	2	2	6	2	2	4	4	6	5	5	1	3	5	No			No			No			No			No			10h		
12	M	55	DT	40h	SD	No	2	1	1	1	6	1	6	0	0	5	6	6	0	0	6	No			Sí	2 días	10min	No			No			Sí	1 día	20min		1h	
13	M	44	DC	10h	D+MPbPr	No	2	2	3	3	4	4	4	5	4	5	6	6	1	1	6	No			No			No			No			No			5h		
14	F	37	DT	40h	D+MPPr	No	2	3	2	2	4	2	4	1	4	5	5	5	1	0	5	No			No			Sí	3 días	1h	Sí	4 días	1h	Sí	3 días	1h	20mir		
15	M	37	DC	10h	D+MPbPr	No	3	5	4	2	2	2	2	3	3	5	5	5	0	1	5	No			No			Sí	5 días	30min	No			Sí	2 días	30min	2h		
16	M	40	DC	20h	D+MPbPr	No	4	4	1	1	6	3	6	2	2	6	6	6	0	0	6	No			No			No			Sí	1 día	3h	Sí	1 día	40min	5h		
17	F	28	DC	40h	SD	Sí	4	4	5	4	2	6	4	5	6	6	4	5	6	4	4	No			Sí	4 días	30min	No			Sí	2 días	10min	Sí	3 días	20min	5h		
18	M	36	DC	20h	D+MPb	No	4	5	3	4	5	2	5	0	0	6	6	6	1	0	6	No			No			Sí	5 días	1h	Sí	5 días	1h			4h			
19	F	52	DT	20h	D+MPbPr	No	1	2	3	3	6	2	6	1	1	5	6	6	6	0	6	No			Sí	7 días	30min	No			No						2h		
20	F	58	DC	20h	D+MPPr	No	2	2	3	2	6	3	6	0	0	6	6	6	0	0	6	No			No			No			No			No			1h		
21	M	62	DT	40h	D+MPPr	No	2	1	0	0	6	0	6	0	1	6	6	5	0	0	6	No			No			No			Sí	3 días	50min	Sí	3 días	50min	30mir		
22	M	35	DC	10h	D+MPPr	No	1	3	1	2	0	2	6	0	1	5	6	6	0	0	6	No			No			No			Sí	7 días	1h	Sí	7 días	1h	20mir		
23	F	31	DC	20h	SD	No	4	1	1	1	6	1	5	1	1	5	5	5	1	1	5	No			No			No			Sí	3 días	30min	Sí	3 días	30min	7h		
24	M	64	DT	40h	SD	No	1	0	0	0	0	0	6	0	0	6	6	6	0	0	6	No			No			No			Sí	5 días	1h	Sí	5 días	1h	2h		
25	F	41	DT	40h	SD	No	0	1	1	0	6	0	6	0	1	6	6	6	1	0	6	No			No			Sí	5 días	50min	Sí	5 días	20min			30mir			
26	F	50	DC	40h	SD	No	5	5	4	5	4	6	6	5	5	5	6	6	5	0	6	No			No			No			No			No			12h		
27	F	45	DT	20h	D+MPb	No	1	2	0	1	5	1	1	0	0	1	1	5	0	0	5	Sí	5 días	3h	Sí	5 días	3h	No		Sí	1 día	30min	Sí	1 día	30min	10mir			
28	F	58	DC	20h	D+MPb	No	2	1	0	0	5	1	5	1	1	5	6	5	1	1	5	No			Sí	2 días	1h	No			No			Sí	2 días	30min	> 6h		
29	M	35	DC	20h	D+MPbPr	No	3	3	3	4	6	4	6	4	4	5	5	6	1	1	5	No			No			No			No			Sí	3 días	1h	5h		
30	F	38	DC	40h	D+CETD19	No	6	6	6	6	6	6	6	2	2	4	2	6	1	0	4	No			No			No			Sí	2 días	h30mi			5h			
31	F	39	DC	40h	D+MPPr	No	5	5	4	3	6	4	6	2	2	6	6	6	1	1	6	No			No			No			Sí	4 días	30min	Sí	4 días	30min	5h		
32	F	43	DC	20h	D+MPPr	No	2	2	1	2	5	2	5	1	1	6	5	5	1	1	6	No			No			No			No			No			5h		
33	M	54	DT	20h	D+MPb	No	3	2	5	4	5	4	5	1	1	4	4	4	1	1	5	Sí	2 días	6h	Sí	6 días	40 min	No		Sí	1 día	h30mi	No				5h		
34	M	36	DT	20h	D+MPbPr	No	2	4	2	2	4	2	4	1	1	4	4	4	0	0	4	No			Sí	6 días	4h	No		Sí	1 día	4h	Sí	1 día	4h	2h			
35	F	42	DT	40h	D+MPPr	No	0	1	0	0	6	0	6	0	0	6	6	6	0	0	6	No			No			No			Sí	6 días	1h	Sí	6 días	1h	20mir		
36	F	37	DT	20h	D+MPb	No	2	2	1	1	4	1	3	0	0	5	6	6	2	0	6	No			No			No			No			No			30mir		
37	F	38	DT	40h	D+MPPr	No	2	1	1	0	4	2	6	0	0	3	3	6	0	0	6	Sí	3 días	20min	Sí	1 día	10min	No		No			No				10mir		
38	M	56	DC	10h	D+MPbPr	No	1	1	1	1	5	1	6	0	0	6	5	6	1	0	6	No			No			Sí	7 días	40min	Sí	2 días	40min	Sí	3 días	30min	10mir		
39	M	65	DT	20h	D+MPPr	No	0	0	0	0	6	0	6	0	0	6	6	6	0	0	6	No			No			No			Sí	5 días	1h	Sí	5 días	1h	1h		
40	M	65	DT	20h	D+MPbPr	No	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	No			No			Sí	3 días	20min	No		Sí	1 día	2h	Sí	2 días	20min	20mir
41	F	37	DT	40h	SD	No	2	2	3	3	5	3	6	0	0	5	5	5	0	0	5	No			Sí	1 día	10min	Sí	5 días	No	No			No			10mir		
42	M	68	DT	40h	SD	Sí	2	1	1	1	3	1	4	1	1	4	5	5	1	0	4	No			No			Sí	5 días	h30mi	Sí	5 días	h30mi	Sí	4 días	1h	4h		
43	M	46	DT	20h	D+MPb	No	0	0	0	0	0	0	6	0	0	6	6	6	0	0	6	No			No			Sí	7 días	No	No		Sí	3 días	1h	Sí	3 días	1h	1h
44	F	57	DT	20h	D+MPPr	No	1	1	1	0	6	1	6	0	0	6	6	6	0	0	6	No			No			No			No			No			7h		
45	F	50	DT	40h	D+MPPr	No	0	0	0	0	6	0	6	0	0	5	6	6	0	0	6	No			No			Sí	6 días	30min	Sí	4 días	30min	No			10h		
46	F	40	DC	40h	D+MPPr	No	3	3	2	1	6	2	6	1	2	6	6	4	3	3	6	No			Sí	4 días	30min	Sí	5 días	1h	Sí	3 días	1h	Sí	3 días	1h	10h		
47	F	46	DT	40h	D+MPPr	No	1	1	1	1	6	1	6	0	0	6	6	6	0	0	6	No			No			No			Sí	3 días	40min	Sí	1 día	40min	4h		
48	M	38	DT	40h	D+MPbPr	No	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Sí	5 días	50 min	Sí	5 días	30min	No		Sí	2 días	30min	Sí	1 día	30min	1h			
49	M	50	DC	10h	D+MPb	No	1	1	1	0	0	1	2	0	0	2	2	2	0	0	2	No			No			No			Sí	1 día	h30mi	Sí	1 día	2h	1h		
50	F	56	DT	20h	D+MPb	No	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	No			No			Sí	3 días	30min	No			No			5h		
51	F	35	DC	20h	D+MPPr	No	4	6	5	5	3	3	3	1	1	1	0	0	4	5	2	No			No			No			No			Sí	3 días	20min	3h		

## Códigos

M= Masculino
F = Femenino
Sólo docente =SD
Docente y Médico en el Ámbito Privado = D+MPr
Docente y Médico en el Ámbito Público = D+MPb
D+MPbPr
Docente y Coordinadora del Equipo Técnico de Diagnóstico de Covid-19 de la UNL =D + CETD19

<b>MBI</b>
Nunca / Ninguna vez = 0
Casi nunca / Pocas veces al año = 1
Algunas veces / Una vez al mes o menos = 2
Regularmente / Pocas veces al mes = 3
Bastantes veces / Una vez por semana = 4
Casi siempre / Pocas veces por semana = 5
Siempre / Todos los días =6

## 11.11. Anexo N°11

### Tablas Resultados

**Tabla 7**

*Grados de Síndrome de Burnout según edad y sexo en los docentes de la Carrera de Medicina Humana*

SUBESCALA	NIVEL	MASCULINO				FEMENINO				TOTAL	
		20-40		40 - 65		20-40		40 - 65		f	%
		f	%	f	%	f	%	f	%		
AGOTAMIENTO	Bajo	1	2,0%	10	20,4%	3	6,1%	11	22,4%	25	51,0%
	Medio	4	8,2%	2	4,1%	5	10,2%	4	8,2%	15	30,6%
	Alto	3	6,1%	1	2,0%	3	6,1%	2	4,1%	9	18,4%
EFICACIA	Bajo	1	2,0%	2	4,1%	1	2,0%	2	4,1%	6	12,2%
	Medio	4	8,2%	4	8,2%	4	8,2%	1	2,0%	13	26,5%
	Alto	3	6,1%	7	14,3%	6	12,2%	14	28,6%	30	61,2%
CINISMO	Bajo	3	6,1%	10	20,4%	5	10,2%	12	24,5%	30	61,2%
	Medio	3	6,1%	2	4,1%	5	10,2%	3	6,1%	13	26,5%
	Alto	2	4,1%	1	2,0%	1	2,0%	2	4,1%	6	12,2%
<b>TOTAL</b>		8	16,3%	13	26,5%	11	22,4%	17	34,7%	49	100,0%

Fuente: Maslach Burnout Inventory – General Survey (MBI-GS)

Elaborado por: María Isabel Aguirre Abad (Autora)

**Tabla 8**

*Grados de Síndrome de Burnout según carga horaria semanal en los docentes de la Carrera de Medicina Humana*

DIMENSIONES	BURNOUT	NIVEL	CARGA HORARIA SEMANAL					
			10h		20h		40h	
			f	%	f	%	f	%
Agotamiento	Bajo		3	6,1	9	18,4	14	28,6
	Medio		2	4,1	9	18,4	5	10,2
	Alto		1	2,0	4	8,2	2	4,1
Eficacia Profesional	Bajo		1	2,0	4	8,2	1	2,0
	Medio		2	4,1	6	12,2	5	10,2
	Alto		3	6,1	12	24,5	15	30,6
Despersonalización	Bajo		4	8,2	12	24,5	14	28,6
	Medio		1	2,0	7	14,3	5	10,2
	Alto		1	2,0	3	6,1	2	4,1

Fuente: Maslach Burnout Inventory – General Survey (MBI-GS)

Elaborado por: María Isabel Aguirre Abad (Autora)

Tabla 9

Grados de Síndrome de Burnout según ocupación en los docentes de la Carrera de Medicina Humana

BURNOUT		CARGA HORARIA SEMANAL						
		SD		D+MP <sub>r</sub>		D+MP <sub>b</sub>		D+MP <sub>bPr</sub>
DIMENSIONES	NIVEL	f	%	f	%	f	%	
Agotamiento	Bajo	6	12,2	9	18,4	6	12,2	4
	Medio	3	6,1	7	14,3	1	2,0	4
	Alto	2	4,1	2	4,1	3	6,1	2
Eficacia Profesional	Bajo	0	0,0	1	2,0	3	6,1	2
	Medio	2	4,1	5	10,2	4	8,2	2
	Alto	9	18,4	12	24,5	3	6,1	6
Despersonalización	Bajo	8	16,3	11	22,4	7	14,3	4
	Medio	1	2,0	5	10,2	3	6,1	4
	Alto	2	4,1	2	4,1	0	0,0	2

Fuente: Maslach Burnout Inventory – General Survey (MBI-GS)

Elaborado por: María Isabel Aguirre Abad (Autora)

Tabla 10

Síndrome de Burnout e Inactividad Física en los docentes de la Carrera de Medicina Humana

BURNOUT		NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA						
		Bajo		Moderado		Alto		
DIMENSIONES	NIVEL	f	%	f	%	f	%	
Agotamiento	Bajo	9	18,4	7	14,3	9	18,4	
	Medio	8	16,3	3	6,1	4	8,2	
	Alto	5	10,2	3	6,1	1	2,0	
Eficacia Profesional	Bajo	3	6,1	2	4,1	1	2,0	
	Medio	5	10,2	3	6,1	5	10,2	
	Alto	14	28,6	8	16,3	8	16,3	
Despersonalización	Bajo	12	24,5	6	12,2	12	24,5	
	Medio	4	8,2	7	14,3	2	4,1	
	Alto	6	12,2	0	0,0	0	0,0	
<b>TOTAL</b>		22	44,9%	13	26,5%	14	28,6%	100%

Fuente: Maslach Burnout Inventory – General Survey (MBI-GS); Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ)

Elaborado por: María Isabel Aguirre Abad (Autora)

Tablas para obtención de Chi<sup>2</sup>

Tabla 11

*Relación entre en síndrome de Burnout y carga horaria semanal en docentes de la Carrera de Medicina Humana*

Subescalas Burnout	Carga horaria semanal			Total
	10h	20h	40h	
<b>Agotamiento emocional</b>				
Bajo	3	9	14	26
Medio	2	9	5	16
Alto	1	4	2	7
<b>Total</b>	6	22	21	49
<b>Eficacia profesional</b>				
Bajo	1	4	1	6
Medio	2	6	5	13
Alto	3	12	15	30
<b>Total</b>	6	22	21	49
<b>Despersonalización</b>				
Bajo	4	12	14	30
Medio	1	7	5	13
Alto	1	3	2	6
<b>Total</b>	6	22	21	49

Fuente: Maslach Burnout Inventory – General Survey (MBI-GS)

Elaborado por: María Isabel Aguirre Abad (Autora)

Tabla 12

*Frecuencias teóricas esperadas en la relación entre síndrome de Burnout y carga horaria semanal en docentes de la Carrera de Medicina Humana*

Escalas	Carga horaria semanal		
	10h	20h	40h
<b>Agotamiento emocional</b>			
Bajo	3,18	11,67	11,14
Medio	1,96	7,18	6,86
Alto	0,86	3,14	3,00
<b>Eficacia profesional</b>			
Bajo	0,73	2,69	2,57
Medio	1,59	5,84	5,57
Alto	3,67	13,47	12,86
<b>Despersonalización</b>			
Bajo	3,67	13,47	12,86
Medio	1,59	5,84	5,57
Alto	0,73	2,69	2,57

Fuente: Maslach Burnout Inventory – General Survey (MBI-GS)

Elaborado por: María Isabel Aguirre Abad (Autora)

Tabla 13

*Relación entre en síndrome de Burnout y carga horaria semanal en docentes de la Carrera de Medicina Humana, mediante Chi<sup>2</sup>*

Escalas	Carga horaria semanal			Total
	10h	20h	40h	
<b>Agotamiento Emocional</b>				
Bajo	0,01	0,61	0,73	1,36
Medio	0,00	0,46	0,50	0,96
Alto	0,02	0,23	0,33	0,59
<b>Total</b>	0,04	1,31	1,57	<b>2,91</b>

<b>Eficacia Profesional</b>	10h	20h	40h	<b>Total</b>
Bajo	0,10	0,63	0,96	1,69
Medio	0,10	0,00	0,06	0,17
Alto	0,12	0,16	0,36	0,64
<b>Total</b>	<b>0,32</b>	<b>0,80</b>	<b>1,38</b>	<b>2,50</b>
<b>Despersonalización</b>	10h	20h	40h	<b>Total</b>
Bajo	0,03	0,16	0,10	0,29
Medio	0,22	0,23	0,06	0,51
Alto	0,10	0,03	0,13	0,26
<b>Total</b>	<b>0,34</b>	<b>0,43</b>	<b>0,29</b>	<b>1,06</b>

Fuente: Maslach Burnout Inventory – General Survey (MBI-GS)

Elaborado por: María Isabel Aguirre Abad (Autora)

**Tabla 14**

*Relación entre Síndrome de Burnout y ocupación en docentes de la Carrera de Medicina Humana*

<b>Subescalas Burnout</b>		<b>Ocupación</b>			<b>Total</b>
<b>Agotamiento emocional</b>	<b>SD</b>	<b>D+MPr</b>	<b>D+MPb</b>	<b>D+MPbPr</b>	
Bajo	6	9	6	4	25
Medio	3	7	1	4	15
Alto	2	2	3	2	9
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>49</b>
<b>Eficacia profesional</b>	<b>SD</b>	<b>D+MPr</b>	<b>D+MPb</b>	<b>D+MPbPr</b>	<b>Total</b>
Bajo	0	1	3	2	6
Medio	2	5	4	2	13
Alto	9	12	3	6	30
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>49</b>
<b>Despersonalización</b>	<b>SD</b>	<b>D+MPr</b>	<b>D+MPb</b>	<b>D+MPbPr</b>	<b>Total</b>
Bajo	8	11	7	4	30
Medio	1	5	3	4	13
Alto	2	2	0	2	6
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>49</b>

Fuente: Maslach Burnout Inventory – General Survey (MBI-GS)

Elaborado por: María Isabel Aguirre Abad (Autora)

**Tabla 15**

*Frecuencias teóricas esperadas en la relación entre síndrome de Burnout y ocupación en docentes de la Carrera de Medicina Humana*

<b>Escalas</b>	<b>Ocupación</b>			
<b>Agotamiento emocional</b>	<b>SD</b>	<b>D+MPr</b>	<b>D+MPb</b>	<b>D+MPbPr</b>
Bajo	5,61	9,18	5,10	5,10
Medio	3,37	5,51	3,06	3,06
Alto	2,02	3,31	1,84	1,84
<b>Eficacia profesional</b>	<b>SD</b>	<b>D+MPr</b>	<b>D+MPb</b>	<b>D+MPbPr</b>
Bajo	1,35	2,20	1,22	1,22
Medio	2,92	4,78	2,65	2,65
Alto	6,73	11,02	6,12	6,12
<b>Despersonalización</b>	<b>SD</b>	<b>D+MPr</b>	<b>D+MPb</b>	<b>D+MPbPr</b>
Bajo	6,73	11,02	6,12	6,12
Medio	2,92	4,78	2,65	2,65
Alto	1,35	2,20	1,22	1,22

Fuente: Maslach Burnout Inventory – General Survey (MBI-GS)

Elaborado por: María Isabel Aguirre Abad (Autora)

Tabla 16

*Relación entre en síndrome de Burnout y ocupación en docentes de la Carrera de Medicina Humana, mediante Chi2*

Escalas	Ocupación				Total
	SD	D+MPr	D+MPb	D+MPbPr	
<b>Agotamiento emocional</b>					
Bajo	0,03	0,00	0,16	0,24	0,43
Medio	0,04	0,40	1,39	0,29	2,12
Alto	0,00	0,52	0,74	0,01	1,27
<b>Total</b>	<b>0,07</b>	<b>0,92</b>	<b>2,28</b>	<b>0,54</b>	<b>3,81</b>
<b>Eficacia profesional</b>					
Bajo	1,35	0,66	2,57	0,49	5,07
Medio	0,29	0,01	0,68	0,16	1,14
Alto	0,76	0,09	1,59	0,00	2,44
<b>Total</b>	<b>2,40</b>	<b>0,76</b>	<b>4,85</b>	<b>0,65</b>	<b>8,66</b>
<b>Despersonalización</b>					
Bajo	0,24	0,00	0,13	0,74	1,10
Medio	1,26	0,01	0,05	0,68	2,00
Alto	0,32	0,02	1,22	0,49	2,05
<b>Total</b>	<b>1,82</b>	<b>0,03</b>	<b>1,40</b>	<b>1,91</b>	<b>5,15</b>

Fuente: Maslach Burnout Inventory – General Survey (MBI-GS)

Elaborado por: María Isabel Aguirre Abad (Autora)

Tabla 17

*Relación entre síndrome de Burnout y actividad física en docentes de la Carrera de Medicina Humana*

Subescalas Burnout	Actividad física			Total
	Bajo	Moderado	Alto	
<b>Agotamiento emocional</b>				
Bajo	9	7	9	25
Medio	8	3	4	15
Alto	5	3	1	9
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>49</b>
<b>Eficacia profesional</b>				
Bajo	3	2	1	6
Medio	5	3	5	13
Alto	14	8	8	30
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>49</b>
<b>Despersonalización</b>				
Bajo	12	6	12	30
Medio	4	7	2	13
Alto	6	0	0	6
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>49</b>

Fuente: Maslach Burnout Inventory – General Survey (MBI-GS), Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ)

Elaborado por: María Isabel Aguirre Abad (Autora)

Tabla 18

*Frecuencias teóricas esperadas en la relación entre síndrome de Burnout y actividad física en docentes de la Carrera de Medicina Humana*

Escalas	Actividad física		
	Bajo	Moderado	Alto
<b>Agotamiento emocional</b>			
Bajo	11,22	6,63	7,14
Medio	6,73	3,98	4,29
Alto	4,04	2,39	2,57
<b>Eficacia profesional</b>			
Bajo	2,69	1,59	1,71

Medio	5,84	3,45	3,71
Alto	13,47	7,96	8,57
<b>Despersonalización</b>	<b>Bajo</b>	<b>Moderado</b>	<b>Alto</b>
Bajo	13,47	7,96	8,57
Medio	5,84	3,45	3,71
Alto	2,69	1,59	1,71

**Fuente:** Maslach Burnout Inventory – General Survey (MBI-GS), Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ)

**Elaborado por:** María Isabel Aguirre Abad (Autora)

**Tabla 19**

*Relación entre en síndrome de Burnout y actividad física en docentes de la Carrera de Medicina Humana, mediante Chi<sup>2</sup>*

Escalas	Actividad física			Total
	Bajo	Moderado	Alto	
<b>Agotamiento Emocional</b>				
Bajo	0,44	0,02	0,48	0,94
Medio	0,24	0,24	0,02	0,50
Alto	0,23	0,16	0,96	1,34
<b>Total</b>	<b>0,91</b>	<b>0,42</b>	<b>1,46</b>	<b>2,79</b>
<b>Eficacia Profesional</b>				
Bajo	0,03	0,10	0,30	0,44
Medio	0,12	0,06	0,45	0,62
Alto	0,02	0,00	0,04	0,06
<b>Total</b>	<b>0,18</b>	<b>0,16</b>	<b>0,78</b>	<b>1,12</b>
<b>Despersonalización</b>				
Bajo	0,16	0,48	1,37	2,01
Medio	0,58	3,66	0,79	5,03
Alto	4,06	1,59	1,71	7,36
<b>Total</b>	<b>4,80</b>	<b>5,73</b>	<b>3,88</b>	<b>14,40</b>

**Fuente:** Maslach Burnout Inventory – General Survey (MBI-GS), Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ)

**Elaborado por:** María Isabel Aguirre Abad (Autora)

**11.12. Anexo N° 12****Proyecto de Tesis**

**Universidad Nacional de Loja  
Facultad de la Salud  
Medicina Humana**

**Proyecto de Tesis****Tema**

**Síndrome de Burnout y Actividad Física en Docentes de  
la Carrera de Medicina Humana de la Universidad  
Nacional de Loja**

**Autor: María Isabel Aguirre Abad**

**Loja – Ecuador**

**Año: 2020**

### **1. Tema**

Síndrome de Burnout y Actividad Física en Docentes de la Carrera de Medicina Humana  
de la Universidad Nacional de Loja

## 2. Problemática

El Síndrome de Burnout (SB) surge generalmente como consecuencia del estrés crónico en el trabajo relacionado con sus exigencias (horario, responsabilidad, condiciones); está caracterizado por tres pilares fundamentales agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal (González, Carrasquilla, Latorre, Torres , & Villamil, 2015).

Este problema se puede dimensionar a partir de una encuesta representativa realizada por TNS Emnid en diciembre de 2010, según la cual el 12.5% de todas las personas que trabajan en Alemania se sintieron estresadas en su trabajo. En Holanda, aproximadamente el 15% de la población trabajadora sufre de Burnout y se estima las pérdidas por enfermedades relacionadas al estrés es de aproximadamente 1.7 billones de euros (Kaschka, Korczak, & Broich, 2015).

En Latinoamérica según Salgado & Leira (2018) se han encontrado “prevalencias de SB altamente variables, desde un 4,2% a un 16% en niveles severos, con un 42% de valores altos en al menos una de las dimensiones evaluadas, según el modelo de Maslach”. Según información del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), 75% de los mexicanos padece fatiga por estrés laboral, “superando a países como China y Estados Unidos”.

Es por esto que la Organización Mundial de Salud (OMS) en el año 2018 en su nueva Clasificación Internacional de las Enfermedades (CIE -11) lo incluyó como un fenómeno ocupacional.

Según datos de estudios realizados, se ha encontrado que las personas más afectadas por el SB son los profesionales dedicados a la enseñanza y la salud (Porto-Martins, 2010). Se puede considerar al médico como aquel que tiene la mejor salud física pero la peor salud mental de la población en general; incluso se observa una mayor tendencia de la tasa de suicidios en este campo profesional, lo que se puede deber en gran medida al tipo de trabajo realizado, que implica estar expuesto a diversos factores de riesgo psicosociales como el contacto con el sufrimiento y la muerte, falta de recursos materiales, largas jornadas de trabajo, irregularidad en los horarios, entre otros; existiendo cierta tendencia a un estrés crónico afectando su salud emocional y el adecuado disfrute de un ambiente sano y saludable en los lugares de trabajo (Mingote , Moreno, & Gálvez, 2004).

Los profesores universitarios presentan mayor vulnerabilidad a padecer SB, debido a que están sometidos a numerosas exigencias, ejemplo de éstas son las nuevas políticas

educativas, reestructuración en los modelos pedagógicos, reformas en planes de estudios, nuevos perfiles de los estudiantes, adelantos tecnológicos, necesidad continua de actualización, entre otros; éstas situaciones, esenciales para elevar la calidad de trabajo administrativo- académico en las instituciones de educación superior, generan el desarrollo de burnout en los docentes (Serrano, y otros, 2017).

El SB docente se asocia a cansancio crónico, problemas del sueño y baja capacidad de recuperación al estrés; disminución de la eficacia profesional; síntomas ansiosos y depresivos; falta de compromiso; dificultades cognitivas; variaciones en la respuesta inmunológica y trastornos conductuales en los estudiantes asociados al SB de su profesor; y/o extenuación emocional y despersonalización del docente asociada a la percepción de apoyo autónomo y motivación del estudiante (Salgado & Leria, 2018).

La falta de actividad física es una de las causas más importantes del desarrollo de las enfermedades en los seres humanos. En ese sentido, Moscoso y Moyano (2009) han puesto de manifiesto en su estudio, que las personas que practican deporte, gozan de una mejor salud y un mayor bienestar; además de ser una de las cuatro variables que más influyen sobre la percepción de la calidad de vida de la población española joven, adulta y de la tercera edad (Portolés & González, 2016).

La actividad física constituye un aspecto determinante de la calidad de vida. La OMS informa que la inactividad física es responsable de más de dos millones de muertes por año; el sedentarismo duplica el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad, y, aumenta sustancialmente el riesgo de hipertensión arterial y otras enfermedades (Ramón, Zapata , & Cardona, 2014).

Toker y Biron (2012) encontraron una fuerte relación entre empleados con depresión y un bajo nivel de actividad física, y Cairney y Col., (2013) observaron que las personas que practican ejercicio vigoroso disminuyen el estrés y mejoran la salud general y su sentimiento de bienestar.

Por lo tanto por lo anteriormente mencionado, y debido a que en nuestra ciudad no se han realizado estudios relacionados cabe preguntar: ¿Existe relación entre Síndrome de Burnout y la Actividad Física en docentes de la Carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja durante el periodo mayo 2020 - septiembre 2020?

### **3. Justificación**

El presente estudio busca relacionar la asociación entre el Síndrome de Burnout y la Actividad Física en docentes de la Carrera de Medicina de la Facultad de Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja, se efectúa con la finalidad de dar a conocer los grados de Síndrome de Burnout y la Actividad Física Inadecuada como factor agravante o desencadenante del mismo. Lo que permitiría promover estrategias de diagnóstico, tratamiento y prevención oportunas, que se podrán emplear a través del Departamento de Bienestar Universitario de la Universidad Nacional de Loja, mejorando su calidad de vida y desempeño laboral.

Los resultados de la investigación, beneficiarán a los Docentes de la carrera de Medicina Humana, y por ende a la Institución de Educación Superior, al docente encontrarse en perfectas condiciones de salud, puede desempeñar su labor como docente de una forma adecuada que estimule al alumno a prepararse para ser un mejor profesional. Así mismo, otro de los factores es la percepción del docente del apoyo autónomo y motivación del estudiante, por lo cual el Departamento de Bienestar Universitario podrá trabajar con los estudiantes incentivando a que desempeñen sus responsabilidades y obligaciones, de manera que el docente puede sentirse motivado a trabajar.

La viabilidad del presente proyecto se justifica ya que la investigación forma parte de las prioridades de investigación de la Carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja, delimitándose en la línea de investigación Salud Enfermedad del Adulto y Adulto mayor; adicionalmente forma parte de las prioridades de Investigación del Ministerio de Salud Pública: Salud Mental y Trastornos del Comportamiento.

## **4. Objetivos**

### **4.1. Objetivo general**

Evaluar el Síndrome de Burnout y Actividad Física en docentes de la Carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja durante el periodo mayo 2020 - septiembre 2020.

### **4.2. Objetivos específicos**

- 4.2.1.** Identificar los grados de Síndrome de Burnout según edad, sexo, carga horaria semanal y ocupación en los docentes de la Carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja.
- 4.2.2.** Determinar los niveles de Actividad Física de los docentes de la Carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja.
- 4.2.3.** Establecer la relación entre el Síndrome de Burnout y la Actividad Física Inadecuada en docentes de la Carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja.

## Esquema de Marco Teórico

### 5.1. Síndrome de Burnout

#### 5.1.1. Definición.

#### 5.1.2. Epidemiología.

#### 5.1.3. Etiología.

##### 5.1.3.1. *Causas laborales del síndrome de Burnout.*

- *Falta de medios para realizar las tareas encomendadas.*
- *Falta de definición del rol profesional.*
- *Falta de control sobre el propio trabajo.*

#### 5.1.4. Presentación clínica.

##### 5.1.4.1. *Síntomas.*

- *Cognitivos o mentales.*
- *Fisiológicos.*
- *Comportamentales.*
- *Emocionales.*
- *Imagen personal.*

##### 5.1.4.2. *Características fundamentales.*

- *Agotamiento emocional.*
- *Despersonalización.*
- *Baja realización personal.*

##### 5.1.4.3. *Fases del Síndrome de Burnout.*

- *Entusiasmo o luna de miel.*
- *Estancamiento, el despertar.*
- *Frustramiento o el tostamiento.*

#### 5.1.5. Factores que disminuyen el Síndrome de Burnout

##### 5.1.5.1. *Edad y años de experiencia profesional.*

##### 5.1.5.2. *Posesión de estrategias adecuadas para manejar más eficazmente el estrés y las situaciones conflictivas.*

##### 5.1.5.3. *Capacidad para aceptar y analizar los problemas que se plantean en el desempeño profesional, en lugar de negarlos.*

##### 5.1.5.4. *Tolerancia a la frustración.*

### **5.1.6. Diagnóstico**

#### **5.1.6.1. Cuestionario: Inventario Maslach de Burnout.**

#### **5.1.6.2. Clasificación.**

- *Alto*
- *Medio*
- *Bajo*

### **5.1.7. Tratamiento y prevención.**

### **5.1.8. Síndrome de Burnout en docentes.**

#### **5.1.8.1. Prevalencia en población docente.**

## **5.2. Actividad Física**

### **5.2.1. Definición.**

### **5.2.2. Causas de inactividad física.**

### **5.2.3. Actividad física y Salud Mental.**

### **5.2.4. Determinación de niveles de actividad física según GPAQ.**

### **5.2.5. Actividad física en adultos.**

#### **5.2.5.1. Niveles recomendados de actividad física para la salud de 18 a 64 años.**

## 6. Metodología

### 16. Tipo de estudio

Se realizará un estudio descriptivo, de enfoque cuantitativo, tipo observacional, de corte transversal prospectivo

### 17. Área de estudio

La investigación se realizará en la Carrera de Medicina de la Facultad de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja; ubicada en la calle Manuel Monteros, Barrio Celi Román, Parroquia Sucre, de la Ciudad de Loja.

### 18. Período

La investigación se ejecutará en el periodo julio 2020 – marzo 2021.

### 19. Universo y Muestra

#### 6.19.1. Universo.

Quedará constituido por los 66 docentes (titulares y contratados) que se encuentren laborando actualmente en la Carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja, durante el periodo mayo 2020 – septiembre 2020.

#### 6.19.2. Muestra.

Quedará constituida por los docentes que se encuentren laborando actualmente en la Carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja, durante el periodo mayo 2020 – septiembre 2020 y que cumplan los criterios de inclusión.

### 20. Criterios de inclusión.

- Docentes de la Carrera de Medicina Humana que hayan firmado el consentimiento informado.
- Docentes de la Carrera de Medicina Humana que se encuentren laborando durante el periodo mayo 2020 – septiembre 2020.
- Docentes de ambos sexos de la Carrera de Medicina Humana.

### 21. Criterios de exclusión.

- Docentes que tengan diagnóstico establecido de algún trastorno mental (incluyendo al Síndrome de Burnout) y/o se encuentren en tratamiento para el mismo,
- 
- Docentes que hayan aceptado participar en el estudio y que no hayan completado el Inventario de Maslach y GPAQ.

### OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA
<b>Edad</b>	Tiempo que ha vivido una persona	Biológica	Número de años cumplidos	años
<b>Sexo</b>	Condición orgánica que distingue al hombre de la mujer	Biológica	Sexo de nacimiento	Masculino Femenino
<b>Carga Horaria Semanal</b>	Total de horas asignadas o cargadas para el desarrollo de un curso, una asignatura, en los centros educativos incluye horas de aula, prácticas y toda otra actividad curricular o extracurricular.	Social	Número de horas asignadas por semana	<b>10 horas</b> <b>20 horas</b> <b>40 horas</b>
<b>Ocupación</b>	Acción/es que una persona hace en un momento determinado, la forma que tiene de ocupar el tiempo laboral.	Social	Ocupación aparte de la docencia	<b>Sólo docente</b> <b>Docente y Médico en el</b> <b>Ámbito Público</b> <b>Docente y Médico en el</b> <b>Ámbito Privado</b> <b>Docente, Médico en</b> <b>Ámbito Público y Privado</b> <b>Otro</b>
<b>Síndrome de Burnout</b>	Anglicismo que puede traducirse como "síndrome	Social	Cuestionario MBI-GS	<b>Alto:</b> > 82 <b>Medio:</b> 29-81 <b>Bajo:</b> < 28

	del trabajador quemado"			
<b>Actividad Física</b>	Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía	Social	Cuestionario GPAQ	<p><b>Nivel total de actividad física:</b></p> <p><b>Nivel Alto:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si <math>(P2+P11)</math> es <math>\geq 3</math> días y actividad física total MET minutos por semana es <math>\geq 1500</math>; <b>o</b></li> <li>- <math>(P2+P5+P8+P11+P14) \geq 7</math> días y la actividad física total MET minutos por semana es <math>\geq 3000</math>.</li> </ul> <p><b>Nivel Moderado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si <math>(P2+P11) \geq 3</math> días y <math>((P2*P3) + (P11*P12)) \geq 60</math> minutos; <b>o</b></li> <li>- Si <math>(P5+P8+P14) \geq 5</math> días y <math>((P5*P6) + (P8*P9) + (P14*P15)) \geq 150</math> minutos; <b>o</b></li> <li>- Si <math>(P2+P5+08+P11+P14) \geq 5</math> días y actividad física total MET minutos por semana <math>\geq 600</math>.</li> </ul> <p><b>Nivel Bajo:</b> si el valor no alcanza los criterios para niveles altos o moderados de actividad física.</p>

## 22. Métodos e instrumentos de recolección

**6.22.1. Métodos.** Se aplicará el consentimiento informado, el cuestionario de MASLACH BURNOUT INVENTORY (MBI) para evaluar el Síndrome de Burnout, y el cuestionario de GPAQ para evaluar los niveles de Actividad Física.

**6.22.2. Instrumentos.**

- Consentimiento informado (Anexo N°1), consta de una introducción donde se detallan aspectos generales de la investigación, propósito de la investigación, tipo de intervención a realizar, criterios de selección de los participantes, beneficios de la investigación, confidencialidad, derecho a negarse o retirarse de la investigación y la información para contactar al responsable de la investigación.
- Ficha de recolección de datos (Anexo N°2), consta de un instructivo y las diferentes variables objeto de estudio (edad, sexo, ocupación, carga horaria, situación laboral, ocupación aparte de la docencia).
- MASLACH BURNOUT INVENTORY- GENERAL SURVEY (MBI-GS) (Anexo N°3), consta de 15 ítems con una puntuación de 0 a 6 puntos cada uno, en los que se valora el agotamiento (ítems 1, 2, 3, 4, 6), el cinismo (ítems 8,9,13,14,) y la eficacia profesional (ítems 5,7,10,11,12,15); y se considera Indicios de Burnout si la puntuación es mayor a 14, 9 o 23 respectivamente, según los apartados anteriormente mencionados.
- Cuestionario Mundial sobre Actividad Física - GPAQ (Anexo N°4), consta de 16 preguntas en las que se valora: Trabajo vigoroso (P1-P3), Trabajo moderado (P4-P6), Desplazamiento (P7-P9), Actividad física vigorosa en tiempo libre (P10-P12), Actividad física moderada en tiempo libre ( P13-P15) y el Sedentarismo (P16). Se valora como **Alto**, cuando se cumple alguno de los dos siguientes criterios: (a) >3 días de actividades vigorosas (en el trabajo y en el tiempo libre) en una semana típica, acumulando al menos 1.500 MET-minutos por semana de AF total o (b) >7 días de actividades vigorosas y moderadas (en el trabajo, en el tiempo libre y para desplazarse de un sitio a otro) en una semana típica, acumulando al menos 3.000 MET-minutos por semana de AF total. **Moderado**, cuando no se reúnen los criterios para ser incluido en el nivel “alto” pero se cumple alguno de los tres siguientes: (a) >3 días de actividades vigorosas (en el trabajo y en el tiempo libre) en una semana típica, con una duración de al menos 20 minutos por día o (b) >5 días de actividades vigorosas y moderadas (en el trabajo, en el tiempo libre y para desplazarse de un sitio a otro) en una semana típica, con una duración de al menos 30 minutos por día o (c) >5 días de actividades vigorosas y moderadas (en el trabajo, en el tiempo libre y para desplazarse de un sitio a otro) en una semana típica, acumulando al menos 600 MET- minutos por semana de AF total. Y **Bajo**, cuando no se reunieron los criterios para ser incluido en los niveles “alto” o “moderado”.

### **23. Procedimiento**

Primero realizar la revisión bibliográfica de los temas de interés del investigador, para finalmente elegir el de su preferencia y plantearse su tema de proyecto de investigación; luego se deberá solicitar la aprobación del tema y pertinencia del Proyecto de Investigación, mediante un oficio dirigido a la dirección de la carrera de medicina. Una vez aprobado se solicitará asignación de director del proyecto de investigación, y se realizarán los trámites correspondientes para solicitar autorización para realizar la investigación en la Carrera de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Loja. Enviar el consentimiento informado a los docentes de la Carrera de Medicina Humana para establecer quienes participarán en la investigación, posteriormente se recogerá la información designando una semana para el llenado de la encuesta online por parte de los docentes; una vez obtenida la información se podrá establecer la relación entre el Síndrome de Burnout y la Actividad Física Inadecuada; y finalmente se tabulará la información obtenida mediante el programa Excel y se realizará el análisis estadístico para presentar los resultados en la redacción de un informe final.

### **24. Recursos Humanos y Materiales.**

- Tesista
- Director. Docente de la Universidad Nacional de Loja
- Docentes de la carrera de Medicina de la Universidad Nacional de Loja
- Encuesta en línea con los dos instrumentos para la recolección de los datos: MBI - GS y GPAQ.
- Laptop

## 7. Cronograma

TIEMPO	2019				2020												2021										
	Octubre	Noviembre	December		Enero	Febrero	Marzo		Abril	Mayo	Junio		Julio	Agosto	Septiembre		Octubre	Noviembre	December		Enero	Febrero	Marzo	Abril			
ACTIVIDAD	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	
Revisión bibliográfica	x	x	x	x																							
Elaboración del proyecto					x	x	x	x																			
Proceso de aprobación del proyecto									x	x	x	x	x	x													
Recolección de datos														x	x	x	x										
Tabulación de la información																		x	x	x							
Análisis de datos																					x	x	x	x	x		
Redacción de primer informe																								x	x	x	
Revisión y corrección de informe final																									x	x	x
Presentación de informe final																										x	x

## 8. Presupuesto

<b>CONCEPTO</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo unitario (USD)</b>	<b>Costo Total (USD)</b>
<b>Movilización</b>	Pasaje bus	120	0.60	72.00
	Taxi	40	2.00	80.00
<b>MATERIALES Y SUMINISTROS</b>				
<b>Impresiones a blanco/negro</b>	Tinta para impresora	1	12.00	12.00
<b>Impresiones a colores</b>	Tinta para impresora	3	36.00	36.00
<b>CD en blanco</b>	Unidad	1	1.00	1.00
<b>Internet</b>	Mes	12	24.00	288.00
<b>Anillados</b>		4	2.00	8.00
<b>Empastados</b>		1	15.00	15.00
<b>RECURSOS BIBLIOGRÁFICOS Y SOFTWARE</b>				
<b>Artículos</b>		25	0.00	0.00
<b>CAPACITACION</b>				
<b>Curso estadístico SPSS</b>		1	80.00	80.00
<b>EQUIPOS</b>				
<b>Computador</b>	equipo	1	600.00	600.00
<b>Impresora</b>	equipo	1	250.00	250.00
<b>Sub total</b>				1442.00
<b>Imprevistos 20%</b>				288.40
<b>TOTAL</b>				1730.40